



NEWSLETTER FEBRUAR 2015

Die Koch-Workshops im ersten Monat des Jahres haben den Teilnehmern und mir viel Spaß gemacht. Eines von den Dutzend gut gelungenen Rezepten stelle ich heute vor:

GLASIERTE PLATTE KARTOFFELN

Die platten Kartoffeln – hier in einer asiatischen Version – haben den Ursprung in Portugal, wo sie *batatas ao murro* heißen.

Dazu braucht man: 6 mittelgroße Bio-Kartoffeln, Sesamöl

Glasur: 2 EL Sojasauce oder Tamari (=Shoyo ohne Weizen), 2 TL Agavendicksaft, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1 TL Sesamöl, 1 EL Sesamsamen - alles gut durchmischen

Kartoffeln gut waschen, bürsten und *al dente* **kochen**. Backpapier auf ein Blech geben und großzügig mit Öl bepinseln. Kartoffeln "plätten" = mit einer schweren Pfanne oder Topf und einem Stück Backpapier dazwischen. Kartoffeln mit der Glasur bepinseln und ca. 35 Minuten im 200 ° C heißen Ofen backen.

+-----+

Im neuen nutrisurya-Programm gibt es 2 Neuigkeiten:

GLUTENFREI KOCHEN und VEGETARISCHE KÜCHE AUS JERUSALEM

Auf diese Koch-Workshops freue ich mich besonders!

+-----+

Einige Fragen von Kunden und Teilnehmern habe ich gesammelt. Heute informiere ich über den Unterschied zwischen Kakaopulver* schwach und stark entölt,
*bitte nicht mit KABA und anderem Schokoladenpulver verwechseln.

Je nach Restanteilen an Kakaobutter wird der Kakao als schwach entölt (mind. 20% Kakaobutter) oder stark entölt (mind. ca. 10% Kakaobutter) bezeichnet. Kakaopulver wird zum Backen, Dekorieren und als Bestandteil in Kakaotränken verwendet. Schwach entölter Kakao ist milder und voller im Geschmack. Er lässt sich besser in warmer Milch auflösen und eignet sich dadurch besonders gut zur Zubereitung von Trinkschokoladen. Stark entölter Kakao ist herber und eignet sich gut zum Backen oder für Süßspeisen. Aufgrund des geringeren Fettanteils ist er besser in Wasser löslich.

(Quelle: NATURATA)

82 KILOGRAMM
LEBENSMITTEL
JÄHRLICH WIRFT IM SCHNITT
JEDER DEUTSCHE
IN DEN MÜLL