

Kochen mit
AGADORO®
PREMIUM
BIO-KRAFTBRÜHE

VOL. 1

PROLOG

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe ist verzehrfertig.

öffnen - erwärmen - trinken
Vorteile genießen

Du kannst Deine **Tagesdosis Kollagen und Mineralstoffe** als duftendes Heißgetränk zu Dir nehmen oder **schmackhafte Mahlzeiten** mit der Kraftbrühe zubereiten.

Kraftbrühe ist **superlecker** und war früher **Bestandteil der täglichen Nahrung** (Vorsuppe), um den Magen auf die Mahlzeit vorzubereiten. Sie ist verdauungsfördernd und hat seit Langem überlieferte, **heilende Eigenschaften**.

Um Deinen täglichen Krafttrunk **abwechslungsreich** zu gestalten, haben wir einige unserer **Liebblingsrezepte** in diesem E-Book für Dich zusammengestellt.

Basis der guten Küche:

Das Geheimnis der Köche ist eine gute Brühe. Verwende die AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe als Basis für Suppen, Saucen, Risottos und Eintopfgerichte.

PROLOG

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe

Tradition trifft Wissenschaft:

Kraftbrühen werden sowohl in traditionellen Heilmethoden (z. B. Ayurveda, TCM, Hildegard von Bingen-Medizin) als auch in modernen Ernährungsprotokollen (z. B. AIP, GAPS-Diät, Keto, Paleo, Karnivor) angewendet.

Kraftbrühe in PREMIUM QUALITÄT:

Bei AGADORO® erreichen wir die höchste Kollagen- und Nährstoffkonzentration am Markt. AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe wird von **Ärzten & Therapeuten** erfolgreich eingesetzt z. B. bei Leaky Gut, Allergien, Osteoporose oder Neurodermitis.

Kraftbrühe ist aufgrund ihrer aufbauenden und stärkenden Eigenschaften hervorragend geeignet für **Schwangere und Stillende**. Sie wurde früher von Hebammen empfohlen.

Kinder lieben Kraftbrühe, sie hilft ihnen besonders gut in Wachstumsphasen, in denen Knochen, Bänder und Zähne gebildet werden. **Der Körper braucht Baustoffe**. Gute, nährstoffreiche Lebensmittel sind die **Basis einer gesunden körperlichen Entwicklung**.

INHALT

KAPITEL

01

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe

- Deine Vorteile von Kraftbrühe
- Kollagen, ein Protein von enormer Wichtigkeit
- Kollagen und das Bindegewebe
- Mineralstoffe & Spurenelemente

KAPITEL

02

Nahrhafte Snacks

- Haferflocken-Drink
- Kokos-Dill-Drink
- Seetang-Drink
- Knoblauch-Drink

KAPITEL

03

Schmackhafte Suppen

- Reissuppe mit Kardamom & Sternanis
- Kürbissuppe mit Apfel
- Kartoffelcremesuppe mit Speck
- Zucchini-Suppe mit Schafskäse
- Paprika-Tomaten-Suppe
- Stracciatellasuppe
- Pilzsuppe

INHALT

KAPITEL

04

Herzhafte Hauptgerichte

- Chili con Carne
 - Tipps & Tricks
- Linseneintopf
- Serviettenknödel (Beilage)
- Wiener Saftgulasch
 - Tipps & Tricks
- Risotto Grundrezept
 - Mailänder Risotto
 - Risotto mit Pilzen
 - Gemüserisotto

KAPITEL

05

Feine Saucen

- Dunkle Bratensauce
- Pfeffersauce
- Senfsauce (Basis helle Grundsauce)

KAPITEL

01

AGADORO® Bio-KRAFTBRÜHE



KRAFTBRÜHE
in
PREMIUM QUALITÄT

Deine Vorteile von Kraftbrühe

Kraftbrühe hat einige wunderbare heilende Eigenschaften. Sie kann Dir in vielerlei Hinsicht helfen:

- ✓ Sie kann Dir helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.
- ✓ Sie kann Dir helfen, Dich energiegeladener zu fühlen.
- ✓ Sie kann die Fettverbrennung fördern.
- ✓ Sie kann helfen, Deinen Darm wieder in Ordnung zu bringen.
- ✓ Sie kann helfen, Deine Immunität intakt zu halten.
- ✓ Sie hilft Deinem Körper bei der Verdauung von Lebensmitteln, bei der Beseitigung von Giftstoffen und bei der Erhaltung eines gesunden Gewichts.
- ✓ Sie kann Dir helfen, Deine Knochen stabil und Deine Sehnen & Bänder geschmeidig zu halten.

