

# Würzlis

Das Food-Magazin von i-like

7 Rezepte

So schmeckt der Frühling!

Welt der  
Gewürze

Fünf-Elemente-Küche  
mit den Gewürzen von  
i-like!

# Inhalt



5-Elemente-Küche mit den Gewürzen von i-like



Alles von süß bis salzig und einfach lecker



Leckere Frühlingsrezepte



Saisonkalender



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dieses Food-Magazin ist allen gewidmet, die Freude am kochen haben. Die Jahreszeiten sind eine der beeindruckendsten Kreationen der Natur. Sie machen das «Mise en Place» für unseren Tagesablauf, würzen unsere Unternehmungen und servieren obendrauf gute Laune. Am liebsten kochen wir nämlich saisonal mit dem, was die Natur gerade zu bieten hat. Und die lässt es zu unserem Glück im Frühling und Sommer so richtig krachen. Überall bunte Farben, frische Düfte und leckere Geschmäcker. Kombiniert mit der richtigen Würze steckt dieses Magazin voller ausgefallener Kreationen und geschmackvollen Rezepten. Machen Sie es wie die Natur und lassen Sie es krachen!

Wir wünschen Ihnen einen Guten Appetit.

Herzlichst Ihr i-like Team

4	<b>Die Welt der Gewürze</b>
8	<b>Panzanella</b>
10	<b>Porridge</b>
12	<b>Apfel-Kräuter-Specksuppe</b>
14	<b>Bärlauch-Risotto mit Spargel</b>

16	<b>Dip Dip Hurra!</b>
18	<b>Kiwi-Smoothie</b>
20	<b>Veggie-Avocado-Sandwich</b>
22	<b>Unsere Food-World</b>
23	<b>Saisonkalender</b>

## Die Welt der Gewürze

Die bunten Farben auf dem Gewürzmarkt, der Duft auf der Strasse in Südostasien und die Musik in den mediterranen Küchen – kochen und essen sind mit viel Emotionalität verbunden. Geschmack stiftet Identität. Er entsteht nicht nur auf unserer Zunge, sondern auch in unserem Geruchssinn und vor allem in unserem Kopf, in unserer Kindheit. Geschmack ist genetisch, kulturell sowie sozial bedingt und bringt Menschen weltweit zusammen.

Mit dem Würzen erhält das Essen erst seine besondere Note. So werden aus einfachen Zubereitungen delikate Gerichte, wenn man weiss was man mit Gewürzen alles machen und erreichen kann.

In der asiatischen Regenerationsphilosophie spricht man von der Balance in den Elementen. Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser lassen sich in die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, scharf und salzig einordnen. Eine ausbalancierte Gewürzmischung bedient alle Geschmacksrichtungen, verwöhnt die Sinne und ist nach den Elementen ausgewogen.

## 5-Elemente-Küche

Tauchen Sie ein in die emotionale Geschmackswelt von i-like und entdecken Sie unsere einzigartigen Gewürzmischungen!



# Geschmack pur!

Die i-like Gewürzmischungen sind vegan, ausbalanciert nach der Fünf-Elemente-Lehre und frei von Gluten, Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromastoffen.

Richtig zu würzen, ausgewogen nach den Fünf-Elementen, ist eine Kunst. Mit den i-like Gewürzmischungen ist das nun ganz einfach. Geschmacksvielfalt lebt vom Ausprobieren. Trauen Sie sich! Ihre Experimentierfreude ist gefragt. Es gibt noch weit mehr als Salz, Pfeffer und Paprika. Die Gewürzvielfalt ist gross und in den Gewürzmischungen von i-like sind neben den heimischen Gewürzen auch vielfältige asiatische, indische, mexikanische oder orientalische Gewürze vertreten.

## Halit Kristallsalz

Beim Halit Kristallsalz handelt es sich um die höchste Qualität die ein Salz aufweisen kann.



## Swiss Bouillon

Geniessen Sie die i-like Swiss Bouillon in Form von Trinkbouillon, als Suppe, als Streuwürze und in weiteren Einsatzgebieten in der Küche.



