

Mit Liebe kochen, Abwechslung genießen und nichts vermissen?
Nach wie vor: Aber nur!

In **unseren Kochkursen** hat es noch immer geklappt, die Teilnehmer in **3 Stunden** mit Vergnügen mit der „**Basisküche**“ auszustatten. Damit weiß sich jeder schon mal befähigt, ausgewogene Küche mit mindestens **zwei Wochen Abwechslung zu genießen** und bieten zu können. **Dabei sind die eiweißreichen Getreidegerichte vorwiegend mit Dinkel- oder Grünkernschrot zubereitet. D.h., daß wir so alle „Hackfleisch“-Gerichte regional und lecker weiter genießen.**

☺ **Neugierig auf ein Inhaltsverzeichnis????** ☺ Dinkelmasse „Vegan-Hackfleisch“ für alle traditionellen Hackfleischgerichte ☺ Bratlinge ☺ Dinkel-Käse-Bratlinge ☺ Knusperbratlinge ☺ Spaghetti Bologneser Art ☺ Lasagne Bologneser Art ☺ Zucchini al Forno ☺ Pizza americana ☺ Chili „sin canis lupus“ ☺ Mexicanisches Burrito ☺ Blanchierte Weinblätter ☺ Grünkernbratlinge ☺ Grünkern-Möhren-Auflauf ☺ Pikora ☺ Indische Kichererbsen in Joghurtsauce ☺ Gefüllte Paprika ☺ Gemüselasagne ☺ Würzhumus ☺ Kichererbsensalat ☺ Apfelweindessert

Nun geht's weiter:
Diesmal :
Kochkurs mit Seitan



Seitan

Wir haben uns selbst nun lange genug mit Seitan beschäftigt, um auch hier wieder eine ganz gute „Basis-Küche“ vermitteln zu können.

**Es kommt natürlich schon immer jeder – mehr oder weniger -☺ kochen...
?! Aber worauf haben wir Lust denn ??**

Eigentlich lieben wir doch ganz ehrlich unser knuspriges Schnitzel mit Kartoffelsalat, Paprikagulasch, unsere Currywurst mit Pommes, den würzigen Braten mit Klob oder auch unser Wurstbrötchen...



Die Konsistenz von Seitan ist schon sehr sympathisch weil es einfach Biß hat. Ein Schnitzel Wiener Art mit Seitan ist einfach ein gutes Schnitzel, super ökologisch, natürlich arbeitsintensiver in der Küche, aber ohne riesigen Aufwand an Tiermedizin, Mast und Körperverletzung oder Schlimmeres. ☺

Döner schmeckt toll : Darum Dürüm in Action!



***Bieten Sie doch Ihren Gästen eine gediegene
Variante: Döner aus Seitan***

Weizen: Geschmack in allen Ähren!!

Hauptaugenmerk: Es soll doch alles bleiben wie es ist, aber doch besser werden?! „Aber gerne: irgendwo muß man doch anfangen!“

Gerichte wie immer, nur eben mit pflanzlichem Eiweiß. Seitan ist ein reines Weizenprodukt, nach einem Verfahren von buddhistischen Mönchen, wohl für die, die den „Biß“ von Fleisch doch sehr lieben.

Seitan hat einen ähnlichen Eiweißgehalt wie Fleisch und enthält die essentiellen Aminosäuren, eignet sich für Diätkost, enthält kein Cholesterin, gilt als leicht verdaulich, d.h. auch für ältere Menschen, gleichzeitig aber auch für Menschen, die Kraft- bzw. Bodybuilding ausüben. Bei Zöliakie eignet sich Getreide selbstverständlich nicht.

Regionales, pflanzliches Eiweiß durch „Weizenwunder“: 25/100g

Öl dient als Geschmacksträger der Kräuter und Gewürze. Diese Produkte orientieren sich in Biss und Würzung sehr stark an der Küche, die sich die letzten 3 Generationen sehr auf Fleischkonsum fixierte mit beispielsweise Aufschnittware, Wurstchen oder zubereitete Speisen wie Braten, Gulasch, Schnitzel oder Gyros.

Brennwert (kj)	615
Energie (kcal)	148
Eiweiß (g)	25
Kohlenhydrate (g)	2
Fett (g)	2,5

Weizenwunder : Ohne Antibiotika!

Ohne Cholesterin!

