re.garum

re.garum Rezeptbuch

Smarter kochen, nicht härter.

Rezepte

Linsen-Dal · Suppen 3

Thai-Kokossuppe · Suppen 4

Safranrisotto · Pasta & Risotto 5

Spaghetti mit Buttersauce · Pasta & Risotto 6

Hähnchen-Curry · Fleisch & Fisch 7

Saftiger Burger · Fleisch & Fisch 8

Basilikumpesto · Saucen 9

Mürbeteigkekse · Desserts 10

30 Min. | 4 Portionen | Vegetarisch

Linsen-Dal

Goldene, wohltuende Suppe – ohne Brühwürfel und ohne Salz.



ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 150 g Zwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g getrocknete rote oder gelbe Linsen
- 650 g Wasser
- 30 g Öl + 1 EL Butter
- 15 g milde Currypaste
- 130 g re.garum Gemüse
- 200 g Babyspinat
- Joghurt und Limette zum Servieren

Enthält: Milch

ZUBEREITUNG

1. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch grob schneiden und im Topf mit Öl und Butter anbraten. (5 Min.)
2. Currypaste dazugeben und 30 Sekunden mitrösten.
3. Linsen und Wasser zugeben, zudecken und kochen, bis die Linsen weich sind. (20 Min.)
4. re.garum Gemüse einrühren.
5. Hitze ausschalten und den rohen Spinat unterheben – er fällt von selbst zusammen.
6. Mit einem Löffel Joghurt mit Limettensaft und -schale servieren.

Unser Tipp: Für mehr Cremigkeit die Hälfte pürieren. Am nächsten Tag schmeckt sie noch besser.

Profi-Version: Pürieren und passieren für eine glatte Velouté; mit Curryöl aufmontieren. Mit knusprig gebackenen Linsen und Sprossen garnieren.

15 Min. | 2 Portionen | Glutenfrei

Thai-Kokossuppe

Kühlschrank-Resteessen in 10 Minuten – mit Bangkok-Flair.



ZUTATEN

- 300 g Gemüse aus dem Kühlschrank (Paprika, Pilze, Karotten…)
- 200 g Garnelen (oder Hähnchen, oder Tofu)
- 160 g Reisnudeln
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- 15 g rote oder gelbe Currypaste
- 40 g re.garum Fisch
- 1 Limette
- frischer Koriander

Enthält: Krebstiere, Fisch

ZUBEREITUNG

1. Currypaste mit einem Tropfen Öl im Topf anrösten. (1 Min.)
2. Kokosmilch und Wasser angießen und aufkochen.
3. Gemüse in Stücken, Garnelen und Nudeln dazugeben. (4 Min.)
4. Hitze ausschalten und re.garum Fisch nach Geschmack einrühren. Nicht salzen.
5. Limette auspressen und mit Koriander vollenden.

Unser Tipp: re.garum Fisch ersetzt asiatische Fischsauce – mit einem klareren Aroma.

Profi-Version: Basisbrühe: 800 g Wasser, 140 g Kokosmilch, 80 g re.garum Fisch, 20 g Stärke, 2 g Kaffirlimettenpulver bei 90 °C, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen; 5 g Limettensaft à la minute.

20 Min. | 2 Portionen | Glutenfrei

Safranrisotto

Nur Wasser und re.garum Brühe: Risotto ganz ohne Stress.



ZUTATEN

- 200 g Carnaroli-Reis
- 50 g Weißwein
- 2 Briefchen Safran
- 600 ml heißes Wasser
- 40 g Mascarpone
- 40 g kalte Butter
- 50 g re.garum Brühe

Enthält: Milch, Sulfite

ZUBEREITUNG

1. Den Safran mindestens 2 Stunden vorher im Wein auflösen.
2. Den Reis ohne alles im Topf rösten, bis er sich heiß anfühlt. (2 Min.)
3. Mit dem Safranwein ablöschen und verdampfen lassen.
4. Den Reis mit heißem Wasser bedecken und garen; nachgießen, wenn er trocken wird. (14 Min.)
5. Vom Herd nehmen: Mascarpone, Butter und re.garum Brühe zugeben.
6. Kräftig rühren, bis er cremig und glänzend ist. Sofort servieren.

Unser Tipp: Den Risotto vor dem Mantecare eher flüssig lassen – er zieht noch an.

Profi-Version: Trocken rösten, in kochendem Wasser mit 8 % re.garum Brühe auf die Gesamtflüssigkeit garen. Mit saurer Butter statt Mascarpone mantecare.

15 Min. | 4 Portionen | Vegetarisch

Spaghetti mit Buttersauce

Eine Buttersauce, die nie gerinnt – nicht einmal beim Aufwärmen.



ZUTATEN

- 350 g Spaghetti
- 200 g kalte Butter in Würfeln
- 90 g Wasser
- 80 g re.garum Milch
- 10 g Maisstärke
- 0,6 g Natron (eine Messerspitze)

Enthält: Gluten, Milch

ZUBEREITUNG

1. Wasser für die Pasta aufsetzen. Salzen ist nicht nötig.
2. In einem kleinen Topf Wasser, re.garum Milch, Stärke und Natron verrühren.
3. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis eine Creme entsteht. (3 Min.)
4. Vom Herd nehmen, die kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Die Spaghetti al dente kochen. (9 Min.)
6. Direkt in die Sauce abgießen, gut vermengen und sofort servieren.

Unser Tipp: Falls die Sauce sich trennt: einen Esslöffel Wasser dazu und rühren – sie wird wieder glatt. Passt auch zu Tortellini, Gnocchi und gebratenem Gemüse.

