

Sommerpause der frischen Kiste
ab 7. Aug. - 1. Sept.!

Liebe Kundinnen und Kunden,

Koriander ist ein wichtiges Gewürz der asiatischen und mittelamerikanischen Küche. Bei uns ist ja vor allem der Koriandersamen als Brotgewürz gebräuchlich, Korianderblätter geben aber vielen asiatischen Reisgerichten, aber auch Suppen den typischen Geschmack, zudem sind sie auch noch sehr gesund, wirken antibakteriell, allg. reinigend regen Verdauung und Leber an, u. v. m.

Der rote Meier oder rote Amaranth enthält mehr Eisen und Kalzium als Spinat und ist auch milder, wurde aber durch diesen verdrängt, da er deutlich ertragreicher ist. Er kam schon mit den Römern nach Mitteleuropa, stammt aus dem östl. Mittelmeerraum, wo er noch heute auf den Märkten zu finden ist.

Falafel (Kichererbsenbratling)

Mit frischen großen
Stücke Koriander

250g Kichererbsen (aus dem Glas)* - abtropfen lassen,

1 Zwiebel } feinschneiden
2 Knoll. zehen }

2-3 Stängel Petersili } grob hacken
2-3 " Koriander }

} mit den Kichererbsen pürieren, nur grob
nicht zu breiig, evtl. etwas Mehl dazu
oder Semmelbrösel + Wasser

1/4 TL Chili 1/2 TL Kurkuma

1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Natron/Backp.

} dazu mengen, 1h Kalt stellen

dann je 1 EL Teig zu Bällchen
formen, Probebällchen braten,

in viel Bratöl ca 4 Min von jeder Seite braten,

guten Appetit

* besser sind trockene, die über Nacht mit Natron einweichen und garkochen - die Bällchen halten besser zusammen!