

Anreicherung

In Form von Fett

Lebensmittel	Einsatz
Butter/Margarine	<ul style="list-style-type: none"> - Grosszügig als Brotaufstrich verwenden - Über Reis, Teigwaren, Kartoffeln, gekochtes Gemüse geben - Unter Saucen oder breiige Speisen wie Polenta, Risotto oder Kartoffelstock rühren
Bratbutter	<ul style="list-style-type: none"> - Grosszügig zum Anbraten verwenden
Planzenöl (vorzugsweise Oliven – oder Rapsöl)	<ul style="list-style-type: none"> - Über Reis, Teigwaren, Kartoffeln, gekochtes Gemüse geben - In Suppen und Saucen einrühren - Für Salatsaucen verwenden - Grosszügig zum Anbraten verwenden
Crème fraîche, Mascarpone, Ricotta	<ul style="list-style-type: none"> - In Suppen und Saucen einrühren - Gerichte wie Polenta und Risotto damit anreichern - Für die Zubereitung von Desserts verwenden - Salatsaucen und Aufläufe anreichern - Als Dip oder Brotaufstrich verwenden
Vollrahm, Doppelrahm	<ul style="list-style-type: none"> - In Suppen und Saucen einrühren - Zum Zubereiten von reichhaltigen Milchgetränken wie z.B. Frappées
Schlagrahm	<ul style="list-style-type: none"> - Als Garnitur für Desserts, Fruchtkuchen, Birchermüesli, Suppen
Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> - Zu Fisch, Kartoffeln, gekochten Eier geniessen - Als Brotaufstrich oder Dip verwenden
Erdnussbutter, Mandelmus	<ul style="list-style-type: none"> - Als Brotaufstrich verwenden - Einsatz in Saucen und Dips - Für Speisen wie Birchermüesli und Desserts verwenden
Avocado	<ul style="list-style-type: none"> - Als Dipp oder Brotaufstrich verwenden - Salate damit anreichern
Nüsse, Samen, Kerne	<ul style="list-style-type: none"> - Als Zwischenmahlzeit - Als Garnitur für kalte und warme Gerichte - Curry, Salate, Birchermüesli damit anreichern
Olivenpaste/Pesto	<ul style="list-style-type: none"> - Grosszügig als Brotaufstrich oder Dip verwenden - Als Sauce für Teigwaren
Kokosmilch	<ul style="list-style-type: none"> - Für Speisen wie Suppen und Currys verwenden - Einsatz bei der Zubereitung von Desserts und Frappées

In Form von Zucker

Lebensmittel	Einsatz
Zucker, Honig, Ahornsirup, Birnel, Melasse, Kondensmilch	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Anreichern von Getränken, Aufläufen, Breie, Desserts, Birchermüeslis, Früchtekompott verwenden

In Form von Eiweiss

Lebensmittel	Einsatz
Reibkäse	<ul style="list-style-type: none"> - Grosszügig über Speisen wie Aufläufe, Reis, Risotto, Teigwaren, Kartoffeln, gekochtes Gemüse, Suppen geben
Ei	<ul style="list-style-type: none"> - In Suppen und Saucen einrühren - Hartgekochtes Ei als Salatbeilage
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