Profi-Version: Stabilisierte Basis im Thermomix bei 80 °C: 230 g Wasser, 200 g re.garum Milch, 25 g Stärke, 0,4 g Xanthan, 1,5–2 g Natron, dann 500 g Butterwürfel. Hält im Wasserbad den ganzen Service.

25 Min. | 4 Portionen | Glutenfrei

Hähnchen-Curry

Das Hähnchen gart bei ausgeschalteter Hitze – und bleibt butterzart.



ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 15 g gelbe Currypaste (rote für mehr Schärfe)
- 10 g Maisstärke
- 65 g re.garum Huhn
- frischer Koriander und Limette

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel hacken, Knoblauch in Scheiben, Ingwer in Würfel schneiden. Bei starker Hitze goldbraun anbraten. (5 Min.)
2. Kokosmilch, Currypaste und Wasser dazugeben. Aufkochen und köcheln lassen. (5 Min.)
3. Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und nach und nach einrühren, bis die Sauce cremig ist.
4. Vom Herd nehmen und re.garum Huhn einrühren.
5. Hähnchen in Stücke schneiden, in die heiße Sauce geben, zudecken und die Hitze ausschalten. So gar ziehen lassen. (10 Min.)
6. Prüfen, ob das Hähnchen durch ist, und mit Reis, Koriander und Limette servieren.

Unser Tipp: Das Geheimnis ist die ausgeschaltete Hitze: Das Hähnchen gart sanft in der heißen Sauce und wird nicht trocken.

Profi-Version: Hähnchenwürfel 1 Stunde mit 6 % re.garum Huhn marinieren. Saucenbasis vorproduzieren und schockkühlen; à la minute auf 85 °C bringen, Hähnchen zugeben, Deckel drauf, 8 Minuten neben dem Herd (Kern 68–70 °C).

70 Min. | 2 Portionen

Saftiger Burger

Eine Stunde Ruhezeit – und die Kruste bildet sich von selbst.



ZUTATEN

- 300 g Rinderhack, nicht zu mager
- 15 g re.garum Rind (5 % des Fleisches)
- 2 Burgerbrötchen
- 2 Scheiben Käse (Cheddar o. ä.)
- 30 g Mayonnaise
- 5 g re.garum Huhn oder Gemüse (für die Mayo)
- Salat, Tomate, Zwiebel

Enthält: Gluten, Milch, Eier

ZUBEREITUNG

1. Das Hack vorsichtig mit re.garum Rind vermengen und Patties formen.
2. Außerhalb des Kühlschranks ruhen lassen – die Enzyme arbeiten für dich. (60 Min.)
3. Eine Gusspfanne sehr heiß werden lassen und die erste Seite braten. (3 Min.)
4. Patty wenden, die gebratene Seite dünn mit re.garum bestreichen, Käse auflegen und zudecken. (2 Min.)
5. Die Mayonnaise mit re.garum verrühren.
6. Burger mit Salat, Tomate, Zwiebel und Sauce zusammensetzen.

Unser Tipp: Das Patty in der Pfanne nicht flachdrücken – sonst verliert es Saft.

Profi-Version: Hack 80/20 mit 5 % re.garum Rind, 1 h bei Raumtemperatur oder 12 h vakuumiert im Kühlschrank. Smash auf der Plancha bei 230 °C, 90 Sekunden pro Seite.

re.garum

REZEPTBUCH · SAUCEN

10 Min. | 4 Portionen | Vegetarisch

Basilikumpesto

Leuchtend grün, cremig, ohne Käse.

ZUTATEN

- 200 g Basilikum
- 3 g Knoblauch
- 50 g natives Olivenöl extra
- 150 g neutrales Pflanzenöl
- 75 g re.garum Gemüse
- 25 g Pistazien
- 25 g geröstete Pinienkerne
- 7 g Essig
- 5 g Honig

Enthält: Schalenfrüchte

ZUBEREITUNG

1. Basilikum 10 Sekunden in kochendes Wasser, dann sofort in Eiswasser – so bleibt es leuchtend grün.
2. Ausdrücken und alles zusammen zu einer glatten Creme mixen.

Unser Tipp: Für einen „käsigen" Geschmack auf Pasta und Risotto ein paar Tropfen re.garum Milch dazugeben.

Profi-Version: Basilikum 8 Sekunden blanchieren, mit 4 °C kaltem Öl mixen, damit nichts warm wird; vakuumiert bei 3 °C bis zu 5 Tage ohne Oxidation.

40 Min. | 40 Kekse | Vegetarisch

Mürbeteigkekse

Mürbe und zart schmelzend. Auch mit Kakao.

ZUTATEN

- 260 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 125 g Mehl Type 405 (100 g bei der Kakaoversion)
- 260 g Maisstärke
- 30 g re.garum Milch
- 30 g Kakaopulver (nur Kakaoversion)

Enthält: Gluten, Milch

ZUBEREITUNG

1. Butter und Zucker hell und schaumig schlagen.
2. Die restlichen Zutaten zugeben und rühren, bis der Teig hell ist.
3. Mit dem Spritzbeutel Kekse auf ein Backblech mit Backpapier spritzen.
4. Bei 150 °C backen. (22 Min.)

Unser Tipp: Auf dem Blech abkühlen lassen – warm zerbrechen sie leicht.

Profi-Version: Butter bei 18 °C; auf mikroperforierte Matte dressieren und bei 145 °C Umluft backen.