Kraftbrühe ist ein einzigartiges Lebensmittel, das wichtige Nährstoffe enthält, die so nicht in anderen Nahrungsmitteln vorkommen.

Kollagen

ein Protein von enormer Wichtigkeit

Kollagen ist ein Strukturprotein, das uns innen und außen straff und elastisch hält.

- Ungefähr **30 %** des gesamten Proteins im Körper sind Kollagene.
- Kollagen macht **90 %** der organischen **Knochenmasse** aus.
- **Sehnen & Bänder** bestehen bis zu **80 %** aus Kollagen.
- **Herzmuskelskelett** und **Herzklappen** bestehen zum größten Teil aus Kollagen.
- Kollagen bekämpft im **Gehirn** Oxidation und Neurodegeneration.
- **JEDES** Körpergewebe benötigt Kollagen zur Regeneration.

Bereits ab dem 25. Lebensjahr lässt die körpereigene Kollagenproduktion nach. Bemerkbar wird es als Erstes an der Haut.

Die Premium Bio-Kraftbrühe von AGADORO® kann helfen, Deine Kollagendepots aufzufüllen. Durch den hohen Kollagenanteil geliert unsere Kraftbrühe im Kühlschrank. **Die Gelierfähigkeit ist ein Qualitätsmerkmal für exzellente, hochwertige Kraftbrühe.** Wasser geliert nicht.

Kollagen und das Bindegewebe

Kollagen sorgt für die **Zugfestigkeit** des Bindegewebes. Unsere **Zellen sind im Bindegewebe eingebettet** wie Fische im Wasser. Wir haben viel mehr Bindegewebe als Zellen (mehr Wasser als Fische) im Körper. Ist das Bindegewebe in schlechtem Zustand (ist also das Wasser nicht in Ordnung), geht es den Zellen (den Fischen) schlecht, die im Bindegewebe eingebettet sind.

**AGADORO® Premium Bio-KRAFTBRÜHE
ist "Bindegewebe zum Trinken"!**

Sie enthält die **Stoffe, aus denen Bindegewebe besteht**. Zum Beispiel Aminosäuren in großer Menge wie Glycin, Prolin, Hydroxyprolin und weitere. Das **Bindegewebe wird ständig erneuert**, wenn alle Bestandteile vorhanden sind.

Mineralstoffe & Spurenelemente

Kraftbrühe enthält **viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente** (z. B. Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Kalium, Zink, Selen). **Kollagen** bildet in den **Knochen** das **Gerüst** (= kollagenes Netzwerk), auf dem sich Kalzium und andere Mineralien **verankern** können. **Kollagenfasern** sorgen für **Knochenelastizität** (weniger Bruchgefahr).

**Je natürlicher die Darreichungsform,
desto höher die Bioverfügbarkeit.**

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe ist ein **rein natürliches Lebensmittel**. Durch unser spezielles Kochverfahren liegen **Proteine** bereits **als** leicht verdauliche **Peptide** vor. **Mineralstoffe und Spurenelemente** gehen eine organische Bindung ein und sind für Deinen Körper **vollumfänglich bioverfügbar** vorhanden.

Zum REZEPTTEIL

Hebe Deine Suppen, Saucen, Risottos und Eintopfgerichte auf ein neues Level. Verwende AGADORO® Bio-Kraftbrühe überall dort, wo sonst Wasser oder Brühwürfel zum Einsatz kommen.

Wir empfehlen, **alle Zutaten in Bio-Qualität** und so regional wie möglich zu kaufen.

Für unsere Suppenrezepte brauchst Du entweder einen **Pürierstab** oder einen **Standmixer**, in dem man heiße Flüssigkeiten verarbeiten kann.

Bei **Glutenunverträglichkeit** kannst Du **Mehl** mit z. B. Maisstärke (3 EL Mehl = 1 EL Stärke) **ersetzen**. Statt **Sahne** greifst Du bei **Laktoseunverträglichkeit** zu einem **laktosefreien** Produkt mit **hohem Fettanteil**.