## Grill mild

Mit einer frechen Paprika Note und dem Geschmack von Barbecue und Grillabenden. Ausgezeichnet zum Marinieren und Würzen von Saucen.



## Grill pikant

Erinnert an die Küche Spaniens und Südamerikas mit pikanter Note, ideal für Tapas, zum Grillen und Marinieren.



## Curry

Entdecken Sie die Welt Indiens mit dem unvergleichlichen Geschmack von köstlichem Curry.



## Basis

Die ideale Gewürzmischung für deftige Gerichte und Hausmannskost sowie Kartoffel- und Käsegerichte.



## Streu

Perfekt fürs Frühstücksei, in Salatsaucen oder einfach zum Nachwürzen. Streu ist ein absoluter Alleskönner.



## Italia

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit mediterranen Kräutern und schmecken Sie das Lebensgefühl Italiens.



# Panzanella

Eine Schüssel italienischer Brot-salat. Knusprig, knackig und erfrischend. So einfach und so lecker!

## Für zwei Portionen brauchts

200 g	Brot in Stücken
4 EL	Olivenöl
1½ TL	Italia Würzmischung
1 TL	Halit Kristallsalz
250 g	Cocktailtomaten
100 g	Mozzarella Mini
½ Stk.	rote Zwiebel
50 g	Rucola
einige	Basilikumblätter
1 Stk.	Knoblauchzehe gepresst
2 EL	Rotweinessig

## So wirts gemacht

Brot auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 10Min. in der Mitte des Ofens bei 180°C backen. Brot in eine Schüssel geben, 2EL Olivenöl, 1TL Italia Würzmischung und wenig Halit Kristallsalz begeben, mischen (Alternativ auch in der Pfanne möglich).

In einer Schüssel 2EL Olivenöl, Rotweinessig, Knoblauch, ½TL Italia Würzmischung und wenig Halit Kristallsalz begeben und gut verrühren. Tomaten halbieren, Rucola und Basilikum waschen, Zwiebel in Ringe schneiden und Mozzarella abgießen. Alle Zutaten mit dem Brot mischen und je nach Belieben direkt verspeisen oder ca. 25Min. ziehen lassen.

Tipp: Perfekt um altes Brot zu verbrauchen!

# Porridge

Schnelles und einfaches Frühstück.  
Eine Schüssel geballte Ladung Energie für  
den Tag.

## Für zwei Portionen braucht

3,5 dl	Milch oder Wasser (oder halb/halb)
3 EL	ProWheyDrink
wenig	Halit Kristallsalz
100 g	feine Haferflocken
2 TL	Honig oder Ahornsirup
einige	Toppings nach Wahl

## So wirds gemacht

ProWheyDrink und Halit Kristallsalz mit Wasser oder Milch in einem Schüttelbecher vermischen. Haferflocken in eine Schüssel füllen, ProWheyDrink-Mischung begeben und mind. 5 Minuten quellen lassen. Anschliessend Honig oder Ahornsirup darüber träufeln.

Den Porridge mit Toppings ausschmücken wie z.B. Pistazien, Blaubeeren, Granatapfelkernen, Cranberrys und Kokosraspeln.



Tipp: Wähle das Topping ganz  
nach deinem Geschmack!

# Apfel-Kräuter Specksuppe

Herzhaft und würzig. Natürlich auch  
als Veggie-Variation.

## Für zwei Portionen brauchs

300 g	säuerliche Äpfel
1 EL	Zitronensaft
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Butter
2 dl	Apfelsaft
½ EL	Swiss Bouillon
3 dl	Wasser
2 dl	Halbrahm
etwas	Schnittlauch
etwas	Würzmischung Grill pikant
etwas	Würzmischung Streu

## Toppings nach Wahl

80 g	Speckstreifen
50 g	Parmesan gerieben

## So wirds gemacht

Swiss Bouillon in 3 dl kochendes Wasser geben und gut umrühren. Äpfel schälen, halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel hacken und in einem Topf mit Butter andünsten. Apfelsaft, Apfelwürfel und Bouillon in den Topf geben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschliessend 2 dl Rahm dazugeben, Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Würzmischung Grill pikant und Streu abschmecken.

Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Als vegetarische Alternative geriebenen Parmesan auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen. In der Ofenmitte ca. 5 Minuten bei 200 °C Unter-/Oberhitze backen. Auskühlen lassen, in Stücke brechen. Die Suppe mit Schnittlauch und dem Topping nach Wahl garnieren und servieren.

Tipp: Veggie-Variante mit selbstgemachten Parmesan-Chips!

## Für zwei Portionen bräuchts

50 g	Bärlauch, fein geschnitten
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zwiebel
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
2 EL	Swiss Bouillon
9 dl	Wasser
500 g	grüne Spargel
60 g	geriebener Parmesan
2 EL	Butter

## So wirds gemacht

Bärlauch waschen, zusammen mit 2 EL Olivenöl pürieren und beiseitestellen. Swiss Bouillon in 9 dl kochendes Wasser geben und gut umrühren. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Spargel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und 2 Min. andämpfen, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel fein schneiden und mit Butter leicht anbraten. Risotto begeben, unter stetigem rühren dünsten, bis er glasig ist. Weisswein dazugiessen, vollständig einkochen lassen.

Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Risotto immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach ca. 10 Min. beiseite gestellte Spargelstücke begeben, ca. 10 Min. weiterkochen, bis der Risotto cremig und al dente ist. Beiseite gestelltes Bärlauchpüree und Käse unterrühren, eventuell nachwürzen.

# Bärlauch-Risotto mit Spargel

Das riecht wunderbar nach Frühling!  
Dieses grüne Risotto ist ein saisonaler  
Leckerbissen.



## Erbsen-Basilikum Dip

200 g	tiefgekühlte Erbsen
1 Stk.	Zitrone
1 Bund	Basilikum
2 EL	Olivenöl
125 g	Ricotta
0,5 TL	Würzmischung Grill mild
1-2 TL	Halit Kristallsalz

### So wirds gemacht

Erbsen im siedenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, kurz in eiskaltes Wasser geben und anschliessend abtropfen. Erbsen mit Basilikum, Olivenöl, wenig Zitronenschale und -saft pürieren. Ricotta mit Würzmischung Grill mild und Halit Kristallsalz vermengen und dem Dip unterrühren. Mit z.B. Granatapfel, Sesam und Kresse garnieren und servieren.

## Curry Dip

250 g	Mascarpone
200 dl	Rahm (flüssig)
1 TL	Würzmischung Curry
etwas	Halit Kristallsalz

### So wirds gemacht

Mascarpone und Rahm in eine Schüssel geben und mit einem Löffel zu einer gleichmässigen Masse umrühren. Würzmischung Curry dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Halit Kristallsalz und Curry Würzmischung erneut abschmecken, nach Belieben garnieren und servieren.

# Dip Dip Hurra!

Nichts geht über einen guten, selbstgemachten Dip. Sei es als Apéro, zur Vorspeise oder als Snack.

# Kiwi-Smoothie

Eine Portion fruchtiger Geschmack und Vitamine für einen guten Start in den Tag oder für zwischendurch!

Tipp: Anstelle von Wasser kann auch Kokoswasser verwendet werden!

## Für einen Smoothie brauchts

150 ml	Wasser
2 EL	ProWheyDrink
2-3 Stk.	Kiwis
100 g	Ananas
4 Stk.	Eiswürfel

## So wirds gemacht

Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls in Stücke schneiden.

Wasser, ProWheyDrink, Kiwi, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas gießen und nach Belieben dekorieren.



# Veggie-Avocado Sandwich

Der frische, bunte Leckerbissen für Zwischendurch oder zum Mitnehmen!