Ohne Hormone !

..... mit hmm: lecker

Lieferbar auch in kleinen Mengen (2kg / ca 15 Dürüm) Ja! Wie? Nehmen Sie zu uns Kontakt auf!

hmm@netexx.com

Jedem Produkt liegen Rezept- und Serviervorschläge bei: Steak mit Kräuterbutter und Pommes, Schnitzel mit Kartoffelsalat, Schnitzelsandwich, Gyros, Salat oder Gemüsepfanne mit Seitanstreifen.

1 kg Mehl reicht für Schnitzel für 3-4 Personen und ist damit einfach nur „recht & billig“, wenn man der guten Zubereitung fähig ist. Zwar mag ich Fleisch schon immer nur lebhaft und lustig, aber ein Seitanschnitzel ist ein gutes Schnitzel.☺

Es handelt sich dabei um das Gluten des Weizens, das sich mit ein wenig Aufwand und klarem Wasser „auswaschen“ lässt. Billiges Weißmehl ist völlig ok zur Seitanherstellung, da ja alle Inhaltsstoffe außer Gluten ausgewaschen werden. Nachdem Seitan nur noch wenige Kohlehydrate enthält, macht es als Speise die meisten auch nicht so müde. Seitan lässt sich im Kühlschrank mehr als eine Woche lagern und auch einfrieren, ohne die Konsistenz zu verändern.

Damit uns der eigene Kopf beim Essen nicht so im Weg steht: Tradition genießen und sich trotzdem verbessern? Geht schon! Egal ob Gesundheit, Ökologie oder Moral uns wichtig sind: Wir haben gerne gute Ideen und Vorschläge für ein alternatives Ernährungskonzept – und die mögen wir ja auch, oder?

Fertiger Seitan lässt sich braten in Ofen oder Pfanne, frittieren oder grillen. Das lässt sich mit Tofu vergleichen, ist aber regional möglich – also nicht gleich wieder zwingend Sache von Wirtschaftsmacht-Spielen. Während wir also durch Getreideschrot alle Hackfleischgerichte haben, ist Seitan so kreiert (Danke, Mönche), um Steak, Schnitzel usw,mit gutem Gewissen genießen zu können.

„Glutenfrei“? Diätküche ist nicht unser Hauptaugenmerk. Gluten wird in Backwaren reichlich zugesetzt. Also sollte man einfach bewusst nicht jeden Tag Fleisch mit jeden Tag Seitan ersetzen, sondern sich den Spaß 1, 2 oder 3 mal die Woche im maß gönnen. Wir brauchen ja nicht alle Eiweißmassen, als wären wir Hochleistungssportler. „Wohlstandskrankheiten“ ist kein Kosewort, sondern einfach ein „zuviel oder maßlos“.

Mal ehrlich:

Nahrungs- und Genussmittel: Erwachsene Menschen brauchen keine Verbote sondern Eigenverantwortung. Glutenfreie – Alkoholfreie – Zuckerfreie – Fettreduzierte – Coffeinfreie und Laktosefreie „Lebensmittel“, die ja nur die Krankheiten pflegen statt beheben – bringen nicht an einem Umdenken vorbei.

Die Zubereitung von Seitan ist seltsam einfach:

Ist interessant, aber uns zu umständlich. Hochleistungssteuerzahler wissen: Keiner macht Klöße selber. Wer hätte denn die Zeit ?!

Aber natürlich schon interessant. Kommen wir ohne weitere Umwege zum

Thema: Seitan selber machen.

Also geben wir das mal durch:

Seitan wird aus Weizen gemacht. Wir mischen 2 kg Weizenmehl Type 405 mit 1,5 l Wasser, so daß ein Teigklops entsteht. Den lassen wir dann 30 Minuten ruhen und damit verkleben. Nach dieser Zeit geben wir den Klops in eine große Schüssel Wasser und „waschen und wedeln den Teig aus wie ´n paar Socken“. Es setzt sich dabei Stärke ab und wenn wir die Lauge so stehen lassen, legt sich diese Stärke ab, wie man das z.B. von Puddingkochen kennt. Dieses „Auswaschen“ wiederholt man 4-6 mal, bis das neue Wasser nicht mehr so trüb wird. Dabei haben wir jetzt den ungewürzten Klops, der meist zu marinieren empfohlen wird. Wahlweise lässt sich eine trockene Gewürzmischung und Öl damit verkneten . In jedem Fall wird der Seitan nun gekocht. Da dies lange dauert, bietet sich ein Schnellkochtopf an. Bei Kochen im Topf mit Wasser dauert dies etwa 2 Stunden. Im Schnellkochtopf dauert es etwa 45 min. In der Konsistenz wird der Seitan im Topf eher locker, im Dampfdrucktopf eher „speckig“.