Alle Suppen, Hauptgerichte und Saucen sind für etwa **4 Portionen** angelegt.

Experimentiere mit Gewürzen und Zutaten, sei mutig & kreativ.

Viel Freude am Ausprobieren und guten Appetit!

KAPITEL

02

Nahrhafte Snacks



Haferflocken-Drink

ZUTATEN

- AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Haferflocken
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Kraftbrühe erwärmen, Haferflocken hinzufügen und kurz quellen lassen. Wer mag, kann noch Weidebutter oder Ghee hinzufügen.



Variiere die Menge der Haferflocken nach Belieben und bereite den schnellen Drink als Frühstücksidee, leichtes Abendessen oder als kleinen Snack für zwischendurch zu.



Haferflocken sind besser verträglich als Weizen und haben viele Nährstoffe, wie zum Beispiel Silizium.



Kokos-Dill-Drink

ZUTATEN

- AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Kokosmilch
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili
- frischer Dill
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Kraftbrühe erwärmen, einen guten Schuss Kokosmilch hinzufügen und mit Kurkuma, Kreuzkümmel und einer Prise Chili würzen. Vor dem Genießen frisch gehackten Dill darüberstreuen.

i Dillkraut zeigt antimikrobielle Eigenschaften und wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Darüber hinaus regt Dill die Verdauung an und ist ein wirkungsvolles Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden.



Seetang-Drink

ZUTATEN

- AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Seetangblätter (z. B. Nori)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Kraftbrühe erwärmen, Seetangblätter etwas klein schneiden und in die heiße Kraftbrühe geben.

i Seetang für extra IOD! Iod ist wichtig für alle Gewebe, besonders aber für Schilddrüse und Brustgewebe. Wird zur Prävention von Brustkrebs eingesetzt, auch bei Eierstockzysten und Schmerzen, unregelmäßigen Perioden, einschließlich einiger Arten von PCOS, bei Myomen, schweren Perioden und PMS.



Knoblauch-Drink

ZUTATEN

- AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Knoblauch, Knoblauch, Knoblauch
- Steinsalz

ZUBEREITUNG

Kraftbrühe erwärmen. Knoblauch schälen und mit Steinsalz hacken, denn so nimmt das Salz die austretende Flüssigkeit auf und man bekommt bei beherztem Hacken eine Art Knoblauchpaste. Nun die Knoblauchpaste in der Brühe verrühren. Wer mag, kann noch frisch gehackte Kräuter vor dem Servieren darüber streuen.

i Die Wunderknolle Knoblauch wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Knoblauch hat eine leicht blutverdünnende und blutdrucksenkende Eigenschaft. Er regt die Verdauung an, enthält Antioxidantien und hilft beim Entgiften.



KAPITEL

03

Schmackhafte Suppen



Reissuppe mit Kardamom & Sternanis

ZUTATEN

- AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Reis
- Kardamom, Sternanis, Kurkuma
- Weidebutter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Reis mit Kurkuma, Kardamomkapseln und Sternanis kochen. Nach der Garzeit ganze Gewürze entfernen und 1/3 vom Reis mit erwärmter Kraftbrühe und Weidebutter im Standmixer mixen. Mit dem restlichen Reis vermischen und abschmecken.



Kardamom hat eine antibakterielle, beruhigende und krampflösende Wirkung. Seine Verwendung wurde schon im alten Rom dokumentiert.

Sternanis weist antibakterielle und antivirale Eigenschaften auf. Seit gut 3000 Jahren wird er in China als Heilpflanze gegen Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden eingesetzt.



