i-like Metaphysik

Würzlis

Das Food-Magazin von i-like

7 Rezepte

Wir tischen den Sommer auf!

Gewürz- & Teeformulaturen

Was hat es mit den Kräuterformulaturen von i-like auf sich?

Sommer 2022

Inhalt

Gewürz- & Teeformulaturen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die warme Jahreszeit hält viele kulinarische Highlights für uns bereit. Sie zählt nicht nur zu unserer liebsten, sondern auch zu unserer vielfältigsten Jahreszeit. Egal ob frische Kräuter, knackige Salate, süsse Beeren oder kunterbuntes Obst und Gemüse, wir haben im Sommer die Qual der Wahl. Dabei haben wir grossen Appetit auf Sommerfrische und leichte Küche. Aber auch das Kochen im Freien macht uns jetzt wieder besonders viel Spass. Egal ob als kleines Picknick, kulinarische Highlights auf dem Grill oder ein leckeres Gericht auf offenem Feuer. Das alles macht unseren Menüplan abwechslungsreicher, bunter und hebt die Stimmung. Entdecken Sie schmackhafte Sommerrezepte, kühlende Getränke und leckere Smoothies in der neuen Ausgabe des Würzlis.

Wir wünschen Ihnen einen Guten Appetit.

Herzlichst Ihr i-like Team

Würzige Marinaden für heisse Rezepte

Leckere Sommerrezepte

Saisonkalender

4	Kräuterformulaturen
6	Die Welt der Gewürze
8	Sommersalat
10	Dip Dip Hurra!
12	Marinade für Geflügelspiesse
14	Marinade für Rindfleisch und Gemüse
16	Chili con Carne
18	Beeren-Smoothie
20	Eistee mit Sencha Grüntee
23	Saisonkalender

Gewürz- & Teeformulaturen

Entdecken Sie die hochwertigen Teeformulaturen von i-like. Alle Tees sind basisch und nach der Fünf-Elementen-Lehre ausbalanciert.

Kräuter sind wie eigene Persönlichkeiten mit individuellem Charakter. Küchenkräuter, Wohlfühlkräuter, Heilkräuter, Teekräuter, Räucherkräuter, Salatkräuter, Minze, Geniesserpflanzen, essbare Blüten und viele mehr. So unterschiedlich deren Charaktere sind, so unterschiedlich sind sie in Ihren Eigenschaften. Nicht jedes Kraut lässt sich optimal mit anderen Kräutern kombinieren. Deshalb sollte man bei der Zusammenstellung verschiedener Kräuter einige Regeln beachten, um eine ausbalancierte Formulatur zu bekommen.

Das heisst Kräuterformulaturen sind nicht einfach «ein paar Kräuter». Jedes Kraut und jedes Gewürz hat im System der asiatischen Regenerationsphilosophie einen bestimmten Platz. Unterschieden werden die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Bei einer Tee- oder Gewürzformulatur wird dabei die Zugehörigkeit der Elemente beachtet, die Wirkung auf die verschiedenen Elemente und vieles mehr. Dabei ist die richtige Kombination von verschiedenen Kräutern, sowie eine hochwertige Ernte, Lagerung, Trocknung und Verarbeitung essenziell.

Geschmack pur!

Die i-like Gewürzmischungen sind vegan, ausbalanciert nach der Fünf-Elementen-Lehre und frei von Gluten, Geschmacksverstärkern, Konservierungs- 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 Grilladen, Saucen und vielen anderen Speisen.

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.

Sommersalat

Heisse Temperaturen machen Lust auf leichte Küche. Ein erfrischender Salat geht im Sommer immer!

Tipp: Pinienkerne ohne zusätzliches Fett, auf mittlerer Hitze, für 2–3 Minuten in einer Pfanne leicht anrösten. Die Kerne dabei häufig wenden. So entsteht ein leckerer, nussiger Geschmack.

Für zwei Portionen brauchts

2 Stk.	Orangen
1 Stk.	Zwiebel
½ Stk.	Gurke
30 g	Feta
100 g	Babyspinat
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
1 EL	weisser Balsamico
1 TL	Ahornsirup
1 TL	Würzmischung Streu
1 Prise	Halit Kristallsalz
etwas	frische Petersilie

So wirds gemacht

Babyspinat waschen und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine Orangen filetieren und alles zusammen in der Schüssel vermengen. Feta von Hand abzupfen und stückweise dem Salat beigeben. Pinienkerne und frische Petersilie ebenfalls darunter mischen.

