

Unvergleichlicher Geschmack



**Mit vier
Basis-Rezepten:**

Avocado-Dip,
Grill-Marinade,
Salat-Dressing,
Hummus

A.Vogel

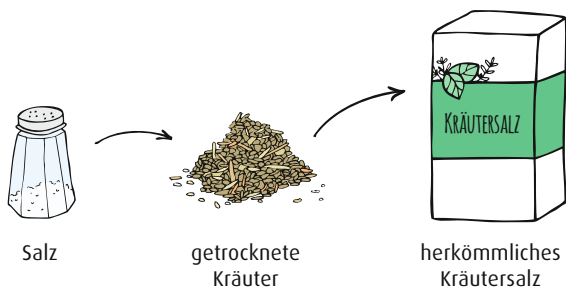
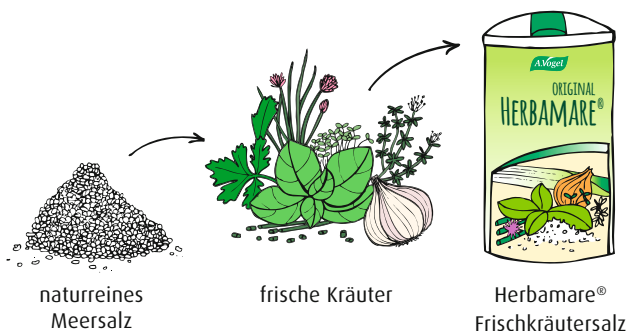
Herbamare®

Kräutersalz in Rohkostqualität*
Passt zu allen Gerichten



Schmeckt unvergleichlich kräuterfrisch!

Das Geheimnis der vollen Würzkraft von **Herbamare®** ist die Herstellung: Alle Zutaten werden frisch mit dem Salz gemischt, sodass sich ein einzigartiges Aroma entwickeln kann. Zwischen Ernte und Verarbeitung liegen nur wenige Stunden.



Herbamare® Kräutersalz wird noch heute nach dem Originalrezept von Alfred Vogel hergestellt. Es enthält Meersalz, Kräuter, Gemüse sowie Kelpalgen und ist frei von Zusatz- oder Konservierungsstoffen, Laktose, Gluten, Milch- und Eiweiß.

*Das Frischkräutersalz trocknet ganz sanft bei Temperaturen unter 40°C und erfüllt damit die Kriterien für Rohkostqualität.

Wir vermischen noch am Tag der Ernte je 1/3 frische Kräuter und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau mit 2/3 naturreinem Meersalz. Das Salz kommt aus der Camargue an der südfranzösischen Küste und ist angereichert mit der jodhaltigen Meeresalge Kelp.

Herbamare® wird besonders aromaschonend getrocknet und schmeckt unvergleichlich kräuterfrisch – mehr braucht es nicht zum Würzen!



Von der Ernte bis in die Dose – so wird Herbamare hergestellt. Unser Video zeigt's auf: www.herbamare.de



Basis-Rezepte



Avocado-Dip

- 2 sehr reife Avocados
 - 2 kleine Limetten
 - 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
 - Chili-Schote, schmale Ringe oder gehackt
 - Herbamare® Kräutersalz
 - Pfeffer
- optional:
- 2 EL Joghurt oder Sauerrahm
 - Koriander
 - Tomate

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Sofort mit Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Mit einer Gabel zu Mus verarbeiten, andere Zutaten untermischen, mit Herbamare® und Pfeffer abschmecken.

Nach Gusto mit Chili nachwürzen. Feine Varianten entstehen mit Joghurt, Koriander oder Tomatenwürfelchen.





Hummus

- 200 g getr. Kichererbsen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Herbamare® Kräutersalz
- 3 TL Sesammus (Tahin)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Sesamöl
- 3 TL Zitronensaft
- 1-2 TL Paprikapulver

Kichererbsen über Nacht einweichen und ca. 45 Minuten in Wasser (ohne Salz) weich kochen. Alternativ 250 g Kichererbsen aus dem Glas verwenden. Anschließend Knoblauchzehen mit etwas Herbamare® Frischkräutersalz im Mörser zerreiben. Alle Zutaten pürieren, dann abschmecken.



Marinade für 4 Grillspieße

- 2 Knoblauchzehen
 - 1 Zweig Thymian
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 5 EL Balsam-Essig oder Zitronensaft
 - 6 EL Olivenöl
 - ½ Herbamare® Kräutersalz
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- optional:
- fein gehackte Chilischote
 - Paprikapulver
 - Sojasauce und Ingwer statt Essig

Die Knoblauchzehen sehr fein hacken, Blättchen von den Kräuterstielen zupfen, beides in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Herbamare® abschmecken. Wer mag bringt mit Chili oder Sojasauce besondere Aromen ins Spiel.

Grillspieße großzügig mit der Marinade bestreichen und eine Stunde kühl stellen.





Salat-Dressing

- 3 EL Essig
- ½ TL Herbamare® Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 4 EL Öl
- frisch gehackte Kräuter
- Zwiebel
- Sahne
- Zitronensaft

Essig, Herbamare® Frischkräutersalz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. Öl mit einer Gabel unterschlagen. Nach Gusto mit frisch gehackten Kräutern, fein gewürfelter Zwiebel, Sahne und Zitronensaft ergänzen.



Familien-Bloggerin und Schauspielerin Olga Temonen lebt mit ihrer Familie auf einem Bauernhof in Finnland. Sie kocht ihre schmackhaften Rezepte – (fast) nur mit Herbamare® gewürzt – in unseren Videos auf: www.herbamare.de






Inspirationen zum Kochen, Essen und Genießen
www.herbamare.de



Vertrieb

RAPUNZEL Naturkost · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau

Hersteller

 Bioforce AG · Grünaustraße 4 · CH-9325 Roggwil
info@avogel.de · www.avogel.de

**Erhältlich in
Naturkostgeschäften und Reformhäusern**

Gestaltung & Illustration: www.sabrina-kraemer.de



Herbamare®
 **Nur echt mit frischen Kräutern**

A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:

Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recycling-Papier mit mineralölarmlen Öko-Druckfarben. Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung. Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft. Klimaneutrale Druckproduktion.

Auflage 1