Kürbissuppe mit Apfel

ZUTATEN

- 600 g Hokkaido Kürbis
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 großer Apfel
- Olivenöl
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Kürbiskerne und Kürbiskernöl zum Garnieren
- Schlagsahne



Kürbissuppe mit Apfel

ZUBEREITUNG

- 1** Den Kürbis halbieren, das weiche Innere mit dem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und grob hacken, Karotten putzen und in Stücke schneiden, den Apfel schälen, entkernen und grob würfeln und den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Zwiebel, Kürbis, Karotten, Apfel und Ingwer in Öl etwas anbraten, die Hitze reduzieren und dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Nun mit Kraftbrühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3** Kürbiskerne in wenig Öl rösten, auf einem Küchentuch verteilen und das Fett abtupfen.
- 4** Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis alles schön cremig ist und final abschmecken.
- 5** Anrichten und mit einem Tupfer Schlagsahne, Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



Kartoffelcremesuppe mit Speck

ZUTATEN

- 3-4 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 200 g Speck
- 150 ml Sahne
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kümmel gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frische Petersilie



Kartoffelcremesuppe mit Speck

ZUBEREITUNG

- 1** Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und Speck kleinstwürfelig schneiden.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben, mit Kurkuma bestreuen und durchrühren. Mit Kraftbrühe aufgießen und würzen, auf niedriger Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 3** Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und knusprig braten, dann zum Abtropfen auf Küchenpapier geben.
- 4** Sahne in die Suppe einrühren, kurz erwärmen und anschließend mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren. Final abschmecken.
- 5** Anrichten, die knusprigen Speckwürfel in die Mitte setzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Zucchini-suppe

mit Schafskäse

ZUTATEN

- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g Zucchini
- Olivenöl
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Schafskäse
- frischer Schnittlauch
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

i ACHTUNG mit dem Salz, Schafskäse ist bereits salzig.



Zucchini- suppe mit Schafskäse

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen und klein würfeln.
- 2** Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, die Zucchini hinzugeben und ein paar Minuten mitdünsten lassen. Mit Kraftbrühe und Kokosmilch aufgießen, kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 3** In der Zwischenzeit vom Schafskäse die Flüssigkeit abgießen und ihn in mundgerechte Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.
- 4** Die Suppe nun grob pürieren und abschmecken. Zum Schluss den Schafskäse und etwa $\frac{2}{3}$ vom Schnittlauch zur Suppe geben und noch einmal kurz durchrühren.
- 5** Anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.



Paprika-Tomaten-Suppe

ZUTATEN

- 4 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 große Tomaten
- 1 Gurke
- Olivenöl
- 3 TL Paprikapulver
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Rotweinessig
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 2-3 Zweige Thymian
- Salz & Pfeffer nach Geschmack



Diese Suppe kannst Du an heißen Sommertagen auch gerne kalt genießen.



Paprika-Tomaten-Suppe

ZUBEREITUNG

- 1** Paprika waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob würfeln. Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten und Tomatenmark einrühren. Paprikapulver, Paprikastücke und Thymian dazugeben, unter ständigem Rühren ganz kurz anbraten und mit Rotweinessig ablöschen. Mit Kraftbrühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3** Tomaten und Gurken im Mixer pürieren. Die Thymianzweige aus der Pfanne entfernen, den Rest in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Suppe nach dem Anrichten wahlweise mit fein gehackten Oliven oder gerösteten Mandeln bestreuen.



Stracciatellasuppe

Italienische Eiersuppe

ZUTATEN

- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 3 Eier
- 40 g frischer Parmesan
- frische Petersilie
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken, den Parmesan hobeln. Etwas Petersilie für die Garnitur zur Seite stellen. Eier, Parmesan, Petersilie und Gewürze in einer Schale mit einem Schneebesen verrühren.
- 2** Die Kraftbrühe zum Kochen bringen und sobald sie aufwallt, sofort die Hitze abschalten. Nun die Suppe im Kreis umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Unter konstantem Rühren wird der Eiermix gleichmäßig in die Mitte dieses Strudels gegossen. Weiter umrühren, bis die Eier ausgeflockt sind.
- 3** Final abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Pilzsuppe

ZUTATEN

- 500 g Pilze (Steinpilze, gemischte Pilze oder Champignons)
- 1 Zwiebel
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- Weidebutter
- 2 TL Steinpilzpulver
- etwas Muskat
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel hacken und die Pilze waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Zwiebeln und Pilze in Weidebutter anbraten und $\frac{1}{3}$ der Zwiebel-Pilz-Mischung für die Suppeneinlage zur Seite stellen.
- 2** Mit Kraftbrühe aufgießen, das Steinpilzpulver hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die heiße Suppe in einen Mixer füllen, etwas kalte Weidebutter hinzufügen und mixen, bis alles cremig ist. Final abschmecken.
- 3** Die zur Seite gestellte Zwiebel-Pilz-Mischung in Suppenschalen verteilen, Suppe angießen und sofort servieren.