Haltbarkeit: Super daran ist, daß sich Seitan nicht nur eine Woche im Kühlschrank hält, sondern auch ohne Veränderung in Geschmack und Konsistenz einfrieren lässt. Diese rationellere Handhabung entschädigt bei der langen Kochzeit doch schon mal. Gefriert man Seitanscheiben ein, kann man diese einzeln entnehmen und sie tauen schnell auf. ...und dann hat man so doch schnell sein Steak in der Pfanne...☺

Nun endlich zu unsern Erfahrungen und unserer Handhabung:

Wir arbeiten am liebsten mit der „Luxusvariante“ Glutenmehl !

Spätestens wenn man Seitan mal selbst gemacht hat, genießt man die Möglichkeit. ☺ Putzen von Stärkeflecken, Wassergepansche in der ganzen Küche und seehr viel Zeit..... einsparen ☺ Mit Glutenmehl Seitan kochen ist zwar immer noch Zeit, aber die Arbeit macht ja nun der Ofen....

Dabei ist als erstes interessant, daß Seitan aus reinem Gluten einfach in der Konsistenz fest, wenig saftig ist. Wir wollen locker und saftig, aber mit Biß?! Klar. Also mischen wir 500g Glutenmehl mit 90g Weizenmehl Typ 405.

Gebrauchsanweisung : Wir nehmen etwa 2/3 handwarmes Wasser der Menge, wie wir Seitan machen wollen. Fangen wir also mit 1l an. Dieses Wasser würzen wir so, wie der Seitan fertig schmecken soll. Würzen wir also mit Gemüsebrühe, wird der Seitan eben wie Gemüsebrühe schmecken.

Bevorzugte Gewürzmischung:

1 EL Salz
1 EL Paprika edelsüß
¼ TL Pfeffer, schwarz, gemahlen
1 Msp Muskat gemahlen
2 Msp Majoran
1 Msp Liebstöckel
½ EL Senfmehl
1 EL Hefeflocken (liefert Vitamin D)
(wahlweise 20g Hefe und 1 TL Zucker)
1 Spritzer Zitrone (macht Eiweiß bekömmlich, wie z.B. Zitrone, Joghurt
oder Essig bei Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten)
50g Pflanzenöl z.B.geschmacksneutrales Rapsöl)
wird mit
1 l Wasser verrührt.Dazu gibt man
325g Glutenmehl und
75g Weizenmehl Type 405.

Am besten verrührt man das ganze per Hand. Nun wird der entstandene Klops in Wasser oder Brühe gekocht. Wir bevorzugen, in einen Topf Wasser zu geben, Backpapier auf das Wasser zu legen und darauf wiederum den Klops von weicher, kaugummiartiger Konsistenz zu legen. Vorteil ist, daß er so nicht anliegen kann oder gar anbrennt. Also: Immer auf genug Flüssigkeit kucken, bitte.

Garzeit im Topf MIT DECKEL : etwa 2 Stunden
 im Schnellkochtopf etwa 45 minuten.

Tam tara ta...☺.Gelungen: ☺das Eiweiß ist gestockt, der Klops ist fest, der Seitan ist fertig. Konsistenz :Wie man das auch von gekochtem Ei oder Fleisch kennt.

Warm ist der „Braten“ weicher als kalt. ☺

Würzvorschläge für Seitan :

„Helle Variante“

Der so gewürzte Seitan ist gut für übliche Hähnchen- oder Schweinefleischgerichte ☺Ein knuspriges Schnitzel Wiener Art sollte man auf jeden Fall mal kosten.

Kartoffelpfanne „Gyros Art“ mit Seitan statt Kartoffeln macht Spaß.....

