

Doris Mular

# Besser selbst gemacht

Über 120 gesunde Alternativen  
zu Fertigprodukten wie Pesto,  
Ketchup, Eis und Marmelade

**riva**

© 2020 des Titels »Besser selbstgemacht« von Doris Mular (ISBN 978-3-7423-1623-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....	<b>11</b>
<b>Nützliche Geräte</b> .....	<b>12</b>
<b>Aufbewahren</b> .....	<b>14</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>19</b>
<b>Aufstriche</b> .....	<b>20</b>
<i>Spekulatiusaufstrich</i> .....	20
<i>Maronencreme</i> .....	21
<i>Walnussbutter</i> .....	22
<i>Haselnuss-Bananen-Creme</i> .....	23
<i>Haselnuss-Schokoladen-Creme</i> .....	24
<i>Dattelaufstrich</i> .....	26
<i>Erdnussbutter</i> .....	27
<i>Pilzaufstrich</i> .....	28
<i>Lachsaufstrich</i> .....	29
<i>Dunkle Tapenade</i> .....	30
<i>Helle Tapenade</i> .....	31
<i>Tomatentapenade</i> .....	32
<i>Hummus klassisch</i> .....	33
<i>Avocadohummus</i> .....	34
<i>Linsenhummus</i> .....	35
<i>Kokosaufstrich mit Schokolade</i> .....	36
<i>Zwetschgenmus</i> .....	37
<i>Lemon Curd</i> .....	38
<i>Geflügeleber-Streichwurst</i> .....	39
<i>Ajvar</i> .....	40
<b>Müslimischungen</b> .....	<b>42</b>
<i>Einfaches Müsli (Grundrezept)</i> .....	42
<i>Nussmüsli</i> .....	43
<i>Quinoamüsli (glutenfrei)</i> .....	44
<i>Sportlermüsliriegel</i> .....	46
<i>Dattelmüsliriegel</i> .....	47

Müsliriegel mit Chiasamen .....	48
Granola .....	50
<b>Senf .....</b>	<b>52</b>
Feiner Senf (Grundrezept) .....	53
Grober Senf (Grundrezept) .....	54
Feigensenf mit frischen Feigen .....	55
Feigensenf mit getrockneten Feigen .....	56
Himbeersenf .....	57
<b>Suppenpulver und -pasten .....</b>	<b>58</b>
Gemüsebrühepulver (Grundrezept) .....	59
»Tütensuppe« .....	60
Gemüsepaste für Brühe und Saucen .....	62
Paste für Geflügelbrühe .....	64
Paste für Rinderbrühe .....	66
<b>Pudding .....</b>	<b>68</b>
Vanillepulver für Pudding und Saucen .....	68
Vanillepudding .....	69
Schokoladenpulver für Pudding und Saucen .....	70
Schokoladenpudding .....	71
<b>Würzmischungen .....</b>	<b>72</b>
Asiabratwürze .....	73
Bärlauchsatz .....	74
Rosmarinsatz .....	75
Lavendelsatz mit Rosmarin .....	76
Salz fürs Frühstücksei .....	78
Kartoffelwürze .....	79
Würze für Spaghetti mit Tomatensauce .....	80
Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerpulver .....	82
Salatgewürz .....	84
Fischgewürz .....	85
Cajun einfach .....	86
Cajun raffiniert .....	87
Rote Currypaste .....	88
Brotgewürz .....	90
Vanilleextrakt .....	91
Spekulatiusgewürz .....	92
Orangen- und Zitronenwürze .....	93
Lebkuchengewürz .....	94

<b>Saucen, Pestos, Chutneys</b> .....	<b>96</b>
<i>Honig-Senf-Sauce mit Orange</i> .....	96
<i>Knoblauch-Chili-Sauce</i> .....	97
<i>Käse-Sahne-Dressing mit Kräutern</i> .....	98
<i>Zaziki</i> .....	99
<i>Ketchup</i> .....	100
<i>Tomatenpesto</i> .....	102
<i>Tomatenmark</i> .....	104
<i>Balsamicocreme</i> .....	105
<i>Scharfe BBQ-Sauce</i> .....	106
<i>Sauce für Currywurst</i> .....	108
<i>Salsa-Dip für Tacos, Nachos oder Cracker</i> .....	110
<i>Chilisauce süß-sauer</i> .....	112
<i>Minz-Chutney mit Ingwer</i> .....	113
<i>Chimichurri</i> .....	114
<i>Mango-Chutney</i> .....	116
<i>Apfel-Pflaumen-Chutney</i> .....	117
<i>Zitronen-Chutney</i> .....	118
<i>Cranberry-Chutney</i> .....	120
<b>Pickles</b> .....	<b>122</b>
<i>Marinierter Weißkohl</i> .....	123
<i>Essiggurken</i> .....	124
<i>Senfgurken</i> .....	126
<i>Eingelegtes Gemüse</i> .....	128
<i>Rote-Bete-Pickles</i> .....	130
<i>Sushi-Ingwer</i> .....	132
<i>Eingelegter Knoblauch mit Ingwer</i> .....	133
<b>Gebackenes</b> .....	<b>134</b>
<i>Eiweißbrot</i> .....	134
<i>Windbeutel</i> .....	136
<i>Teig für Crêpes</i> .....	137
<i>Pizzateig</i> .....	138
<i>Süßer Mürbeteig</i> .....	140
<i>Salziger Mürbeteig</i> .....	141
<i>Cracker</i> .....	142
<b>Getränke</b> .....	<b>144</b>
<i>Mandeldrink</i> .....	144
<i>Kokosmilch</i> .....	146
<i>Hafdrink</i> .....	147

<i>Reisdrink</i> .....	148
<i>Ingwersirup mit Zitrone</i> .....	149
<i>Holunderblütensirup</i> .....	150
<i>Holundersaft</i> .....	152
<i>Erdbeersirup</i> .....	153
<i>Rhabarbersirup</i> .....	154
<i>Quittensirup</i> .....	155
<i>Trinkschokolade</i> .....	156
<b>Marmeladen</b> .....	<b>158</b>
<i>Zuckerfreie Himbeerkonfitüre</i> .....	158
<i>Johannisbeergelee</i> .....	159
<i>Englische Orangenmarmelade</i> .....	160
<i>Zuckerfreie Johannisbeerkonfitüre</i> .....	161
<i>Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten</i> .....	162
<i>Kalt gerührte Erdbeerkonfitüre</i> .....	164
<b>Eiscreme und Frozen Yogurt</b> .....	<b>166</b>
<i>Aprikoseneis</i> .....	167
<i>Pistazieneis mit Minze</i> .....	168
<i>Schokoladeneis</i> .....	169
<i>Beerensofteis ohne Sahne</i> .....	170
<i>Himbeersofteis</i> .....	171
<i>Vanilleeis</i> .....	172
<i>Veganes Fruchteis</i> .....	173
<i>Frozen Yogurt</i> .....	174
<i>Gefrorener Wassermelonenjoghurt</i> .....	175
<i>Frozen Yogurt mit Brombeeren</i> .....	176
<b>Pralinen</b> .....	<b>178</b>
<i>Schokolade</i> .....	178
<i>Walnuss-Dattel-Bällchen</i> .....	179
<i>Mandel-Cranberry-Bällchen</i> .....	180
<i>Einfache Schokoladentrüffel</i> .....	182
<i>Raffinierte Schokoladentrüffel</i> .....	183
<i>Aprikosen-Dattel-Bällchen mit Kokos</i> .....	184
<b>Register</b> .....	<b>186</b>