KAPITEL

04

Herzhaftes Hauptgerichte



Chili con Carne

ZUTATEN

- 650 g Rinderhackfleisch
- 1 große Dose geschälte, gewürfelte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Mais
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 große rote Paprika (darf aber auch eine gelbe sein)
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Räucherpaprika oder süßes Paprikapulver
- 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1-2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Zimt
- Salz & Pfeffer
- frischer Koriander als Garnitur



Chili con Carne

ZUBEREITUNG

- 1** Als Erstes das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es sich auf Zimmertemperatur erwärmen kann. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Bohnen und Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- 2** In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, das Fleisch zugeben und scharf anrösten, bis es braun und krümelig ist. Nun Knoblauch, Tomatenmark und Dosentomaten einrühren, mit Kraftbrühe aufgießen, würzen und 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- 3** Jetzt Bohnen, Paprika und Mais hinzufügen, abschmecken und weitere 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
- 4** Final abschmecken und vor dem Servieren mit frisch gehackten Korianderblättern garnieren.



Chili con Carne

TIPPS & TRICKS



- Den typischen Geschmack erhält das Chili vom Kreuzkümmel.
- VORSICHT bei Koriander, die einen lieben ihn, für andere schmeckt er nach Seife.



- Füge eine frische Chilischote hinzu oder verwende Cayennepfeffer, um mehr Schärfe zu erlangen.
- Experimentiere mit der Zugabe eines Quadrats (10 g) dunkler Schokolade oder 1/2 Teelöffel Kakaopulver.
- Jamie Olivers "Winternachts-Chili"-Rezept enthält einen Spritzer Balsamico-Essig, etwas Butternusskürbis und Fenchelsamen.
- Frank Rosin spendiert seinem Chili einen Espresso.
- Ersetze die Dose geschälte Tomaten durch Chipotle-Paprika in Adobo-Sauce. Eine Chipotle ist eine rauchgetrocknete Jalapeño-Paprika.



Linseneintopf

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Linsen
- 200 g Speck
- 4 EL Mehl
- 200 ml AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- ein guter Schuss Essig
- 4 Lorbeerblätter
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie



Als Beilage passt eine frische Scheibe Brot, oder Serviettenknödel.



Linseneintopf

ZUBEREITUNG

- 1** Zuerst die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden.
- 2** In einem Topf den Speck etwas auslassen, dann die Hitze erhöhen und die Zwiebeln anbraten. Mit Mehl stauben und kurz unter ständigem Rühren mit rösten. Mit Essig ablöschen, die Linsen und Lorbeerblätter zugeben und mit Kraftbrühe aufgießen.
- 3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen, zum Schluss die Lorbeerblätter herausfischen.
- 4** Anrichten und vor dem Servieren mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.



Serviettenknödel

Beilage

ZUTATEN

- 200 g Semmelwürfel
- 300 ml Milch
- 3 Eier
- 6 EL zerlassene Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Salz und etwas Muskatnuss



- 1** Semmelwürfel in eine große Schüssel geben und zerlassene Butter darüber gießen. Zwiebeln in etwas Butter anbraten und zur Semmelmasse geben.
- 2** Milch, Eier, Muskat und Salz in einer Schüssel verrühren, über das Brot gießen, mit den Händen gut durchmischen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 3** Mit befeuchteten Händen die Mischung zu einer länglichen Rolle formen. Eine Serviette anfeuchten, die Rolle einwickeln und beide Enden mit Garn zusammenbinden.
- 4** Die Rolle in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser einlegen, Hitze reduzieren und 35 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5** Vorsichtig auswickeln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Wiener Saftgulasch

ZUTATEN

- 900 g Rinderwade, zugeputzt (!)
- 900 g Zwiebeln
- 100 g Schmalz oder Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 3 - 4 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Majoran
- Essig
- Salz & Pfeffer

i Das Fleisch der Rinderwade ist stark durchgezogen und flachsig, durch die lange Kochzeit löst sich das Kollagen aus dem Bindegewebe und macht das Gulasch schön sämig. Wem es dennoch zu dünn ist, der kann mit etwas Mehl abbinden. Den Fettspiegel kann man abnehmen, wenn man ihn nicht möchte.