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch werden geputzt, kleingeschnitten und mit Öl goldbraun angebraten in einem Topf. Danach werden 2-3 l Wasser aufgegossen und als Gemüsebrühe mit Muskat, einer kleinen Pries Liebstöckel, je etwas Basilikum, Thymian, Majoran, Pfeffer, 2TL gemahlenen Senfkörnern, einem Spritzer Zitrone und mit 2 EL Salz abgeschmeckt.

ODER: „Bequem“ geht auch mit Fertig-Gemüsebrühe, die man nach Belieben würzt.

„Herbe Variante“

Die dunkle Variante bietet sich an für Rind- oder Wildgerichte (z.B. Burgundergulasch oder Seitan in Meerrettichsauce)

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch werden geputzt, kleingeschnitten und mit Öl dunkelbraun, fast schwarz angebraten in einem Topf. Danach werden 2-3 l Wasser aufgegossen und als Gemüsebrühe mit Muskat, einer kleinen Pries Liebstöckel, je etwas Basilikum, Thymian, Majoran, Pfeffer, 2TL gemahlenen Senfkörnern, einem Spritzer Zitrone und mit 2 EL Salz abgeschmeckt.

5-7 Lorbeerblätter, 2 Nelken und 10-15 Wachholderbeeren geben dem ganzen die herbe Note.

Nun stehen alle Möglichkeiten offen .

Der fertige Seitan kann nun auf alle möglichen Arten zubereitet werden.



Fertig gekocht lässt sich der Seitan in Scheiben schneiden. Gewürzt werden die Scheiben wie Schnitzel oder herzhaft wie ein Nackensteak.

Seitan-Schnitzel „Wiener Art“ würzt man mit Salz, Pfeffer und Paprika, wendet sie in Mehl, Ei und zum Schluß in Semmelbrösel..

☺ Schön die Semmelbrösel andrücken heißt einen dicke, knusprige Panade zu bekommen.

Zum Schluß backt man die Schnitzel in einer Pfanne mit heißem Fett aus und serviert sie mit Kartoffelsalat oder als **Schnitzelsandwich**.

Wer **ohne Ei** panieren möchte, sollte **Kichererbsenmehl** mit Salz, Wasser und eine Spritzer Zitrone zu einem dickflüssigen Teig verrühren und die gewürzten Schnitzel darin wenden, bevor sie in Semmelbrösel gewendet werden.

„Knusperschnitzel“

Schnitzel werden vorbereitet wie für „Wiener Art“ aber zum Schluß werden sie nicht in Semmelbrösel sondern in grob zerkrümelten Cornflakes paniert. Danach in nicht zu heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und genießen.



Seitan-Steak natur in der Pfanne braten mit Salz, Pfeffer, Paprika und Öl und mit Sauce und Reis oder Spätzle servieren,

Seitan-Steak zum grillen oder als „Holzfäller“

Die Scheiben werden gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika und dünn mit mittelscharfem Senf bestrichen.

Die „Steaks“ werden in der Pfanne oder am Grill braun gebraten.

Das sollte man echt mit Röstzwiebeln, Kräuterbutter, Ketchup und Bratkartoffeln genießen!!!!

Kann auch begeistern: Currywurst!

Seitan wird in ca. 20 cm lange „Würste“
geschnitten und mit kleinen Schnitten eingeschnitten. Danach werden die
Würste knusprig im Öl angebraten.
Sauce: Tomatenketchup wird mit Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz
verdünnt, aufgekocht und mit Curry gewürzt.
Die Sauce wird über die gebratene Wurst auf dem Teller gezogen und mit Curry
bestreut.

Kleinere Stücke bieten sich an als **Geschnetzeltes**.
Dazu schneidet man den Seitan in ca. 1 cm dünne Streifen und brät
sie in der Pfanne mit frischen, geputzten Champignons an. Danach
„zaubert“ man **„helle Grundsauce“** nach Rezept dazu.

Wahlweise:

**„Seitan-Fix“ ist ein fertiges Glutenmehl, mit dem man ohne
Aufwand an Zeit und „Küche“ arbeiten kann.**

**Es ist nur schade, wenn die ersten Versuche bei Bratling oder
Seitan nicht den gewünschten Geschmack bringen, weil
dann zu leicht die Wiederholung abgelehnt wird.
Beim misslungenen Braten sagt man ja nur: „Das nächste Mal
besser, bitte“, aber bei „Küchenneuland“ wird zu leicht resigniert.**

Gluten-Unverträglichkeit als Wohlstandskrankheit ist zwar zunehmend,
aber es hat ja jeder andere Ernährungsbedürfnisse. Je nach Veranlagung und
Belastung definieren wir den Bedarf an Protein. Nicht beanspruchtes Eiweiß
speichert der Körper eben gern. Seinen Bedarf muß jeder lernen zu spüren, wenn
er sich verantwortungsbewusst
gesund erhalten will. Jeder hat sein Wissen über Ernährung, aber was ich
brauche ist mein unbeeinflusstes Gespür für meine Bedürfnisse.

