



z' Läbe fägt



**DAS MAGAZIN AUS DEM LEBEN
FÜR DAS LEBEN**



REISEBERICHTE

mit Gaby und
Roland unterwegs



GESCHICHTEN

zum Schmunzeln
und Nachdenken



KUNSTHANDWERK

mit Soul und
Leidenschaft



PRODUKTE

aus Nah & Fern



Ausgabe August 2026





Das Wohnmobil mit den tausend Ideen

Gaby, Roland & ihre Abenteuer auf vier Rädern



1



- ✓ Freiheit
- ✓ Abenteuer
- ✓ Genuss
- ✓ Begegnungen
- ✓ Ideen ohne Ende
- ... das ist Nah & Fern

Was sie immer dabei haben:

- ✓ Produkte aus aller Welt von Nah & Fern
- ✓ 26 Schweizer Kantonssaucen
- ✓ Reisegeschichten mit Humor
- ✓ Einglegtes Gemüse aus Bulgarien
- ✓ Wohnmobil-Magazin: *z'Läbe fägt*
- ✓ Und vor allem: Lust aufs Leben!

“

Als Gaby morgens die Tür ihres Wohnmobils öffnet, steht die Sonne irgendwo zwischen „Heute wird ein guter Tag“ und „Wo ist eigentlich die Kaffeemaschine?“ am Himmel.

Neben ihr sitzt Roland bereits draussen ... und genießt die Natur.

„Weißt du“, sagt er und blickt auf den kleinen Fluss, „früher dachte ich, älter werden bedeutet langsamer werden.“

Gaby nickt. „Und heute?“ – „Heute denke ich: älter werden heißt, endlich den Mut zu haben, die verrückten Ideen auch wirklich umzusetzen.“

2



Gute Idee –
feine Zeit!

Sie fahren weiter: kleine Altstädte, Wochenmärkte, feine Käsestände und immer wieder neue Begegnungen.

„Guter Käse braucht Zeit“, sagt Roland.

„Menschen offenbar auch.“



Das Wohnmobil knackt leise im Wind. Drinnen brutzeln Gemüse, Kräuter und eine neue Sauce-Idee. „Was, wenn das niemand kauft?“, fragt Gaby. Roland schaut auf die Gläser, Etiketten und Notizzettel: „Dann haben wir es versucht – und trotzdem gelebt.“

Denn irgendwo unterwegs haben sie verstanden:

Lebensträume haben kein Ablaufdatum.

Man wird nicht alt, weil Jahre vergehen – sondern weil man aufhört, Abenteuer zu leben.

3



Man, waren
die Rentiere
knurrig!

Dann haben wir
einfach gelacht!

Man wird alt, wenn die Neugier verschwindet. Und während andere über Rente sprechen, diskutieren sie darüber, ob eine neue Sauce besser nach Griechenland, Rumänien oder Emmental schmecken soll.

„Nah & Fern – damit sich das Leben wieder riesengroß anfühlt.“

4



- ✓ Freiheit
- ✓ Mut
- ✓ Freunde
- ✓ Ideen
- ✓ Genuss
- ✓ Abenteuer
- ... weiter geht's!

Mehr Geschichten, Ideen und Lieblingsrezepte?

Dann schreib an info@nahfern.ch mit dem Stichwort „Tokala“. Ich sende Dir das Buch als PDF – kostenlos.

Liebe Grüße und spannende Lesestunden
wünscht Dir Roland Schärer





RUMÄNIEN –

LEGENDEN, LANDSCHAFTEN & HERZLICHE GASTFREUNDSCHAFT!

Mit unserem Wohnmobil auf Abenteuerkurs zwischen Burgen, Bergen und Geschichten, die einem das Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht nehmen.

In unserem rollenden Zuhause 🚐 rollten wir durch Rumänien – oder besser gesagt: sie holperte. Die Strassen? Eher Wellenparcours 7. ☹️ Die Kaffeemaschinen tanzten Samba, wir taten nur so, als hätten wir's geplant.

Überall stehen Stände an den Dörfern, als würden sie den Verkehr überwachen. Auf den Märkten türmen sich Paprika, Käse, Würste und Gemüse. Roland diskutiert mit jedem Händler – und kommt meist mit mehr im Wagen zurück als geplant.

Bukarest? Groß, laut und lebendig. Chaos pur, aber mit Stil. In den Gebäuden kämpfen sich Geschichte und Gegenwart wie in einer verrückten Rallye.

