

Natürliche Anreicherung

Mit Fett

Lebensmittel	Einsatz
Butter, Margarine	<ul style="list-style-type: none"> – Als Brotaufstrich – Über Reis, Teigwaren, Kartoffeln, gekochtes Gemüse geben – Unter Saucen, Polenta, Risotto, Breie, Kartoffelstock rühren
Pflanzenöl (Oliven- oder Rapsöl)	<ul style="list-style-type: none"> – Über Reis, Teigwaren, Kartoffeln, gekochtes Gemüse geben – In Suppen und Saucen einrühren – Für Salatsaucen und Aufläufe
Vollrahm, Doppelrahm Crème fraîche, Mascarpone, Ricotta	<ul style="list-style-type: none"> – Unter Suppen und Saucen rühren – Für Salatsaucen und Aufläufe – Unter Crèmen, Frappés, Joghurt, Quark rühren
Schlagrahm	<ul style="list-style-type: none"> – Als Garnitur für Suppen, Desserts, Birchermüesli
Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> – Zu Fisch, Schalenkartoffeln, gekochten Eiern – Als Brotaufstrich oder Dipp
Erdnussbutter, Mandelmus	<ul style="list-style-type: none"> – Als Brotaufstrich – Für Saucen
Haselnuss- oder Schokoladenaufstrich	<ul style="list-style-type: none"> – Als Brotaufstrich
Avocado	<ul style="list-style-type: none"> – Als Brotaufstrich oder Dipp (Guacamole) – In Salat geben
Nüsse, Samen, Kerne	<ul style="list-style-type: none"> – In Currys, Birchermüesli, Gebäck geben – Über Salate streuen – Als Garnitur

Mit Zucker

Lebensmittel	Einsatz
Zucker, Honig, Ahornsirup, Birnel, Melasse Kondensmilch	<ul style="list-style-type: none"> – In Getränke, Aufläufe, Breie, Desserts, Birchermüesli, Fruchtkompott einrühren

Mit Eiweiss

Lebensmittel	Einsatz
Reibkäse	<ul style="list-style-type: none"> – Über Reis, Risotto, Teigwaren, Getreide, Kartoffeln, gekochtes Gemüse, Suppen geben – Zum Gratinieren
Ei	<ul style="list-style-type: none"> – In Suppen und Saucen einrühren – Über Salate streuen

Rahmquark	<ul style="list-style-type: none"> – Als Dipp zu Schalenkartoffeln, Fisch oder als Brotaufstrich – In Suppen und Saucen einrühren – Für die Zubereitung von Birchermüesli oder Desserts verwenden
-----------	--

Meine Anreicherungen

Was?
Wieviel?
Wann?

