



Trockenfrüchte Datteln



Reformhaus Kochstudio

information

neuform Datteln sind ein einzigartiges Geschmackserlebnis für große und kleine Genießer. Aufgrund des fruchteigenen Zuckers sowie der Mineralien Kalium, Magnesium und Eisen sind sie ein honigsüß-aromatischer und besonders gesunder Energielieferant. neuform Datteln werden unter besten klimatischen Bedingungen in Tunesien und Südkalifornien angebaut und erst, wenn Sie voll ausgereift sind, per Hand von der Dattelpalme geerntet. Die äußerst sorgfältige Handhabung und der konsequente Verzicht auf Konservierungs- und Zusatzstoffe garantiert Früchte von herausragender Qualität. Genießen Sie neuform Datteln als köstliche Nascherei oder lassen Sie sich entführen in eine Welt geheimnisvoller Rezeptideen – wie aus 1001 Nacht!

100 g enthalten durchschnittlich: 1158 kJ (273 kcal); 1,9 g EW; 65,1 g KH; 0,5 g Fett; 5,4 BE



Dattelchutney

(10 Portionen / ZZ 20 Min., GZ 40 Min.)

- 500 g neuform Datteln
- 400 ml Rotweinessig
- 30 g Peperoni, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, frische Ingwerwurzel
- 150 g neuform Vollzucker oder neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 Pr. Meersalz

ZUBEREITUNG: Datteln entkernen und fein hacken. Mit Essig bedecken. Peperoni zerreiben, Knoblauch schälen, zerdrücken, Ingwer sehr fein schneiden. Restlichen Essig mit Zucker aufkochen. Datteln zugeben und ca. 35 Min. zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

TIPP: Köstlich zu allen orientalischen Reis-Gemüse-Gerichten und zu gebratenem Tofu.

1 Portion enthält durchschnittlich: 871 kJ (208 kcal); 1,2 g EW; 48,6 g KH; 0,3 g Fett; 4,1 BE

indische Küche	raffinierte Beilage	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren Rezeptkarten von neuform für:
• Getreide • Nüsse & Samen • Hülsenfrüchte



neuform international
19246 Zarrentin

Trockenfrüchte Datteln

Hirsecurry mit Datteln

(für 4 Personen / ZZ 25 Min.)

- 250 g neuform Goldhirse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 30 g Butter
- 1 neuform Ingwer Goldstück
- 1 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 ml Kokosmilch
- Meersalz
- 100 g neuform Datteln
- 2 EL neuform Kokosraspeln

ZUBEREITUNG: Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und auf kleiner Stufe 20 Min. köcheln lassen. Die letzten 5 Min. ein Tuch zwischen Deckel und Topfrand legen. Feingewürfelte Zwiebel und feingehackte Chilischote in Butter andünsten. Ingwer und Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und kurz mildünsten. Kurkuma und Kreuzkümmel ebenfalls kurz mildünsten, mit Kokosmilch ablöschen und einmal aufkochen. Hirse unterheben und mit Salz abschmecken. Portionieren und mit in feine Streifen geschnittenen Datteln und Kokosraspeln bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1599 kJ (382 kcal); 7,7 g EW; 64,2 g KH; 10,1 g Fett; 5,4 BE

arabische Küche	als Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

Müsli-Joghurt "starke Nerven"

(für 1 Person / ZZ 10 Min.)

- 30 g HOLO Haferflocken
- 125 g Naturjoghurt
- 4 neuform Datteln
- 2 neuform Soft Feigen
- 100 g Weintrauben
- 1-2 TL neuform Mandelkerne, gehackt

ZUBEREITUNG: Haferflocken mit Joghurt verrühren. In Streifen geschnittene Datteln und Feigen unterheben. Masse in ein Schälchen füllen. Mit entkernten Weintrauben belegen und mit Mandelkernen bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2165 kJ (517 kcal); 12,7 g EW; 89,5 g KH; 10,6 g Fett; 7,5 BE

zum Frühstück	Energie-spender	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Amerikanische Dattel-Cookies

(für ca. 40-45 Stück / ZZ 30 Min., BZ 12 Min.)

- 125 g Butter
- 75 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1/4 TL Meersalz
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille
- 2 Eier
- 200 g HOLO Haferflocken
- 3/4 TL Natron
- 200 g neuform Datteln
- 2 EL neuform Dinkelvollkornmehl

ZUBEREITUNG: Butter, Zucker, Salz und Vanille cremig rühren. Eier zugeben und verrühren. Haferflocken und Natron vermischen und einrühren. Zum Schluss gehackte Datteln mit Mehl vermischen und unterheben. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 180 °C ca. 12 Min backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 293 kJ (70 kcal); 1,2 g EW; 8,7 g KH; 3,3 g Fett; 0,7 BE

typisch amerikanisch	gelingt leicht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Dattelkonfekt

(25 Stück / ZZ 30 Min.)

- 200 g neuform Marzipanrohmasse oder selbsthergestelltes Feigen-Marzipan (siehe Rezeptblatt „Feigen“)
- 25 neuform Datteln
- 50-75 g neuform Kuvertüre, weiß

ZUBEREITUNG: Marzipan in 25 Stücke schneiden und Röllchen formen. Datteln längs aufschneiden und entsteinen. Marzipanröllchen hineinlegen. Kuvertüre im Wasserbad auflösen und Datteln damit besprenkeln.

TIPP: Zum Verschenken: Dattelkonfekt in Folie verpacken und mit Schleifenband verzieren!

1 Stück enthält durchschnittlich: 335 kJ (80 kcal); 1,3 g EW; 10,8 g KH; 3,5 g Fett; 0,9 BE

köstlich orientalisches Geschenk-idee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international