



Cape Herb & Spice™

RUB

SEASONING



www.sydneyfrances.com



sydney &
frances

www.sydneyfrances.com



Cape Herb & Spice TM

„Cape Herb & Spice“ Die Cape Herb & Spice Company, die im Herzen des weltbekannten Constantia Winelands in Kapstadt liegt, hat es sich zur Aufgabe gemacht, bei ihren Produkten auf lokale Nachhaltigkeit zu achten und faire Handelsbedingungen für Bauern und Arbeiter zu gewährleisten. Das wirkt sich auf die Hochwertigkeit der Rohstoffe und auf die Qualität der Produkte aus.

Cape Herb & Spice bietet eine Reihe unterschiedlicher Gewürzmischungen an. Darunter sind Cape Herb & Spice Rubs, Currys, Fancy Boy-Grinders und Cape & Herb Shakers. Finden Sie in der großen Auswahl exotische Aromen und erleben Sie ganz neue Geschmackserlebnisse.

Einfache & köstliche Rezepte



Cape Herb & Spice™



Louisiana gebrätene Hähnchen

Eine großzügige Menge dieses Gewürzes mit Brotkrümeln und etwas Mehl vermischen. Das Hähnchen in Eier und dann in die Brotkrümelmischung tunken. In kleinen Mengen bei 375°C für 6-8 Minuten, bzw. bis sie gold-braun sind, braten. Zum Abtropfen auf ein Papiertuch legen und heiß servieren.

Gebackener Camembert in Blätterteig

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite legen. Ein 30x30cm großes Stück Blätterteig ausrollen. In der Mitte des Blätterteigs den Camembert kreisförmig platzieren. Großzügig mit diesem Gewürz bestreuen. Die Ecken des Blätterteigs umfalten dass ein ordentliches Paket um den Camembert entsteht. Mit geschlagenem Ei einpinseln und auf das vorbereitete Backblech legen. Für 15 Minuten, bzw. bis der Blätterteig aufgegangen und golden ist, backen. Dann auf einen Teller legen und heiß mit Brot und Nüssen servieren.

Cajun filled Taco's

Dünn geschnittene Hähnchenbrust mit diesem Gewürz bestreuen und für ca. ein bis zwei Stunden einziehen lassen. Geschnittene Zwiebel mit dem Hähnchen für 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und ein wenig gehackte Dosentomate hinzugeben, um eine leichte aber auch gleichzeitig schön scharfe Sauce zu erhalten. Das Hähnchen mit Tacoschalen, Guacamole, Sourcream und geriebenem Käse servieren. Das ultimative mexikanische Essen.

Texan Steakhouse Marinade

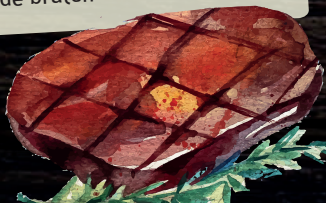
Sojasauce, Zitronensaft, Worcestershire Sauce, zerstoßene Knoblauchzehen und dieses Gewürz vermischen. Das Fleisch in die Marinade legen und für 3-4 Stunden bzw. über Nacht einziehen lassen. Wenn die Marinade das Fleisch nicht bedeckt, alle 2 Stunden wenden. Das Fleisch über Feuer oder auf dem Grill braten und das Gewürz während des Garvorgangs immer wieder über das Fleisch geben, um den Geschmack zu verstärken.

Geröstete Kartoffelspalten

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die gewaschenen Kartoffeln in Spalten schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und diesem Gewürz beträufeln bzw. bestreuen. Mit ein paar Zweigen Rosmarin schwenken, dass alle Kartoffelspalten bedeckt sind. Für 75 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit einmal alles umrühren.

Texan Chicken

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Dieses Gewürz mit Olivenöl vermischen und Hähnchenteile damit überdecken. Vor dem garen ca. 30 Minuten einziehen lassen. Während dem Garvorgangs möglicherweise nochmal etwas des Gewürzes darüber streuen. Für etwa eine Stunde braten lassen.



Kochen mit Texas Style



*Cape Herb & Spice*TM

Der mediterrane
Geschmack in
deinen Gerichten!



Cape Herb & Spice™

Mediterranes geröstetes Gemüse

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Aubergine, Paprika, rote Zwiebeln, Süßkartoffeln, Butternuss-Kürbis und Zucchini grob schneiden und in einem Bräter oder einer Auflaufform verteilen. Olivenöl und Gewürz über das Gemüse geben und schwenken damit sich alles gleichmäßig verteilt. In den vorgeheizten Ofen geben und für ca. 45 Minuten, bzw. bis das Gemüse bissfest ist, garen lassen.

Mediterraner Kartoffelsalat

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und dieses Gewürz, Kirschtomaten, geschnittene Paprika dazugeben und garen bis alles bissfest ist. In einem separaten Topf Babykartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, bis sie gar sind. Die Kartoffeln abgießen, die Paprika-Tomaten-Mischung hinzu geben und alles mit dem Saft der Pfanne verrühren. Heiß mit Oregano und Oliven servieren.

Paprika gefüllt mit Quinoa und Zucchini

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Geschnittene Zucchini mit diesem Gewürz und Olivenöl anschwitzen. Dann Zucchini Mischung mit 340gr gekochtem Quinoa und zerkrümeltem Feta vermischen. 3 Paprikas halbieren und entkernen und die Quinoa Mischung in die Hälften geben. Olivenöl und mehr Gewürz darüber geben und für 20 Minuten, bzw. bis die Paprika bissfest sind, garen.