In **Braşov** staunen wir über prachtvolle Häuser und gemütliche Gassen. In Sibiu wird gemunkelt, Kaffee getrunken und Leute beobachtet. Roland behauptet: die Häuser haben Augen – und tatsächlich schauen die Dächer manchmal zurück! 👁️

Rund um **Sighişoara** ziehen riesige Schafherden durchs Land. Hirten stehen am Strassenrand, Frauen tragen traditionell Trachten und die Sonne meint: Willkommen im Bilderbuch! ☀️

In **Oradea** finden wir einen coolen Campingplatz und spazieren gemütlich in die Stadt. Abends? Fußball! Oradea gewinnt 3:2, die Fans feiern lautstark und Gaby und Roland führen später mit Bier im Bauch die Weltrettung – oder zumindest die ur rumänischen Biere. 🍺

Dann geht's nach Transsilvanien zum berühmten Schloss Bran. Nebel, Regen, dunkle Wolken – perfekte Dracula-Wetterlage! Durch enge Gänge und gefühlte 700 Treppen schleichen wir durchs Schloss. Gaby flüstert: „Ich produziere bald Dracula's Blood Sauce“. Roland schaut skeptisch: „Mit extra Knoblauch?“ – Natürlich! 🧄

Damit wäre Dracula vermutlich endgültig erledigt gewesen. 😊



“

Gratis
Rückenmassage
inklusive.



FAZIT: Rumänien überrascht, berührt und bringt einen zum Lachen.
Ein Land mit Ecken und Kanten – und genau das macht es so besonders!



Das bleibt hängen



Landschaften zum Staunen:
Berge, Wälder und weite Felder begleiten uns auf jedem Kilometer.



Essen mit Charakter:
Deftig, ehrlich und immer mit einer ordentlichen Portion Knoblauch.



Menschen mit Herz:
Offen, hilfsbereit und stolz auf ihr schönes Land.



Abenteuer pur:
Holprige Strassen, spontane Begegnungen und viele Geschichten für später.





BULGARIEN-

ZWISCHEN WILDEN LANDSCHAFTEN, SCHLÖSSERN & SONNIGEN STRÄNDEN!

Mit dem Wohnmobil durch Bulgarien – zwischen wilden Landschaften, Schlössern und leckerer Küche. Kaum in Bulgarien, beginnt das Kopfkino: Rilka-Kloster, Sonnenstrand und vielleicht ein Bärenbaby? 🐻

Wir kurven durch grüne Täler, über Pässe und durch Dörfer, wo die Zeit eine Kaffeepause macht. Überall duftet es nach Paprika, Honig und Abenteuer.



In Bansko schneit's (im Sommer nur Staub 😊) und in Plowdiw fühlt sich die Altstadt an wie ein Freilichtmuseum mit WLAN.

Am Schwarzen Meer? Endloser Strand, kaltes Bier und Sonnenuntergänge, die sogar Roland mal ruhig sein lassen. 🇧🇬

Abends: Lagerfeuer, Sterne und philosophische Gespräche über den Sinn des Lebens – oder warum Shopska-Salat einfach glücklich macht. 🥗

Bulgarien? Überraschend, berührend und ein bisschen verrückt – genau richtig für zwei Camper mit Lust auf das Echte. ❤️



HAUPTSTADT: MODERN & LEBENDIG

Sofia pulsiert! Breite Boulevards, coole Cafés, moderne Architektur und eine kreative Szene, die überrascht.



AUF DEM LAND: TRADITIONELL & ECHT

Auf dem Land tickt die Uhr anders. Hier leben Traditionen, Trachten und echte Gastfreundschaft – unverfälscht und herzlich.



Strassen? Naja ... sagen wir mal: charakterstark! Schlaglöcher? Klar! Aber Roland hat inzwischen ein Navi für Umleitungen im Kopf – und Gaby wird zur ungekrönten Queen der „Achtung!!!“-Rufe. 😊



Nach einer holprigen Fahrt gibt's Gaby's Spezialbehandlung – direkt vor dem Camper, mit Blick auf die Berge. Besser als jedes Wellnesshotel! ❤️



Das bleibt hängen



Landschaften zum Staunen:
Wilde Berge, grüne Täler und endlose Sonnenblumenfelder.



Essen mit Charakter:
Käse, Gewürze, Honig und viel Herz – direkt von den Märkten.



Menschen mit Herz:
Offen, herzlich und stolz auf ihr schönes Land.



Abenteuer pur:
Ursprünglich, ein bisschen verrückt und voller Überraschungen.



FAZIT:

Bulgarien überrascht mit Ursprünglichkeit, Herzlichkeit und Vielfalt – ein Land, das bleibt.





Die Wiederentdeckung der Lebensfreude...



1

Es gab eine Zeit, da schien für Claudia alles seinen gewohnten Gang zu gehen.



Sie arbeitete engagiert, war Teil eines Teams, wurde geschätzt und hatte das Gefühl, ihren Platz in der Gesellschaft gefunden zu haben.

Die Arbeit gab ihrem Alltag Struktur, Anerkennung und Sicherheit.

2

Doch eines Tages änderte sich alles.



Die Diagnose einer schweren Krankheit traf sie wie ein Blitz aus heiterem Himmel.

3

Von einem Tag auf den anderen stand nicht mehr die Arbeit im Mittelpunkt, sondern Arzttermine, Untersuchungen, Therapien und die Frage, wie es weitergehen sollte.



