



Saucen zum Selbermachen

ALICHA SAUCE VEGAN

Zutaten für 900 ml: • 30 ml Sonnenblumenöl • 250g Zwiebeln • 1 EL (25g) Alich Gewürzmischung • ca. 7g Zucker • 2 Knoblauchzehen • 100g Karotten • 50g Sellerie • 50g Fenchel • 100 ml gehackte Tomaten aus der Dose • 1 TL Salz • 1 EL Kicherebsenmehl • 200 ml Kokosmilch • 30g Schnittlauch • 30 g Petersilie

Zubereitung: Zwiebeln sehr fein schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Alich Gewürzmischung und Zucker hinzufügen. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten weiter dünsten. Dabei entfaltet die Gewürzmischung ihr Aroma und verliert an Schärfe. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Karotten, Sellerie und Fenchel waschen, putzen und ebenfalls sehr fein schneiden. In den Topf geben und ca. 10 Minuten weiter dünsten. Gehackte Tomaten und Salz hinzufügen, nochmals 10 Minuten dünsten. Dabei ständig rühren. Kicherebsenmehl sowie 500 ml Wasser zugeben. Bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Kokosmilch hinzufügen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab alles zu einer sämigen Paste rühren. Fein gehackten Schnittlauch und Petersilie hinzufügen und alles nochmals für ca. 10 Minuten köcheln lassen.)



MAISHÄHNCHENBRUST IN ZIGNI SAUCE

Zutaten für 4 Personen: • 2 EL Tesmi Gewürzbutter • 4 Maishähnchenbrüste • 1 Glas Zigni Sauce • Salz & Pfeffer

Zubereitung: Tesmi Würzbutter in einer Pfanne erhitzen und Maishähnchenbrüste von allen Seiten gut anbraten. Zigni Sauce hinzufügen. Köcheln lassen bis die Hähnchenbrüste gar sind. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken

REZEPT ZIGNI SAUCE VEGAN

Zutaten für 900 ml: • 30 ml Sonnenblumenöl • 250g Zwiebeln • 1 EL (25g) Berbere Gewürzmischung • ca. 7g Zucker • 2 Knoblauchzehen • 100g Karotten • 50g Sellerie • 50g Fenchel • 400 ml gehackte Tomaten aus der Dose • 100 ml Tomatenmark • 1 TL Salz • 30g Schnittlauch • 30 g Petersilie

Zubereitung: Zwiebeln sehr fein schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Berbere Gewürzmischung und Zucker hinzufügen. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten weiter dünsten. Dabei entfaltet die Gewürzmischung ihr Aroma und verliert an Schärfe. Karotten, Sellerie und Fenchel waschen, putzen und ebenfalls sehr fein schneiden. In den Topf geben und ca. 10 Minuten weiter dünsten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark und Salz hinzufügen, nochmals 10 Minuten dünsten. Dabei ständig rühren. 500 ml Wasser zugeben. Bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Mit einem Pürierstab alles zu einer sämigen Paste rühren. Fein gehackten Schnittlauch und Petersilie hinzufügen und alles nochmals für ca. 10 Minuten köcheln lassen.



RINDFLEISCH MIT CURRY-ROSMARIN-KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen: • 800 g Rindfleisch aus der Hüfte in große Stücke geschnitten • 1 rote und 1 grüne Paprika • 1 kg Kartoffeln • 5 EL Tesmi Würzbutter • 2 EL Alich Gewürzmischung • Salz und Pfeffer • Awarze Paste (Scharf) • 100 g cremiger Joghurt

Zubereitung: Kartoffeln säubern und kochen. Währenddessen 2 EL Tesmi Würzbutter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch hinzugeben und von allen Seiten kross anbraten. Paprika entkernen und waschen, in Stücke schneiden und zum Fleisch hinzufügen. Salzen, pfeffern, garen lassen. Die gar gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Tesmi Würzbutter erhitzen und 2 EL Alich-Rosmarin Gewürzmischung hinzufügen. Kartoffelscheiben hinzugeben, kross anbraten und immer wieder wenden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten.

Awarze Paste als Dip reichen. Wer den Dip milder mag, kann ihn mit cremigem Joghurt verrühren.

Lecker und bekömmlich.



THUNFISCH-SARDELLEN ZIGNI SAUCE MITTELSCHARF

Zutaten für 4 Personen: • 1 Glas Zigni Sauce • 2 Dosen Thunfisch • 6 Sardellenfilets (eingelegt) • 50g Kapern (Eingelegt) • 16 schwarze Oliven • 16 Cocktailtomaten • Salz & Pfeffer

Zubereitung: In einer Pfanne Zigni Sauce kurz erhitzen und Kapern, Thunfisch und Sardellen dazugeben. Ca. 25 Min. bei niedriger Temperatur kochen lassen. Danach 16 Cocktailtomaten und 16 schwarze Oliven hinzufügen., ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten.



LAMM ZIGNI MIT ZIMT UND HONIG

Zutaten für 4 Personen: • 1 Glas Zigni Sauce (mittelscharf) • 600 g Lammkeule aus der Hüfte, in große Stücke geschnitten • 2 Esslöffel Tesmi Würzbutter • 1 Teelöffel gemahlener Zimt • 5 Zimtstangen • 1 Esslöffel Honig • Salz & Pfeffer

Zubereitung: 2 EL Tesmi Würzbutter in einer Pfanne erhitzen, Lammfleisch hinzufügen und von allen Seiten gut anbraten, gemahlene Zimt und Zimtstangen hinzufügen und ca. 10 Min. weiter anbraten und ständig umrühren, danach Zigni Sauce hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 30 Min. köcheln lassen. Anrichten.

Dazu passt: Couscous, Reis oder Teff Nudeln