Gebrätene Peri Peri Garnelen

Zutaten für die Marinade: Olivenöl, zerstoßenen Knoblauch, Tomatenmark und dieses Gewürz miteinander vermischen. 1/3 der Marinade behalten. Die Mischung über die Garnelen geben, dass diese überdeckt sind und alles für 1-2 Stunden in den Kühlschrank legen und einziehen lassen. Dann eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen für ca. 3-4 Minuten braten. Die übrige Marinade immer wieder darüber geben. Direkt mit Zitronenspalten und portugiesischem Brot servieren.

Peri Peri Chicken

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Hähnchen mit halbierten Zitronen und zerstoßenen Knoblauchzehen füllen. Dieses Gewürz mit Olivenöl vermischen, so dass eine Paste entsteht. Mit dieser wird das Hähnchen großzügig eingerieben. Das Hähnchen auf ein eingeöltes Backblech legen und für ca. 75 Minuten, oder bis es gar ist, braten. Anstatt eines ganzen Hähnchens können auch Hähnchenteile verwendet werden, die Garzeit verkürzt sich dann auf etwa 60 Minuten.

Cremige Peri Peri Hähnchen Leber

Zwiebel mit diesem Gewürz anschwitzen und mit Worcestershire Sauce und Weißwein ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Tomatenmark und Sahne hinzufügen. In einer separaten Pfanne Butter schmelzen und die Leber anbraten bis sie zart und in der Mitte noch leicht rosa sind. Zur Sauce hinzufügen und alles erhitzen. Heiß auf portugiesischen Brotrollen servieren.

Feinstes Gewürzsalz
à la
portugiesische Art!



Cape Herb & Spice™

Das traditionelle
asiatische Gewürz!



Cape Herb & Spice™

MILD

100 g / 3.5 oz



Asiatische Nudeln

Brokkoli-Röschen für 1 Minute kochen, dann eine Handvoll gefrorene Erbsen dazu geben und weiter kochen bis die Erbsen gar sind. Dann alles abschütten. Reisnudeln kochen und abschütten. Dieses Gewürz mit Sesamöl und einem Schuss Sojasauce vermischen. Alle Komponenten vermischen und heiß mit Koriander und einer Limettenspalte servieren.

Asiatisch gewürzte Erdnüsse

In einer großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen. Dann Erdnüsse und dieses Gewürz hinzufügen. Die Erdnüsse braten bis sie geröstet sind und dann als Snack servieren.

Gegrillter Fisch

Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Fischfilet in eine eingefettete Schüssel geben. Butter schmelzen und dieses Gewürz dazu geben. Den Fisch mit der Buttermischung einpinseln und für 15-20 Minuten, bzw. bis der Fisch gar ist, backen. Heiß mit gebratenem Gemüse servieren.



Caribbean Coffee Rub


Etwas gemahlene Kaffee mit diesem Gewürz vermischen. Großzügig ein Steak einölen und dann die Gewürzmischung in das Fleisch einreiben. Bei mittlerer Hitze grillen, um das Verbrennen des Gewürzes zu verhindern.

Caribbean Black Beans & Pepper pot

Zwiebeln, Aubergine, Kürbis, Süßkartoffeln, Tomaten, schwarze Bohnen und geröstete Paprika mit reichlich Gewürz für 10 Minuten anschwitzen. Einen Brühwürfel, etwas Rotweinessig und etwas Wasser hinzugeben und das Gemüse darin köcheln lassen, bis alles bissfest ist. Vor dem servieren gehackten Koriander hinein rühren.

Blackened Salmon

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Norwegisches Lachs-Filet mit etwas Olivenöl beträufeln und großzügig mit diesem Gewürz bestreuen. Die Oberfläche in einer nicht haftenden Pfanne für 2 Minuten anbraten. Nun auf ein Backblech geben und für zusätzliche 8 Minuten in den Backofen geben.



Eine scharfes,
würziges &
köstliches RUB aus
der Karibik



Cape Herb & Spice™

Mais mit Garam Masala

Den Mais putzen, waschen und die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Maiskolben lösen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Das Garam Masala, die Senfsamen und die Maiskörner hinzufügen und unter Rühren darin anbraten. Die Chilis putzen, waschen und halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen und die Schoten fein gewürfelt dazugeben. Die Milch dazugießen, alles salzen und zugedeckt leicht köcheln, bis der Mais gar ist und die Milch eingekocht. Evtl. zwischendurch noch etwas Milch dazugeben.



Der Curry
Klassiker
für indische
Gerichte!

Cape Herb & Spice™

Rogan Josh Curry

Zwiebeln mit Olivenöl anschwitzen und dieses Curry sowie Lamm-Hachse hinzugeben. Lamm-Hachse von allen Seiten anbraten. Tomatenpüree und Wasser hinzugeben und für 90 Minuten köcheln lassen. 3 Esslöffel Sahnejoghurt begeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Möglicherweise etwas Zucker hinzugeben, falls es zu sauer ist. Gehackten Koriander darüber geben und mit Basmati-Reis oder Naan Brot servieren.

Ein Curry
mit einer
exotischen
Kurkuma
Note!





Tikka Chicken

Zwiebeln mit Olivenöl anschwitzen. Dieses Curry sowie Hähnchenteile (ohne Knochen) hinzugeben. Das Hähnchen braten und etwas Wasser, gehackte Tomaten und Tomatenmark beigegeben. Für 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Etwas Sahne hinzugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Heiß mit gehacktem Koriander und Basmati-Reis servieren.

Ideal für
Ihr
Chicken
Tikka
Masala!

CapeHerb&Spice™



Das könnte Sie auch noch interessieren!



Fancy Boys – Gewürzmühlen



Shaker – Gewürzstreuer



Cape Herb & Spice TM

Vertrieb in Deutschland durch:



*sydney
&
frances*

www.sydneyfrances.com

· Ettore-Bugatti-Str. 39 · 51149 Köln - Deutschland ·
· info@sydneyfrances.com ·