Wiener Saftgulasch

ZUBEREITUNG

- 1** Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln schälen, fein nudelig schneiden und die Knoblauchzehen schälen und klein hacken.
- 2** In einem großen Topf das Fett erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anrösten, das Fleisch und den Knoblauch zugeben und kurz mitrösten, Tomatenmark hinzufügen und durchrühren.
- 3** Nun das Paprikapulver einstreuen und unter kräftigem Rühren kurz rösten, sofort mit einem Schuss Essig ablöschen, mit Kraftbrühe aufgießen und die Gewürze (OHNE Salz & Pfeffer) hinzufügen.
- 4** Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und das Gulasch 3 - 4 Stunden köcheln lassen.
- 5** Das Gulasch ist fertig, wenn das Fleisch butterweich ist und mit einer Gabel zerdrückt werden kann. Erstmals überprüfen kann man das nach etwa 2,5 Stunden. Ganz zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken.



Wiener Saftgulasch

TIPPS & TRICKS



- Die Beilage möge jeder nach seinem Geschmack wählen...Spätzle, Serviettenknödel, Bratkartoffeln oder Hörnchen. In Wien kommen eine gefächerte Delikatessgurke, ein halbes angebratenes Würstchen und ein Spiegelei dazu oder auch nur eine frische Semmel.
- Variationen: Vermischt man Gulasch mit Reis, hat man Reisfleisch - besonders köstlich mit geriebenem Parmesan bestreut. Zusammen mit Sauerkraut, hat man Krautfleisch - perfekte Beilage sind Salzkartoffeln. Exotisch wird es mit Kokosmilch und Currypulver - dazu Reis servieren.
- Etwas getrocknete Chili geben Schärfe. Man kann aber auch verschiedene Paprikapulversorten mischen und so eine weniger harte Schärfe erzielen. Ist das Gulasch fertig, kann man frischen Knoblauch direkt in den Topf reiben. Ein wenig geriebene Zitronen- oder Orangenschale gibt einen etwas leichteren Touch im Geschmack.



Risotto Grundrezept

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 40 g Weidebutter
- 300 g Risottoreis
- 1 Glas AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 100 ml Weißwein
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 60 g Weidebutter (kalt)
- frische Kräuter



Der Weißwein kann durch Apfelsaft ersetzt werden. Grundsätzlich verflüchtigt sich jedoch der Alkohol beim Kochen und es bleibt nur der Geschmack vom Wein über.

Ein Risotto verlangt Zuwendung, man kann es nicht alleine am Herd fertig garen lassen!



Risotto Grundrezept

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel schälen und fein hacken, die Kraftbrühe erwärmen.
- 2** In einem großen Topf Butter zerlassen, erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- 3** Nun langsam den Reis einrühren, etwas anlaufen lassen und mit dem Wein ablöschen. Bei hoher Temperatur 3 Minuten köcheln lassen.
- 4** Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und langsam, langsam, langsam die Kraftbrühe einrühren.
- 5** Mit Salz & Pfeffer würzen, die Hitze noch mal etwas reduzieren und 15 Minuten unter Rühren garen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die kalte Butter einrühren, um das Risotto schön cremig zu machen.
- 6** Final abschmecken, anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.



Risotto Variationen

MAILÄNDER RISOTTO

Eine Messerspitze Safran zum glasig gedünsteten Reis geben. In einer Schüssel 30 g geriebenen Parmesan mit 2-3 EL Crème fraîche verrühren und unter das fertige Risotto mischen.

RISOTTO MIT PILZEN

250 g Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Pilze gemeinsam mit den Zwiebeln andünsten. Vor dem Servieren mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

GEMÜSERISOTTO

Gemeinsam mit den Zwiebeln fein gehackten Knoblauch mit andünsten. Etwa 300 g Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Tomaten etc.) klein würfeln und in einer extra Pfanne in wenig Öl anbraten. Das Gemüse unter das fertige Risotto ziehen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen.