Termine	
Mo	Arzt
Di	Therapie
Mi	Untersuchung
Do	Kontrolle
Fr	Therapie

4

Nach vielen Monaten wurde klar, dass eine Rückkehr in den ersten Arbeitsmarkt nicht mehr möglich sein würde.



Claudia wurde IV-Bezügerin.

5

Was auf dem Papier wie ein administrativer Entscheid aussah,



fühlte sich für sie an wie ein Verlust eines wichtigen Teils ihrer Identität.

6

Plötzlich tauchten Fragen auf, die sie nie zuvor beschäftigt hatten.



Macht das etwas wert?

Kann ich überhaupt noch etwas leisten?

Wer braucht mich noch?

Bin ich überhaupt noch etwas anderes als krank?

7

Die Krankheit brachte körperliche Einschränkungen mit sich.



Es gab gute Tage, an denen Hoffnung aufkam. Aber es gab auch viele dunkle Tage voller Schmerzen, Müdigkeit und Zweifel.

8

Immer häufiger fragte sie sich nach dem Sinn ihres Lebens.



Wozu bin ich noch da?

9

Freunde und Bekannte gingen ihren gewohnten Weg weiter. Ziele, arbeiten, machen Karriere, planen ihre Zukunft.



Claudia hingegen hatte das Gefühl, am Rand der Gesellschaft zu stehen.

10 Anerkennung fehlte.



Und genau diese Leere verstärkte die Selbstzweifel.

11 Bestätigung fehlte.



12 Das Gefühl, gebraucht zu werden, fehlte.



13

Trotz allem gab sie die Hoffnung nicht auf.



Tief in ihrem Inneren wusste sie, dass noch etwas in ihr steckte.

14

Fähigkeiten, Erfahrungen und Talente, die nicht einfach verschwunden waren.



Sie erinnerte sich an das, was sie liebte, was sie konnte und was ihr Freude bereitete.

15

Und irgendwo tief in ihr wuchs ein leiser Satz, der ihr Mut machte.



Claudia war bereit, einen neuen Weg zu suchen – einen Weg, der zu ihr passte und ihr wieder Sinn und Lebensfreude schenkt.

16

Und Claudia entdeckte etwas wieder, das sie beinahe verloren hatte:



Die Freude am Leben.



Denn manchmal ist der größte Schritt im Leben, sich selbst neu zu entdecken.
Und genau darin beginnt die Wiederentdeckung der Lebensfreude.





Die Wiederentdeckung der Lebensfreude...



Denn manchmal ist der größte Schritt im Leben, sich selbst neu zu entdecken.
Und genau darin beginnt die Wiederentdeckung der Lebensfreude.

Schlusswort



Manchmal verändert eine Krankheit das ganze Leben.



Gewohnte Wege brechen weg. Pläne müssen neu geschrieben werden und vieles, was einst selbstverständlich war, ist plötzlich nicht mehr möglich.

Doch diese Geschichte zeigt, dass es Ende eines Lebensabschnitts nicht das Ende der persönlichen Entwicklung bedeutet.



Jeder Neuanfang birgt die Chance, zu wachsen und sich neu zu entdecken.

Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, Erfahrungen und Talente, die unabhängig von Gesundheit, Alter oder beruflicher Situation bestehen bleiben.



Oft braucht es nur einen Ort, an dem diese Fähigkeiten wieder gesehen und geschätzt werden.

Anerkennung, Zugehörigkeit und das Gefühl, gebraucht zu werden, können Kräfte freisetzen, die lange verborgen waren.



Gemeinschaft, Begegnungen und sinnvolle Aufgaben schenken Hoffnung, stiften das Selbstvertrauen und geben dem Alltag neue Bedeutung.

Die Freude am Leben entsteht nicht nur durch grosse Erfolge.



Oft sind es die kleinen Momente – ein freundliches Gespräch, ein gemeinsames Lachen, ein gelungenes Essen oder ein ehrliches Dankeschön –, die das Herz wieder öffnen.

Die Geschichte von Claudia macht Mut.



Sie erinnert uns daran, dass jeder Mensch wertvoll ist.

Nicht wegen seiner Leistung, sondern weil er einzigartig ist.



Unsere Einzigartigkeit ist unser grösstes Geschenk – für uns selbst und für andere.

Und manchmal beginnt ein neuer Weg genau dort, wo man glaubte, nicht mehr weitergehen zu können.



Vertrauen. Mut. Offenheit. Und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, können ein neues Kapitel voller Sinn und Lebensfreude eröffnen.

Das Leben schreibt immer neue Geschichten. 



Und jede einzelne ist es wert, mit Freude weitergeschrieben zu werden. 

Die Freude am Leben ist immer möglich. 



