

SPAR



wie
früher

EUROPA
KLOSTER



GUT AICH

Bio-Küchenkräuter für die Seele





Bio-Küchenkräuter für die Seele

SPAR wie früher steht für vielfältige Raritäten aus traditionellen Anbaugebieten. Die enge Zusammenarbeit, mit auf den Anbau und die Verarbeitung von seltenen Sorten und Besonderheiten spezialisierten Landwirten und Partnern, bringt kulinarische Köstlichkeiten hervor.

In Kooperation mit Pater Dr. Johannes Pausch vom Europakloster Gut Aich sind diese 6 wundervollen Bio-Kräutermischungen entstanden. Mit dem Wissen um die alte Tradition und die Intuition für die Gegenwart hat Pater Pausch diese besonderen Rezepturen entwickelt.



Lebendige Tradition & altes und neues Wissen

Seit etwa 1500 Jahren kultivieren Benediktiner-Mönche Heilpflanzen in ihren Gärten. Bei der Auswahl der Kräuter hat sich Pater Dr. Johannes Pausch nach bestem Wissen und Gewissen entschieden und sich an der traditionellen Klosterheilkunde, als auch an der modernen Kräuterheilkunde orientiert.

Die speziellen Mischungen sind vielseitig anwendbar und entfalten ihr besonderes Aroma in warmen und kalten Speisen wie zum Beispiel Gemüse- oder Fleischgerichten, Aufstrichen, Salaten, Suppen, Kartoffel- und Nudelgerichten, Saucen und Marinaden. Aber auch mit Honig, Marmelade oder Müsli schmecken sie hervorragend.

Seine Formel für die ideale Anwendung: „weniger ist mehr“ und „maßvoll und öfter ist besser“.



Pater Dr. Johannes Pausch OSB



wie
früher

EUROPA
KLOSTER  GUT AICH

Bio-Küchenkräuter für die Seele



Vital in den Morgen

Belebt, voll Energie und vital den Tag beginnen und dabei mit positiven Gedanken alle Herausforderungen meistern.

„Jeder Morgen ist ein Geschenk. Manchmal brauchen wir Hilfe zum Durchstarten und Durchhalten. Heilkräuter können eine wohltuende Hilfe sein.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

Kapuzinerkresse, Rosmarin, Holunderblüte sowie 12 weitere Bio-Kräuter und Bio-Gewürze wurden für diese Rezeptur von Pater Dr. Johannes Pausch ausgewählt.



Kapuzinerkresse



Rosmarin



Holunderblüte



Exklusiv bei   

Kinderlachen

Kindern das Vertrauen in ihre eigenen Kräfte schenken und sie mit Mut zum Leben unterstützen.

„Nicht nur kleine sondern auch große Kinder benötigen Hilfe um ihre Kräfte entfalten zu können. Heilpflanzen sind eine praktische Ermutigung zum Leben.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

14 Bio-Kräuter und Bio-Gewürze – darunter auch Gänseblümchen, Ringelblume und Lavendel – sind für die ausgewogene Mischung verantwortlich.



Gänseblümchen



Ringelblume



Lavendel



Exklusiv bei  

Mut & Zuversicht

Die innere Schönheit und die eigenen Stärken unterstützen, mit Mut und Zuversicht dem Tag begegnen und ihn gestalten.

„Heilkräuter waren seit Menschengedenken die Domäne der Frauen, da sie dafür besonders sensibel waren. Um Kraft und Selbstvertrauen zu schenken, wurde diese besondere Mischung kreiert.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

In dieser besonderen Komposition sind Frauenmantel, Schafgarbe, Malvenblüten und 9 weitere einzigartige Bio-Kräuter und Bio-Gewürze enthalten.



Frauenmantel



Schafgarbe



Malvenblüten



Exklusiv bei **EUROSPAR** **INTERSPAR**

Bauchwohl

Ein gutes Gefühl im Bauch ist mehr als eine gute Verdauung – es unterstützt das Wohlbefinden und lässt zur Ruhe kommen. Die besonderen Zutaten dieser Gewürzmischung sollten entspannend und beruhigend wirken.

„Bitterkräuter können ein angenehmes Bauchgefühl vermitteln und unser seelisches Wohlbefinden stärken. Nicht nur sauer macht lustig, sondern bitter macht fröhlich.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

Das feine Aroma dieser Rezeptur ist auf Ysop, Thymian, Meisterwurz und 15 weitere Bio-Kräuter und Bio-Gewürze zurück zu führen.