Für das Dressing eine Orange halbieren, auspressen und zusammen mit Olivenöl, Balsamico, und Ahornsirup vermengen. Die Sauce mit Halit Kristallsalz und Würzmischung Streu abschmecken und unter den Salat mischen.

Dip Dip Hurra!

Nichts geht über einen feinen, selbstgemachten Dip. Sei es als Beilage, zur Vorspeise oder als Snack.

Hummus Aufstrich

200 g	Kichererbsen (getrocknet)
2 dl	Wasser
1 EL	Zitronensaft
100 g	Tahina (Sesampaste)
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 ½ TL	Halit Kristallsalz
1 ½ TL	Grill mild und/oder Grill pikant
etwas	Olivenöl

So wirds gemacht

Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 12 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Kichererbsen abtropfen und in siedendem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen, abtropfen und kalt abspülen. Kichererbsen mit Zitronensaft, Wasser, Tahina, Kreuzkümmel, Halit Kristallsalz und Würzmischung Grill mild fein pürieren. Mit z. B. etwas Olivenöl, frischer Petersilie und Grill mild Würzmischung garnieren und servieren.

Italia Dip

180 g	Crème fraîche
200 ml	Sahne (leicht geschlagen)
1 TL	Italia Würzmischung

So wirds gemacht

Sahne in eine Schüssel geben und leicht anschlagen. Crème fraîche dazugeben und mit einem Löffel zu einer gleichmässigen Masse umrühren. Würzmischung Italia dazugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zum Beispiel mit frischem Basilikum und einem Schuss Olivenöl garnieren und servieren.

Marinade für Geflügelspiesse

Für vier Portionen brauchts

3 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	Zitronen
2 EL	Würzmischung Grill pikant
1 EL	Würzmischung Grill mild
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer

So wirds gemacht

Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.
Zitronen halbieren und Saft auspressen.
Alle Zutaten in einem Behälter miteinander verrühren.

Vorbereitete Geflügelspiesse kurz mit einem Küchenpapier abtupfen und in eine Schüssel geben. Marinade über das Fleisch giessen und ca. 6 Stunden im Kühlschrank einziehen lassen. Fleisch während der Einziehdauer immer wieder wenden.

Tipp: Als asiatische Variante 1–2 Frühlingszwiebeln fein hacken, 1 EL Honig und den Saft einer Zitrone dazugeben, mit je 1 EL Würzmischung Curry und Basis vermischen und in die vorbereiteten Geflügelspiesse einmassieren.

Tipp: Wenns mal schnell gehen soll, einfach Würzmischung Grill mild und pikant zusammen mit ein wenig Olivenöl und eventuell etwas Senf verschmischen und ins Fleisch einmassieren!

Marinade für Rindfleisch und Gemüse

Für acht Portionen brauchts

6 EL	Olivenöl
4 EL	Rotwein
2 EL	Weissweinessig
1 EL	Senf
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 TL	Rosmarin (frisch oder getrocknet)
1 TL	Würzmischung Italia
1 Prise	Halit Kristallsalz
1 Prise	Pfeffer

So wirds gemacht

Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und miteinander verrühren.

Rindfleisch mit einem Küchenpapier abtupfen und in einen Teller geben. Vorbereitete Marinade darüber giessen oder mit einem Backpinsel komplett einstreichen. Fleischgrilladen am besten am Vortag marinieren und über Nacht im Kühlschrank einziehen lassen. Beim Grillieren das Fleisch 1–2 mal mit der restlichen Marinade bepinseln.

Die Marinade eignet sich auch optimal für Gemüse. Einfach Gemüse nach Wahl für den Grill zurechtschneiden, mit Marinade einpinseln und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank einwirken lassen.

Chili con carne

Dieses Menü lässt sich einfach im Freien, über dem Feuer kochen! Dazu passt ein knuspriges Baguette, Tortillas oder Nachos.

Für vier Portionen brauchts

800 g	Hackfleisch (Rind)
2 Stk.	Zwiebeln
3 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Öl, zum braten
1 Stk.	Paprikaschote
1 EL	Tomatenmark
ca. 800 g	Tomaten
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
500 ml	Wasser
2 EL	Swiss Bouillon
2 TL	Würzmischung Grill mild
2 TL	Würzmischung Grill pikant
½ TL	Halit Kristallsalz
etwas	Pfeffer
etwas	frische Petersilie

So wirds gemacht

Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit Hackfleisch in einem Topf gut anbraten. Paprika fein schneiden und zusammen mit Tomatenmark unter das Hackfleisch mischen. Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen und den Gewürzen dazugeben. Swiss Bouillon in warmem Wasser auflösen und in den Topf füllen. Alles bei mittlerer Hitze 30 bis 45 Minuten einkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, kann immer wieder Brühe nachgegossen werden.

Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais mit Wasser abspühlen und dazugeben. Anschliessend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Vor dem Servieren beliebig zum Beispiel mit frischer Petersilie dekorieren.

Tipp: Veggie-Variante mit Quorn Gehacktem oder Linsen anstelle von Hackfleisch!

Beeren-Smoothie

Die Vielzahl an Früchten im Sommer ist riesig! Die Smoothie Basis kann mit leckeren Beeren nach Wahl versüsst werden.

Tipp: Je nach Fruchtwahl, schmeckt Kokoswasser anstelle von normalem Wasser vorzüglich!

Für die Smoothie Basis brauchts

100 ml	Wasser
2–3 EL	ProWheyDrink
4 Stk.	Eiswürfel
ca. 170 g	Früchte nach Wahl (z. B. Beeren)

So wirds gemacht

Beeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Allenfalls vorhandene Blätter entfernen. Wasser, ProWheyDrink und ausgewählte Beeren in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Einen Löffel davon probiere. Wenn etwas Süsse fehlt, mit einem zusätzlichen Löffel ProWheyDrink verfeinern.

Eiswürfel hinzugeben und nochmals pürieren. Den Smoothie in ein Glas giessen und vor dem Servieren zum Beispiel mit übrig gebliebenen Beeren und frischen Pfefferminzblätter dekorieren.

Für einen Liter Eistee brauchts

4 EL	Sencha Grüntee
1 Stk.	Teebeutel zum befüllen
1 l	Wasser
60 ml	Honig oder Agavendicksaft
5 Stk.	Rosmarinzweige
1 Stk.	Grapefruit
einige	Eiswürfel

So wirds gemacht

Wasser auf max. 80 °C erhitzen und in einen Krug geben. 4 EL Sencha Grüntee in einen Teebeutel geben und 4 Minuten im heissen Wasser ziehen lassen. Während der Tee durchzieht, die Grapefruit in Scheiben schneiden. Den Teebeutel aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Der Tee soll schliesslich schön stark sein.

Nach belieben mit Honig oder Agavendicksaft süssen und anschliessend 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Ca. 5 frische Rosmarinzweige und 3 oder 4 Scheiben der Grapefruit in den Krug geben. Ein Glas mit Eiswürfeln füllen, den gekühlten Tee darübergeben und geniessen.

Tipp: Wer möchte kann den Eistee zusätzlich mit dem Saft einer Zitrone oder einer halben Grapefruit verfeinern.

Eistee mit Sencha Grüntee

Herrlich erfrischend! Die perfekte Abkühlung für warme Sommertage!

Teeformulaturen von i-like

Dr. Alfred Gruber wendet das Wissen der asiatischen Regenerationsphilosophie in Rezepturen mit westlichen, meist Schweizer Kräutern an. Daraus entstanden sind verschiedene Teemischungen, welche in Yin-Yang Balance nach der Fünf-Elementen-Lehre zusammengestellt sind. Tauchen sie ein in die faszinierende Welt der Teekräuter und geniessen Sie diese heiss oder kalt. Perfekt für jede Jahreszeit.

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

ProWheyDrink

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

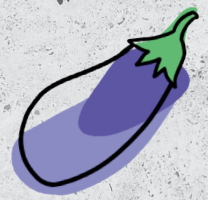
Weitere Informationen zu den Produkten finden Sie unter **www.i-like.net**

Saisonkalender (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 Sommers vor.

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

Auberginen Mai–Oktober
Blumenkohl Mai–Oktober
Bohnen Juni–Oktober
Brokkoli Mai–November
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 März–Dezember
Rote Bete Januar–Dezember
Rettich April–September
Romanesco Mai–Dezember
Karotten Januar–März & Mai–Dezember



Spinat März–November
Stangensellerie Juni–Oktober
Tomaten März–Oktober
Wirsing Januar–Dezember
Zucchini Mai–Oktober
Zwiebeln Januar–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–Oktober
Kerbel April–Oktober
Majoran März–Oktober
Oregano April–Oktober
Rosmarin März–August
Salbei April–Oktober
Thymian März–Oktober

i-like™ Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH
GBR-Zentrum
CH-9445 Rebstein
www.i-like.net