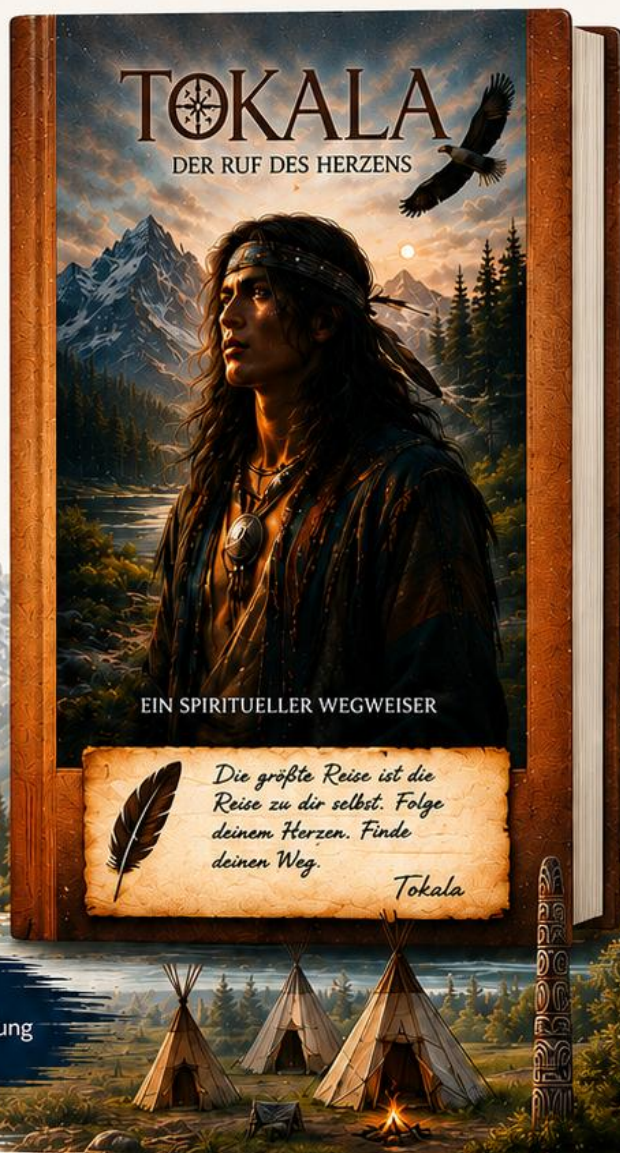
Buchvorstellung:

Tokala – Der Ruf des Herzens



Tokala – Der Ruf des Herzens ist ein inspirierendes Buch über die Reise eines jungen Indianers, der sich auf die Suche nach seinem wahren Selbst begibt. Inmitten der weiten Prärien und der kraftvollen Natur begegnet Tokala den großen Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was gibt meinem Leben Sinn? Und wie finde ich meinen eigenen Weg?

Auf seinem Weg erlebt Tokala zahlreiche Abenteuer und Herausforderungen. Dabei lernt er, mit Angst, Mut, Freundschaft, Liebe, Streit, Verlust und vielen weiteren Lebensthemen umzugehen. Jedes Kapitel widmet sich einem wichtigen Aspekt des menschlichen Lebens und verbindet eine spannende Geschichte mit tiefen Lebensweisheiten.



Ein Buch für Jugendliche und Erwachsene,
die sich für Lebensfragen, persönliche Weiterentwicklung
und spirituelle Weisheiten interessieren.



INHALTSVERZEICHNIS

- Jugend und Wachstum – Die Wurzel des Seins
- Dorfleben – Die Kunst des Zusammenlebens
- Mut – Feuer im Herzen
- Selbstfindung – Der Spiegel der Seele
- Innenwelt – Der Kreis der Steine
- Freundschaft – Der Kreis der Verbundenheit
- Liebe – Der Kristall des Seins
- Streit – Der Donner des Herzens
- Gier und Neid – Schatten auf dem Pfad
- Achtsamkeit – Die Kunst, den Moment zu betreten
- Verantwortung – Geschenk an die Zukunft
- Nachruf – Der Ruf des Herzens



21 Themenbereiche mit packenden Geschichten
und wertvollen Impulsen für das Leben.



WAS DICH ERWARTET

Tokala – Der Ruf des Herzens begleitet Dich auf einer Reise zu Dir selbst. Die Geschichten regen zum Nachdenken an, schenken neue Perspektiven und geben Impulse für mehr Mut, Vertrauen und innere Stärke.



SPIEGEL FÜR INNERE ENTWICKLUNG

Tokala – Der Ruf des Herzens richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die sich für Lebensfragen, persönliche Weiterentwicklung und spirituelle Weisheiten interessieren.



INTERESSIERT?

Möchtest Du neue Erkenntnisse und neue Wege entdecken?

Dann schreibe an info@nahfern.ch eine E-Mail mit dem Stichwort **Tokala**. Ich sende Dir das Buch als PDF zu. Dies ist kostenlos.