Ysop



Thymian



Meisterwurz



Exklusiv bei **SPAR** **EUROSPAR** **INTERSPAR**

Weg mit dem Stress

Dem Leben mit allen Höhen und Tiefen mit innerer Ruhe und einer positiven Einstellung begegnen.

„Das „gute Maß, die Mutter des Lebens“ und die balancierte Ausgeglichenheit ist nach der Regel des heiligen Benedikt die Grundlage für alles Leben. Es gibt Kräuter die uns helfen, diese Ausgeglichenheit zu gewinnen.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

Für den einzigartigen Genuss sorgen bei dieser Mischung Johanniskraut, Melisse, Beifuß und 19 weitere Bio-Kräuter und Bio-Gewürze.



Johanniskraut



Melisse



Beifuß



Exklusiv bei **SPAR** **EUROSPAR** **INTERSPAR**

Abendruhe

Zur Ruhe kommen, Entspannung finden und dabei den Tag Revue passieren lassen. „Vor Sonnenuntergang Frieden finden“, sagt die Regel der Mönche.

„Jeden Abend sollen wir zur inneren Ruhe zurückkehren, damit uns ein erholsamer Schlaf geschenkt wird. Morgen ist ja auch noch ein Tag.“

(Pater Dr. Johannes Pausch OSB)

Lavendel, Bertram, Nachtkerze und 11 weitere Bio-Kräuter sind die perfekte Komposition für diese Bio-Kräutermischung.



Lavendel



Bertram



Nachtkerze



Exklusiv bei **SPAR** **EUROSPAR** **INTERSPAR**

SÜSSKARTOFFEL AUFSTRICH

ZUTATEN:

- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 50 g)
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL Kokosöl
- 1/2 TL Garam Masala
- Salz
- 25 g rote Linsen
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
- 4 EL Kokosmilch
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 Tomaten
- 1 EL gehackte Minze
- 1/2 TL SPAR wie früher „Vital in den Morgen“ Bio-Küchenkräuter

ZUBEREITUNG:

- 1 Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Süßkartoffel und Ingwer bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Garam Masala und der Bio-Kräutermischung ca. 15 Min. zugedeckt weich garen. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Zwischenzeitlich die Linsen mit 75 ml Wasser in einem Topf geben. Kurz aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. weich kochen und abkühlen lassen.
- 3 Süßkartoffel samt Flüssigkeit mit Linsen, Cashewkernen und Kokosmilch mit einem Mixer oder Pürierstab cremig pürieren. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
- 4 Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln. Mit der gehackten Minze unter den Aufstrich rühren.

FROZEN YOGURT MIT BEEREN

ZUTATEN:

- 500 g gemischte, gefrorene Beeren
- 2-3 EL Honig
- 200 g Naturjogurt (kann auch leicht angefroren sein)
- 1 gestr. TL SPAR wie früher „Kinderlachen“ Bio-Küchenkräuter

ZUBEREITUNG:

Beeren, Naturjogurt, Honig und die Bio-Kräutermischung in einem Mixer zu einem cremigen Frozen Yogurt rühren und sofort mit frischen Beeren servieren.

TIPP: Auch mit anderen Früchten schmeckt das Frozen Yogurt wunderbar. Tauschen Sie z.B. die tiefgekühlten Beeren gegen gefrorene, geschnittene Mangostücke aus, fügen einen Schuss Kokosmilch (kann auch leicht angefroren sein) hinzu und im Handumdrehen zaubern Sie eine exotische Erfrischung auf den Tisch.



APFELMARMELADE

ZUTATEN:

- 1 kg säuerliche Äpfel
- 100 ml Wasser
- Saft einer Zitrone
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- 1 TL SPAR wie früher „Mut & Zuversicht“ Bio-Küchenkräuter

ZUBEREITUNG:

- 1 Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden und in einem breiten, hohen Topf mit Wasser, Zitronensaft und dem Gelierzucker vermischen. Mindestens 1 Stunde abgedeckt durchziehen lassen. Gelegentlich dabei umrühren. Die Gläser und Deckel in der Zwischenzeit heiß auskochen und umgedreht stehend trocknen lassen.
- 2 Ein Teil der Apfelmarmelade kann nach Geschmack mit einem Mixer püriert werden. Dann ca. 4 Minuten (siehe Angaben auf der Zuckerverpackung) sprudelnd kochen lassen und dabei ständig umrühren. Bei Bedarf den Schaum der Apfelmarmelade abschöpfen und die Bio-Kräutermischung zufügen. Für die Gelierprobe etwas Marmelade auf einen kalten Porzellanteller geben. Geliert die Marmelade, kann sie in die Gläser abgefüllt werden. Die Apfelmarmelade so heiß wie möglich in die vorbereiteten Gläser bis zum Rand füllen und sofort verschließen. Anschließend die Gläser über Kopf für 6 Minuten auf ein Tablett stellen, das mit einem feuchten Tuch belegt ist. Dann die Gläser wieder umdrehen und auf dem Tablett auskühlen lassen.