Nahrungs- und Genussmittel: Erwachsene Menschen brauchen keine Verbote sondern Eigenverantwortung. Glutenfreie – Alkoholfreie – Zuckerfreie – Fettreduzierte – Coffeinfreie und Laktosefreie „Lebensmittel“, die ja nur die Krankheiten pflegen statt beheben – bringen nicht an einem Umdenken vorbei.

Mal ehrlich: Tatsächlich lass ich mich natürlich auch gerne mal einfach von „Begierig-Nach-Mehr“ hinreißen und auch das ist ohne Beurteilung anderer einfach mal mein Vergnügen. ☺



Gulasch,
Rindsrouladen,
Schmorbraten,
Hähnchen

Mal ungefragt aber
grundlegend ist es
MIR wichtig, klar
auszusprechen, daß
ich oft etwas besser
verstehen will und so
in Gedanken von
Meditation/Gebet

oder einfach im Fasten und im gedanklichen Dialog mit „DEM CHEF“ Antworten suche und bekomme. Dafür : Danke!

In diesem Sinn: Ohne UNS gibt's kein WIR !

Bitte : Selber denken erlaubt und macht Spaß!

2.Bechamel

100g Butter, 200g Mehl, 2 l Milch

Die Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit Milch aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen, damit die Sauce eben nicht anliegt.

(Beschichtete Alutöpfe sind dafür toll !) Die Sauce dickt bei weiterem Köcheln nach. Die Konsistenz sollte cremig sein.

Viel Spaß bei Genießen !

Eigentlich mag ich Essen als Lust- und Leidenschaft in Zubereitung wie Verzehr. Aber jede Arbeit, die wir machen, erfordert keine Meisterschaft, sondern, daß wir einfach bedenken, was wir tun. Könnte sonst passieren, dass man die vegetarische Ernährung in Frage stellt, statt den Betroffenen. Am besten macht man sich also mal einen groben Überblick der Inhaltstoffe bei fleischloser Ernährung. (Das erleichtert auch den Umgang damit, wenn ihr Kind beginnt, Fleisch abzulehnen und das Umfeld reagiert mit „Wie willst du das verantworten...“Ich hab mich früher auch damit verunsichern lassen, aber wir haben mehr Krankheiten, weil wir zuviel essen statt irgendeinen Mangel leiden. ☺

Noch zu den Gewürzen,



sie machen schließlich meist den Geschmack aus....

Salz : Das Geschmacksempfinden/Bedarf richtet sich meist nach Gewohnheit

Senfmehl, zerstoßene Senfkörner:

Bringt eine leichte Schärfe mit. Zart dosiert unterstreicht er den Geschmack von Käse.

Kümmel:

Verwende ich am liebsten geschrotet.

Wenn man auf ein ganzes Korn beißt, explodiert der Geschmack förmlich im Mund und lenkt von jedem anderen Geschmack ab. Gemahlen bringt er in jedes Essen frech einen optischen Grauschleier rein, was ich auch nicht so mag. Seinen Geschmack finde ich toll und seine Öle fördern die Verdauung. Für Krautsalat zum Beispiel brate ich Kümmelschrot gerne in Öl an, bevor ich ihn zum Kraut gebe, weil der Geschmack dadurch noch intensiver wird.

Kreuzkümmel:

Macht Essen bekömmlich und wer seinen typischen Geschmack mal auf unkomplizierte Art genießen mag, kann in 5 Minuten „**Türkisches Tomatengemüse**“ zubereiten: Schneiden Sie 1-2 geschälte Zwiebeln in halbe Ringe (3-4 mm dick) und dünsten sie diese goldgelb in einer Pfanne. Schneiden sie 2-3 Tomaten in 1/8 und braten sie diese nur kurz mit. Gewürzt wird das Gemüse mit Salz und reichlich gemahlenem Kreuzkümmel.