Spannende Lesestunden wünscht Dir Roland



Mehr über Nah & Fern und weitere inspirierende Inhalte
findest Du auf www.nahfern.ch



Malen als Lebenstherapie – *billiger als jeder Therapeut*

Wenn andere Leute abschalten wollen, gehen sie spazieren, meditieren oder kaufen Zimmerpflanzen, die sie zwei Wochen später vergessen zu gießen.

Ich dagegen male.

Sobald der erste **Farbfleck** auf der Leinwand landet, beginnt mein persönliches **Abenteuer** zwischen Genie und „Hoppla, das war eigentlich nicht geplant“.

Mit jedem Pinselstrich drücke ich **Gefühle** aus, die ich manchmal selbst nicht erklären kann. Freude wird knallgelb, Chaos eher lila mit einem Hauch „Was zur Hölle ist das geworden?“.

Beim abstrakten Malen entdecke ich ständig **Neues**. Manchmal sogar versehentlich.

Ein Bild sollte einmal Ruhe darstellen und sah am Ende aus wie ein explodierter Regenbogen auf Rollschuhen.

Das Schönste daran ist dieses **komplette Abschalten**. Die Welt draußen verschwindet. Rechnungen, Termine und peinliche Gespräche von vor fünf Jahren lösen sich irgendwo zwischen Türkis und Magenta auf.

Mein Kopf entwickelt **neue Ideen**, meine Phantasie dreht frei, und plötzlich male ich Dinge, die aussehen, als hätten Träume und Kaffeedurst gemeinsam ein Kunstwerk erschaffen.

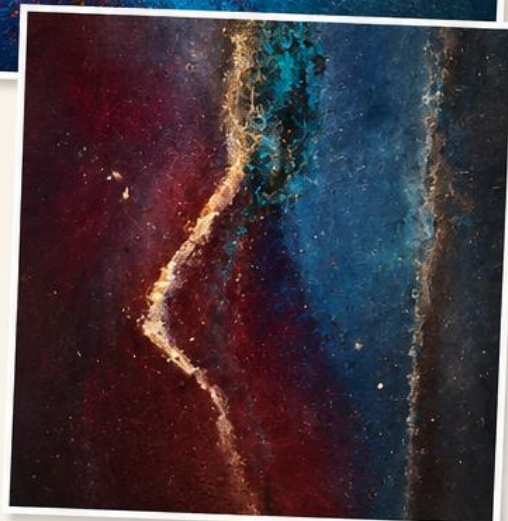
Das **Farbenspiel** wird dabei zu meiner kleinen Rückzugsmöglichkeit. Ein sicherer Ort voller **Kreativität**, an dem ich Erlebtes aufarbeiten kann – ohne große Worte, dafür mit umso mehr Farbe.

Und wenn am Ende jemand fragt:

„Was stellt das Bild dar?“

Dann lächle ich geheimnisvoll und sage:

„Emotionale Verarbeitung mit leichtem Pinselchaos.“



zu finden bei

www.nahfern.ch



Dracula's Blood Sauce

born in Transsilvanien



Beim Besuch von **Bran Castle** (Home of Dracula), dunkle Wolken am Himmel, ein Fledermausschatten, ein Windstoss und plötzlich spürt Gaby einen kleinen Stich am Hals.

„War das jetzt Dracula?“



Am Abend im Restaurant ist das Essen gut, frisch – aber irgendwie fehlt der Biss.

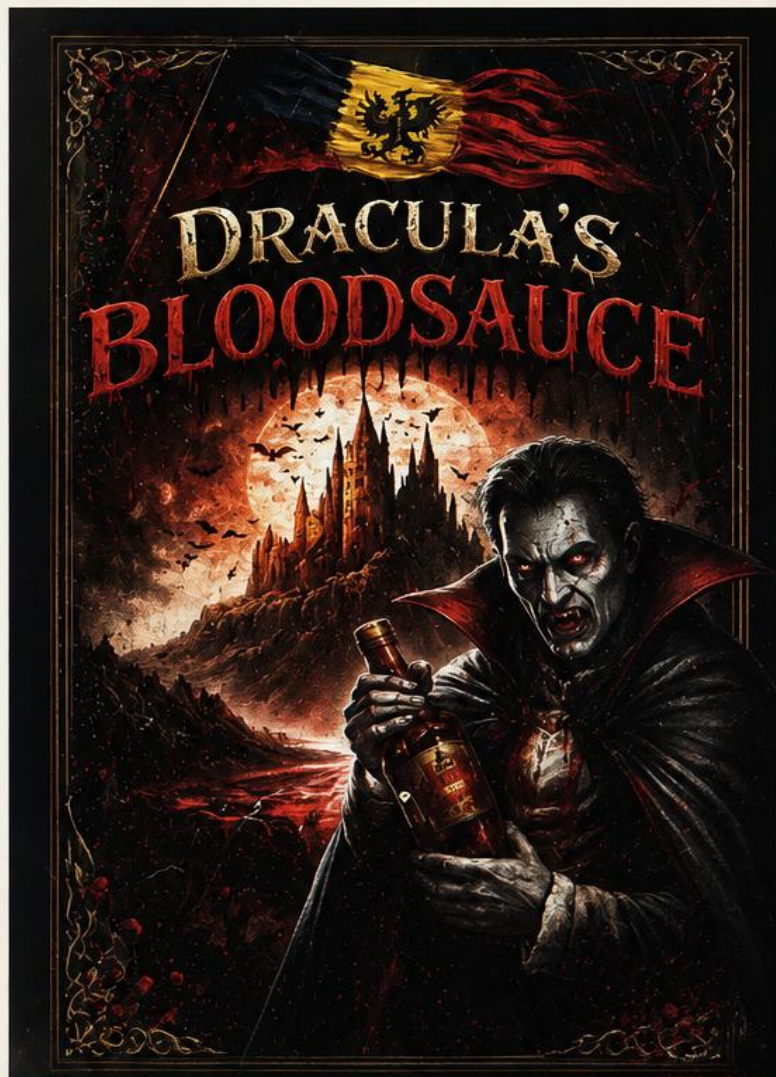
„Da braucht es etwas rassiges, würziges und mit Charakter!“