KAPITEL

05

Feine
Saucen

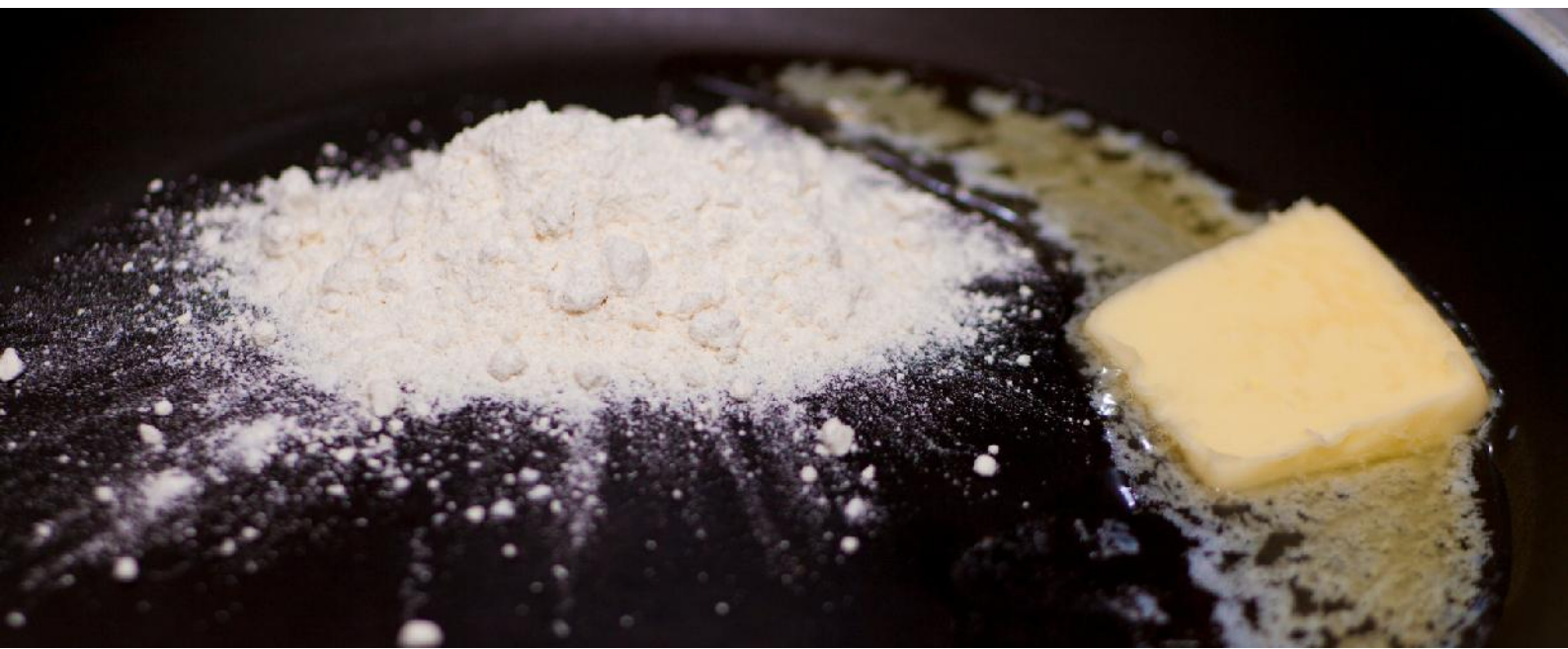


Dunkle Bratensauce

ZUTATEN

- 25 g Mehl
- 25 g Butter
- 400 ml AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 10 g Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 50 ml Sahne
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

i Hast du vorher Fleisch angebraten, kannst Du den Bratenrückstand mit Kraftbrühe aufgießen und für Deine Sauce verwenden.
Voraussetzung: Dein Bratenrückstand ist NICHT angebrannt. Die Bitteraromen würden Deine Sauce ruinieren.



