



## Trockenfrüchte

### Ingwer



Reformhaus Kochstudio

### Gemüse-Ingwer

(für 4 Personen/ ZZ/GZ 55 Min.)

- 200 g **neuform** Basmatireis
- 600 ml **Gemüsebrühe**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 **Schalotten**
- 1 **rote Chilischote**
- 250 g **Brokkoli**
- 2 **Möhren**
- 1 **gelbe Paprikaschote**
- 3 **EL Erdnussöl**
- 1 **TL Curry**
- 1/2 **TL Kurkuma**
- 1 **EL** **neuform** **Rohrzucker, unraffiniert**
- 400 ml **Sojacreme**
- 5 **Korianderkörner, zerstoßen**
- Meersalz**
- 1 **EL Zitronensaft**
- 50 g **neuform** **Ingwer, kandiert**
- 4 **EL Pinienkerne**

**ZUBEREITUNG:** Reis in 600 ml Gemüsebrühe 35-40 Min. kochen und ca. 15 Min. ausquellen lassen. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen. Möhren und Paprika in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Chili kurz anbraten. Curry, Kurkuma und Zucker zugeben, kurz mitbraten. Nach und nach Sojacreme zugießen, das Gemüse hineingeben und ca. 15 Min. bissfest garen. Mit Koriander, Salz und Zitronensaft abschmecken. Ingwer klein schneiden und untermischen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, über das Gemüse streuen. Mit Reis servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1841 kJ (440 kcal); 22,1 g EW; 56,3 g KH; 13,6 g Fett; 4,7 BE

leichte Küche	asiatisches Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

## Information

Ingwer ist eine hochwertige Delikatesse aus dem Wurzelstock der Ingwerpflanze, einer uralten Heilpflanze aus dem asiatischen Raum. Durch Kandieren, d.h. Einlegen des Wurzelstocks in Zuckersirup, wird er schonend hergestellt. Nur kandiert ist die Ingwerwurzel als ganzes verzehrbar, ansonsten ist sie zu scharf und kann nur in kleinen Mengen als Gewürz verwendet werden. Neuform Ingwer stammt von den Fidschi-Inseln, einer der besten Herkünfte für Ingwer. Er zeichnet sich durch sein besonders feines, zitronig-blumiges Aroma, seine milde Schärfe, die angenehme Süße und die sehr feine, zarte Struktur aus. Ingwer ist ideal für Desserts, Gebäck und asiatische Gerichte. Er regt sanft den Magen an und kann, wie schon die alten Seefahrer wussten, Reiseunwohlsein vorbeugen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1281 kJ (302 kcal); 0,1 g EW; 73,2 g KH; 0,9 g Fett; 6,1 BE



neuform international  
19246 Zarentin

## Trockenfrüchte

### Ingwer

#### Ingwer

#### Erfrischungsgetränk

(für 1 Person / ZZ 3 Min.)

- 1 **TL Zitronensaft frisch gepresst**
- 1 **TL Ingwersirup**
- 200 ml **Mineralwasser**

**ZUBEREITUNG:** Ingwersirup und Zitronensaft in ein Glas geben, mit Mineralwasser auffüllen, umrühren und sofort servieren.

1 Glas enthält durchschnittlich: 66 kJ (16 kcal); 59,8 mg EW; 3,5 g KH; 47,5 mg Fett; 0,3 BE

erfrischend	bei Unwohlsein	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

#### Ingwer-Orangen-Quarkcreme

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min.)

- 500 g **Magerquark**
- 50 g **neuform** **Rohrzucker, unraff.**
- 1 **TL HOLO** **Orangenaroma**
- 50 g **neuform** **Ingwer Goldstücke**
- 50-100 ml **Wasser**
- 100 g **Sahne**
- 4 **Orangen**
- 1 **EL** **neuform** **Kokoschips**

**ZUBEREITUNG:** Quark, Zucker, Orangenaroma und fein gewürfelten Ingwer mit Wasser vermischen. Sahne steif schlagen und unterheben. Orangen filetieren und Quarkcreme damit belegen. Mit Kokoschips dekoriert servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1435 kJ (343 kcal); 19,3 g EW; 40,2 g KH; 10,5 g Fett; 3,4 BE

schnelle Küche	als Dessert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

#### Winter-Punsch

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min.)

- 1 **l Tee aus Zitronenmelisse/ Zitronenverbene/ Zitronengras**
- 2 **EL Ingwersirup je 1 unbehandelte Orange und Zitrone**
- 200 ml **Apfelsaft**

**ZUBEREITUNG:** Tee nach Gebrauchsanweisung zubereiten. Apfelsaft erwärmen und mit Ingwersirup in den fertigen Tee einrühren. In Scheiben geschnittene Orange und Zitrone zugeben. Kurz ziehen lassen und servieren.

**TIPP:** In einer großen Glasteekanne auf einem Stövchen oder in einem Punschtopf servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 187 kJ (45 kcal); 0,3 g EW; 9,5 g KH; 0,3 g Fett; 0,8 BE

schnell zubereitet	für kalte Tage	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

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