So entsteht die Idee zu **Dracula's Blood Sauce:**

Die Sauce mit Vampircharakter – frischen Zutaten, eine perfekte Ergänzung zu vielen Gerichten. Keine langweilige Standard-sauce, nur echter Geschmack mit Biss.



Mit Knoblauch – damit Dracula garantiert auf Sicherheitsabstand bleibt.



zu finden bei

www.nahfern.ch



BULGARISCHE Kulinarik im Glas

Ljuteniza ist eine traditionelle bulgarische Spezialität. Die Zubereitung aus gegrillten Paprika, Auberginen, Karotten und Tomaten, die zusammen mit Salz, Pflanzenöl und Gewürzen zu einem Püree oder Brotaufstrich verarbeitet werden. Der Name „Ljuteniza“ bedeutet auf Deutsch „**Scharfes**“ und ist eine typische Zubereitungsmethode, um Gemüse für den Winter zu konservieren und wird oft als Beilage oder Brotaufstrich verwendet.



Auf dem Wochenmarkt von **Sofia** herrschte das übliche Chaos: Händler riefen durcheinander, Kinder jagten Tauben hinterher, und irgendwo spielte ein Akkordeon gegen den Lärm einer klappernden Straßenbahn an.



Roland schlenderte zwischen den Gemüseständen hindurch. Überall leuchteten Farben: auberginenviolett, tomatenrot, paprikaorange. Es roch nach frischem Dill, warmem Brot, gegrillten Paprika und ein bisschen nach nassem Karton. Genau die richtige Mischung für einen echten Markt.

„Probieren! Bestes **Ljutenitsa** der Stadt!“, rief eine Händlerin und drückte ihm eine Scheibe Brot mit einem roten Aufstrich in die Hand.

„Was ist das?“, fragte er.

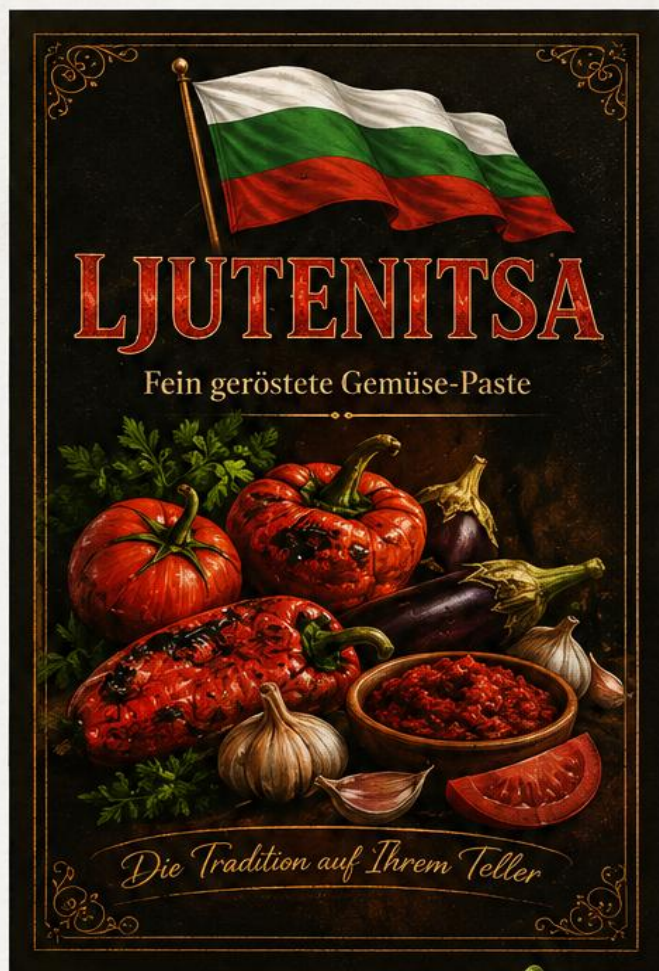
Der alte Verkäufer grinste stolz. „**Ljutenitsa!** Bulgarisches Gold.“



Roland nickte höflich, als hätte er natürlich gewusst, was das war. Er schmeckte: geröstete Paprika, Tomaten, Gewürze, Sonne, Sommer – und plötzlich auch etwas Schärfe. „Sehr... **aromatisch**.“ Nur, der Verkäufer war jetzt in Fahrt gekommen und zeigte seine ganze Palette von mild bis sehr ... **sehr scharf**.