Dunkle Bratensauce

ZUBEREITUNG

- 1** Butter in einem Kochtopf schmelzen. Einen Teelöffel Mehl über der Butter verteilen und es sofort mit einem Schneebesen verrühren. Wiederholen, bis das gesamte Mehl eingegrührt ist.
- 2** Mehlschwitze für 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln. Sie wird dabei dunkler und sollte am Ende die Farbe von Karamell haben. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- 3** Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Vorsichtig den Rotwein in den Kochtopf gießen. Mit Kraftbrühe aufgießen und so lange verrühren, bis eine Sauce entstanden ist. Die Sauce unter Rühren aufkochen.
- 4** Bratensauce für mindestens eine Stunde ohne Deckel leicht köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Die Sauce wird dicker und der Alkohol verfliegt. Sollte die Sauce am Ende zu dick sein, vorsichtig mit Brühe verdünnen, bis die Konsistenz passt. Zum Schluss einen Schluck Sahne dazugeben und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pfeffer Sauce

ZUTATEN

- 3 EL Pfefferkörner (bunt oder schwarz)
- 5 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml Rotwein
- 300 ml AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Salz



Ist die Sauce doch etwas zu dünn geraten, kann man sie mit etwas Mehl eindicken. Ist sie zu fest geworden, einfach mit ein wenig Brühe verdünnen.



Pfeffersauce

ZUBEREITUNG

- 1** 2/3 der Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Zwiebel fein hacken.
- 2** Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen, anschließend den Pfeffer einstreuen und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
- 3** Mit einem Schuss Wein ablöschen, die Hälfte der Brühe hinzufügen und unter häufigem Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Brühe hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen.
- 4** Zum Schluss die Sahne einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit etwas Salz abschmecken und die restlichen ganzen Pfefferkörner hinzufügen.



Senf Sauce

auf Basis heller Grundsauce

ZUTATEN

- 25 g Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe
- 2 EL Senf
- 1 Eigelb
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Muskat



Diese Sauce lässt sich wunderbar variieren. Gib statt Senf frische Kräuter (z. B. Dill) oder Gewürze (z. B. Safran) hinzu. Verfeinere mit Weißwein oder Weinbrand. Ein Schuss Sahne macht die Sauce cremiger. Diese Basis gibt dir viel geschmackliche Freiheit.



ZUBEREITUNG

- 1** Butter bei niedriger Hitze schmelzen. Achte darauf, dass sie nicht braun wird. Einen Teelöffel Mehl über der Butter verteilen und sofort mit einem Schneebesen verrühren. Wiederholen, bis das gesamte Mehl eingerührt ist.
- 2** Unter Rühren nach und nach die Brühe hinzugießen, immer in kleinen Mengen und dabeiiterrühren. Köchle die Sauce bis die Konsistenz etwas flüssiger ist, als Du sie final möchtest. Mit Salz, Pfeffer und je einer Prise Zucker und Muskat würzen.
- 3** Sauce vom Herd nehmen, den Senf hinzufügen und das Eigelb einrühren. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen, sonst flockt das Eigelb aus!



EPILOG

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die beste und reichhaltigste Kraftbrühe am Markt herzustellen und haben Tradition und Wissenschaft zusammengeführt.

Die **Kollagen- und Nährstoffkonzentration** in der AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe ist **bis zu 10 Mal** so hoch als in anderen Produkten.

Die Premium Bio-Kraftbrühe von AGADORO® ist in 2 Varianten erhältlich:

✓ **AGADORO® Bio-Knochenbrühe CLASSIC**

wird mit saisonalem Bio-Gemüse, Bio-Kräutern und grobkörnigen Bio-Gewürzen fein abgeschmeckt. Sie schmeckt wie eine kräftige Suppe.

✓ **AGADORO® Bio-Knochenbrühe PUR**

reine **BIO-RINDERKRAFTBRÜHE** ohne allergene Zutaten. Sie wurde für Allergiker und Menschen mit Autoimmunerkrankungen entwickelt. Die Knochenbrühe PUR ist für alle Altersgruppen geeignet, auch für Schwangere, Stillende und Kleinkinder ab ca. 6 Monaten. Sie ist glutenfrei, laktosefrei, fruktosefrei und histaminarm. Die Laboranalyse ergab den sehr niedrigen Histaminwert von 0,8 mg/kg.

EPILOG

AGADORO® Premium Bio-Kraftbrühe

Hast Du Fragen, möchtest Du mehr Informationen zu Kraftbrühe, willst Du keine unserer Nachlassaktionen verpassen oder Dich mit anderen austauschen? Besuche unsere Homepage und nutze unsere Social Media Kanäle.

Homepage

www.agadoro.de

Facebook-Seite

<https://bit.ly/3wD1mVJ>

Facebook-Gruppe

<https://bit.ly/3xxmOLA>

Instagram

<https://bit.ly/35B2IUL>