## Für ein Sandwich brauchts

2-3 Stk.	Brotscheiben nach Wahl
1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Frühlingszwiebel
etwas	Rotkohl
1/3 Stk.	Gurke
etwas	Brunnenkresse und Basilikum
5 EL	Hüttenkäse
etwas	Würzmischung Streu
etwas	Würzmischung Basis
etwas	Halit Kristallsalz

## So wirts gemacht

Frühlingszwiebeln fein hacken und mit Hüttenkäse und Würzmischungen Streu und Basis vermischen. Bei Bedarf mit Halit Kristallsalz und etwas Pfeffer abschmecken.

Brotscheiben grosszügig mit Gewürz-Hüttenkäse bestreichen und mit Brunnenkresse und Basilikum bestreuen. Avocado schälen und zusammen mit Gurken und Rotkohl in feine Scheiben schneiden. Sandwich mit beliebig vielen Zutaten belegen und geniessen.

## Gewürzmischungen von i-like

Aktiv-Bioresonanz Gewürzmischungen einfach selbst erleben. Ideal für Ihre Fünf-Elemente-Küche und Ihren persönlichen Genuss. Perfekt für jeden Tag.



- aktiviert durch neueste Schweizer Bioresonanz-Technologie
- ausbalanciert nach der Fünf-Elementen Lehre in Yin-Yang
- 100 % natürlich
- 100 % vegan
- ohne Geschmacksverstärker
- ohne Farbstoffe
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Gluten, Glutamate und Hefeextrakte
- Swiss High Quality



### ProWheyDrink

Getränkpulver mit Süssmolke, Kräutermischung und Vanille, ausbalanciert nach den Fünf-Elementen.

Weitere Informationen zu den Produkten finden Sie unter [www.i-like.net](http://www.i-like.net)

## Saisonkalender (Frühling/Sommer)

In unserem Saisonkalender sehen Sie auf einen Blick, welche Obst- und Gemüsesorten erntefrisch im Angebot sind. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Schätze des Frühlings und des Frühsommers vor.

**Äpfel** Januar–Dezember  
**Aprikosen** Juli–September  
**Erdbeeren** Mai–Oktober  
**Heidelbeeren** Juni–August  
**Himbeeren** Juni–Oktober  
**Kirschen** Juni–August

**Auberginen** Mai–Oktober  
**Blumenkohl** Mai–Oktober  
**Bohnen** Juni–Oktober  
**Brokkoli** Mai–Oktober  
**Frühlingszwiebeln** April–Oktober  
**Chinakohl** Januar–Dezember  
**Fenchel** Mai–November  
**Gurken** März–Oktober  
**Weisskohl** Januar–Dezember  
**Kartoffeln** Januar–Dezember  
**Knollensellerie** Januar–Dezember  
**Kohlrabi** Mai–November  
**Mangold** März–November  
**Lauch** März–Dezember  
**Radieschen** Januar–Dezember  
**Rote Bete** Januar–Dezember  
**Rettich** April–September  
**Rhabarber** März–Juni  
**Romanesco** Mai–Dezember  
**Karotten** Januar–März & Mai–Dezember

**Spargel** April–Juni  
**Spinat** März–November  
**Stangensellerie** Juni–Oktober  
**Tomaten** März–Oktober  
**Wirsing** Januar–Dezember  
**Zucchini** Mai–Oktober  
**Zwiebeln** Januar–April & Juni–Dezember

**Batavia** März–November  
**Eichblattsalat** März–Dezember  
**Eisbergsalat** April–November  
**Grünkohl** Januar–Dezember  
**Kopfsalat** März–November  
**Lattich** April–November  
**Rucola** April–September  
**Zuckerhut** Januar & April–Dezember

**Basilikum** März–August  
**Kerbel** April–Oktober  
**Majoran** April–Oktober  
**Oregano** April–Oktober  
**Rosmarin** März–August  
**Salbei** April–Oktober  
**Thymian** März–August



**i+like**<sup>TM</sup>  
Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH  
GBR-Zentrum  
CH-9445 Rebstein  
[www.i-like.net](http://www.i-like.net)