Fünf Minuten später verließ er den Markt mit drei Gläsern **Ljutenitsa** und der festen Überzeugung, dass man manchen Kulturen besser niemals mit leerem Magen begegnet.



zu finden bei

www.nahfern.ch





DIE SCHWEIZ ISST SCHARF!

Leidenschaft, die man schmeckt

Bei „Die Schweiz isst scharf!“ ist der Name Programm. In unseren Produkten steckt jede Menge Herzblut und echte Handarbeit. Wir sind ein junges Team, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, mehr Schwung, Schärfe und Qualität in die Schweizer Gewürzregale zu bringen. Unsere Faszination gilt dabei der unglaublichen Vielfalt an Sorten, Farben und Aromen, die verschiedene Chilipflanzen zu bieten haben.



Von der Fensterbank in die Küche

Was heute unsere Leidenschaft ist, begann ursprünglich als Hobby. Wir pflanzten verschiedene Chilisorten an und entdeckten dabei schnell unsere Neugierde für die weite Welt der Gewürze. Es packte uns die Versuchung, immer bessere und stimmigere Mischungen zu kreieren.



Schon bald wurde die Nachfrage in unserem Umfeld immer grösser. Nach vielen positiven Rückmeldungen war uns klar, dass unsere Gewürze für alle zugänglich sein sollten. So entstand diese Webseite, auf der wir unsere Leidenschaft für feine und natürliche Produkte mit dir teilen.



Handarbeit und Qualität aus Überzeugung

Vom Aussuchen der besten Chilis bis zum sorgfältigen Mischen, Abfüllen und Etikettieren machen wir alles selbst. Wir legen grossen Wert auf Qualität und Regionalität, wo immer dies möglich ist. Diese Basis kombinieren wir mit besonderen Zutaten, die unseren Mischungen ihren einzigartigen Charakter verleihen.



Mit jedem Glas ein Stück Schweiz

Mit jedem Glas und jeder Packung bringen wir ein Stück echtes **Schweizer Handwerk** und **feurige Genussmomente** direkt zu dir nach Hause. Wir setzen alles daran, dir hochwertige Gewürze zu bieten, die deine Gerichte auf ein neues Level heben.

Cedric Burkhard & Fabian Zurlinden



Erhältlich bei:

 www.schweizisstsharp.ch

 www.nahfern.ch





Rezept mit FIVE SENSES SPICE

Schweiz isst scharf

Der ultimative Allrounder – für alle fünf Sinne!

Perfekt für Fleisch, Gemüse, BBQ und mehr.



20 Min.

Vorbereitungszeit



20 Min.

Kochzeit



4

Portionen



Einfach

Schwierigkeitsgrad

Würzige Poulet-Gemüse-Pfanne

ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 500 g Pouletbrust, in Streifen
- 2 EL **Five Senses Spice**
– Schweiz ist scharf
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika, in Streifen
- 1 Zucchini, in Halbmonde
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 EL Zitronensaft
- Salz nach Bedarf
- Frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Pouletstreifen mit 1 EL Five Senses Spice und 1 EL Zitronensaft marinieren. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Öl in einer grossen Pfanne oder im Wok erhitzen. Pouletstreifen scharf anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 3 Im gleichen Öl Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis sie glasig sind.
- 4 Paprika und Zucchini dazugeben und 5–7 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.
- 5 Tomatenpüree einrühren, mit 1 EL Five Senses Spice, Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 6 Poulet zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen. 2–3 Minuten ziehen lassen.
- 7 Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.



GENUSSTIPP

Passt hervorragend zu Reis, Kartoffeln, Couscous oder auf einem knackigen Salat.

DIE 5 SINNE – IN EINER MISCHUNG



GESCHMACK

Seesalz für die perfekte Basis



HÖREN

Rohrzucker für eine feine Karamellnote



RIECHEN

Getrocknete Paprika und Gewürzextrakte für Tiefe



SEHEN

Cayenne und Pfeffer für angenehme Schärfe



FÜHLEN

Senf und Knoblauchöl für eine harmonische Balance



OHNE KÜNSTLICHE ZUSÄTZE



VIELSEITIG EINSETZBAR



PERFEKT FÜR BBQ & MEHR



ENTWICKELT IN DER SCHWEIZ



Kochen mit Nah & Fern



Rezept mit WürzKunst Afrika



AROMATISCH • WÜRZIG • AFRIKANISCH

Erdnuss-Hähnchen mit Süßkartoffeln und Spinat



45 Min.
Gesamtzeit



4
Portionen



Mittel
Schwierigkeitsgrad

ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

DAS BESONDERE

Mit der WürzKunst Afrika von Nah & Fern verleihen Sie diesem Gericht den authentischen Geschmack Afrikas – harmonisch, würzig und unvergesslich!