Knoblauch, Kreuzkümmel und Petersilie ergänzen sich toll und sie können die Gewürzkombination zum Sonntagsfrühstück ausprobieren:

Rührei mit Salz und Kreuzkümmel
ist auch recht lecker!
Also ...an die Pfanne und guten Appetit!

Wenn Kreuzkümmel grade nicht zur Hand ist, lässt er sich durch Kümmel und Curry (1:1) ersetzen. Das sollten Sie ruhig mal ausprobieren, wenn ihnen Spielen mit Gewürzen auch so viel Spaß macht wie mir...

Ingwer

hat toll belebende Wirkung auf den Organismus, hebt den Blutdruck und seinen Geschmack kann ich nur mit zitronig-frisch und scharf definieren.

Curcuma

ist ganz leicht bitter. Bei den Indern wird das Gelbwurzpulver mit Milch gekocht getrunken zur Stärkung und inneren Heilung. Äußerlich wird es dort mit Senföl gemischt auf Bisswunden aufgetragen. (Ich war noch nie in Indien. Ich hab nur eine unwahrscheinlich liebe indische Familie hier, über die ich mich einfach freuen darf und viel von ihnen lerne... ☺)

Kardamon

Diese Samen in ihren Kapseln sind einfach mit ihren ätherischen Ölen
Wohlgeruch und geschmacklich pure Frische!

Vorschlag zum unkomplizierten „Reinschnuppern“ wäre: **Indischer
Gewürzreis oder Chai** (Chai heißt einfach nur Tee!)

Chai mit Gewürzen:

Schwarzer Tee wird mit Nelke, Kardamon, Milch und Zucker langsam
aufgekocht und in aller Gemütsruhe genossen!

Knoblauch

kennt man – glaub ich zur Genüge. In vielen Gerichten ist Knoblauch toll. Mit
welcher Begründung wer seinen Knoblauch auf welche Art zerkleinert ist mir
eher zweitrangig. Ich selbst gehe damit auf die Art um, die sich in der jeweiligen
Situation anbietet.

Muskat, Liebstöckel, Majoran:

Geben einen wunderschönen, runden, vollen Geschmack, sollten aber in keinem
Gericht eigens herausschmecken.

Oregano:

Ordne ich für mich zwischen Basilikum Majoran ein, verwende es aber selten.

Basilikum:

Gibt leichte Frische

Thymian:

Ist einfach ein typisches „Gyros-Gewürz“, wo es sogar Hähnchenfleisch eine
leicht herbe Note verleiht, wie es dem Kraut nun mal zu Eigen ist.

Dill

ist recht eigen im Geschmack und passt für mich gut zu Gurkensalat, zu
gebackenen Zucchini oder zu
gebackenen Nori-Algen.

Bohnenkraut

gehört für mich in großer Menge in einen guten Grünen-Bohnentopf mit
Zwiebeln und Kartoffeln.

Bohnengerichte verbinden wir ja meist mit Räucherspeck.

Ich mag den Geschmack von Geräuchertem auch sehr und verwende deshalb
dazu „mein“ „Old Hickory“- Räuchersalz.

Old Hickory – Räuchersalz

basiert auf Soja-Pulver und ist sehr intensiv. Halten sie ihre Nase vorsichtig auf Abstand, wenn sie die erste Bekanntschaft noch vor sich haben.

Ich mag das Gewürz unter anderem in Sauerkraut und Blaukraut zu Dinkelbratling und Kartoffeln.

Lorbeer, Wachholder und Nelke

ergeben eine herbe, etwas schwere Note. Gerade in der Kombination sind sie ähnlich dem **Garam masala**,

einer indischen Würzmischung der Alltagsküche.

Koriandersamen

sind in spanischen Gerichten oft und in indischen nur ausnahmsweise mal nicht.☺ (Probieren sie mal

„**Kichererbsen in Joghurtsauce** „!)

Korianderkraut

ist auch in vielen Ländern Standard. Machen sie sich mal ein Pesto zu frischen Kartoffeln!

Petersilie

ist nicht nur tolle Dekoration.

Neben dem Eisengehalt, der sehr zu schätzen ist, bietet Petersilie eine herrliche Frische. Probieren Sie doch mal Petersilienpesto.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.de>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.