TIPP: Die Apfelmarmelade verfeinert nicht nur ihr Frühstück, sondern schmeckt auch zu Palatschinken, Eis oder Joghurt hervorragend.

BASILIKUM PESTO

ZUTATEN:

- 3 Bund Basilikum
- 25 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Parmesan
- ca. 125 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 gestr. TL SPAR wie früher „Weg mit dem Stress“ Bio-Küchenkräuter

ZUBEREITUNG:

- 1 Basilikum waschen, Blätter abzupfen und mit einer Küchenrolle trocken tupfen – ohne Stiele wird das Pesto feiner im Geschmack.
- 2 Pinienkerne, ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten bis sie leicht Farbe angenommen haben.
- 3 Parmesan und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- 4 Alle Zutaten pürieren. Es empfiehlt sich, das Öl nur nach und nach zuzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Anschließend mit frisch gekochten Nudeln in einer Pfanne schwenken, mit Parmesanhobel und frischen Tomatenwürfeln garnieren und servieren.

Getoastetes Weißbrot, mit Pesto bestrichen und Tomatenstücken garniert, eignet sich ausgezeichnet als mediterraner Snack.

TIPP: Pesto kann sich, gut verschlossen, bis zu etwa 4 Wochen im Kühlschrank halten. Achten Sie jedoch darauf, dass die Oberfläche des Pestos immer mit etwas Öl bedeckt ist.



FEINE WIENER ERDÄPFELSUPPE

ZUTATEN:

- 2 EL getrocknete Steinpilze
- 2 speckige Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Wurzelgemüse (Sellerie, Karotte, Gelbe Rübe, Petersilienwurzel)
- 2 EL Butter
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 TL SPAR wie früher „Bauchwohl“ Bio-Küchenkräuter
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL glattes Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 ml Obers
- 1 EL klein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1** Die Steinpilze in lauwarmen Wasser mind. 30 Min. einweichen, abseihen und klein schneiden. Das Einweichwasser aufheben.
- 2** Erdäpfel und das Wurzelgemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
- 3** Erdäpfel, Zwiebel, Knoblauch und das Wurzelwerk kurz in Butter anschwitzen und mit Majoran, Kümmel, den Bio-Küchenkräutern, Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl stauben und kurz anrösten. Mit kalter Gemüsebrühe aufgießen und die Steinpilze mit dem Einweichwasser und Obers dazugeben. Kurz aufkochen lassen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die klein geschnittene Petersilie unterrühren und anrichten.

PALATSCHINKEN MIT KRÄUTER- COTTAGE CHEESE

ZUTATEN:

- 120 g Mehl
- 1 Ei
- 1/4 l Milch
- Salz
- Butter zum Backen
- 1 - 2 TL SPAR wie früher „Abendruhe“ Bio-Küchenkräuter

FÜLLUNG

- Cottage Cheese
- Salz, Pfeffer, Knoblauch granuliert
- 1 - 2 TL SPAR wie früher „Abendruhe“ Bio-Küchenkräuter

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, Ei, Milch, Salz und die Bio-Küchenkräuter zu einem Teig verrühren und daraus in einer flachen Pfanne nacheinander Palatschinken backen.
- 2 Den Cottage Cheese mit den Gewürzen und der Bio-Kräutermischung nach Geschmack verrühren. Die Palatschinken füllen, zusammenrollen und genießen.

TIPP: Sie können die Palatschinken auch zu Frittaten schneiden und mit einer feinen Gemüsesuppe servieren. Aber auch mit einer fruchtigen Marillen- oder Feigen-Marmelade schmecken sie ausgezeichnet.



SPAR 

*wie
früher*

EUROPA
KLOSTER



GUT AICH

Bio-Küchenkräuter für die Seele

Die Optik der Bio-Küchenkräuter
ist naturbedingt.

Nach den Originalrezepten des
Europaklosters Gut Aich
für SPAR Österr. Warenhandels-AG,
Europastraße 3, 5015 Salzburg,
Österreich
www.spar.at

Exklusiv bei

SPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 