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen in Würfel schneiden und mit 1 EL WürzKunst Afrika, Salz und Pfeffer marinieren.
- 2 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Öl ca. 10 Minuten anbraten.
- 3 Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig anbraten.
- 4 Hähnchenwürfel dazugeben und rundum anbraten.
- 5 Gehackte Tomaten und Kokosmilch zugeben, 1 EL WürzKunst Afrika und Erdnussbutter einrühren.
- 6 Süßkartoffeln dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 7 Spinat unterheben und 2–3 Minuten mitziehen lassen. Abschmecken und servieren.

GENUSSTIPP

Dazu passt Basmatireis oder Fladenbrot. Ein Spritzer Limettensaft macht das Gericht perfekt ab!



WÜRZKUNST AFRIKA

Die perfekte Mischung für afrikanische Genussmomente.

- Paprika
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Ingwer
- Knoblauch
- Chili
- Zimt
- Muskat
- Schwarzer Pfeffer
- Meersalz



Mehr Rezepte aus allen Ländern die wir besuchen durften, findest Du auf www.nahfern.ch, Rubrik z'Läbe fägt. Kochbuch



Rezept

mit

BULGARIEN

HERZHAFT • AROMATISCH • TRADITIONELL



Baniza

Das Nationalgericht Bulgariens –
ein Stück Tradition

Baniza ist weit mehr als nur ein Gericht –
sie ist ein Symbol für bulgarische Gastfreundschaft,
Familie und das Zusammensein.
Knuspriger Teig, zarte Füllung und der Duft
von Schafskäse machen sie zu einem echten
Geschmackserlebnis, das Generationen verbindet.

ZUTATEN

für 6 Personen

- 500 g Filoteig (oder Yufka)
- 400 g Sirene (Schafskäse)
- 3 Eier
- 250 g Joghurt
- 100 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- etwas Butter zum Einfetten

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Eier, Joghurt, Milch, Mineralwasser, Öl und Salz in einer Schüssel verquirlen.
- 3 Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
- 4 Ein Blatt Filoteig hineinlegen, mit der Eiemischung bepinseln und etwas zerbröselten Käse darüberstreuen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Teig sein.
- 5 Mit Öl beträufeln und optional mit etwas geschmolzener Butter bestreichen.
- 6 Baniza im Ofen ca. 45–50 Minuten goldbraun backen.
- 7 Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



1,5 Std.
Gesamtzeit



6
Portionen



Mittel
Schwierigkeitsgrad

DAS BESONDERE

Baniza steht für Heimat, Wärme und Tradition. Ob zum Frühstück, Mittagessen oder Fest – sie schmeckt immer.



GENUSSTIPP

Am besten warm genießen –
mit einem Glas Ayran oder
einem frischen Salat.

TYPISCH BULGARISCH

Baniza wird zu jedem Anlass serviert –
zum Frühstück, zu Feiertagen
oder einfach als herzhaftes Gericht
für die ganze Familie.



z'Läbe fägt

DAS MAGAZIN AUS DEM LEBEN
FÜR DAS LEBEN

... und bevor Sie jetzt das Magazin zuklappen,
den Kühlschrank plündern oder spontan auf Reisen gehen:



z'Läbe fägt, lebt von Geschichten, Ideen, Begegnungen – und natürlich von Menschen wie Ihnen.
Vielleicht haben Sie selber ein verrücktes Reiseerlebnis erlebt.
Ein Familienrezept entdeckt.
Eine lustige Geschichte auf Lager.
Oder einfach eine geniale Idee, die unbedingt ins nächste Magazin gehört.



Dann nur raus damit! Teilt Euch mit und schreibt mit mir über das wahre Leben
Denn die besten Geschichten entstehen meistens dort, wo Menschen miteinander lachen, erzählen
und das Leben nicht allzu ernst nehmen.



Ihre Meinung interessiert uns wirklich.
Anregungen, Ideen, Fragen oder kreative Geistesblitze sind jederzeit herzlich willkommen.
Und falls Sie irgendwo zwischen Ouzo, Paprika, Wohnmobil und Sauerrahm
plötzlich selber Lust bekommen haben mitzumachen:



Nur Mut.
Ich freue mich über Post.

Jeder Beitrag auch über E-Mail erhältlich:
Gewünschter Beitrag und E-Mail Adresse
an info@nahfern.ch senden



Kontakt:
Roland Schärer
info@nahfern.ch



Bis zur nächsten Ausgabe von:
z'Läbe fägt
Dem Magazin für Genuss, Reisen, Geschichten
und das wunderbare Chaos des Lebens.

