

BIO-Pastinaken

Ein traditionelles, leckeres Gemüse und dabei sehr gesund durch hohe Anteile an Vitamin C und E sowie Folsäure und Kalium. Ideal zu Fisch und Fleisch oder für Suppen und Salate. Aus dem staatlich kontrollierten und nachhaltigen Bio-Anbau von DANROOTS.



Tipps und Infos vom DANROOTS Bio-Gärtner:

PASTINAKEN UND PETERSILIENWURZELN SEHEN SICH AUF DEN ERSTEN BLICK ÄHNLICH. DIE PASTINAKE HAT DEN GRÖßEREN KOPF UND EINEN LEICHT EINGESUNKENEN BLATTANSATZ. IHR WÜRZIG-NUSSIGES AROMA PASST HERVORRAGEND ZU GERICHTEN MIT KARTOFFELN UND MÖHREN. VOR ALLEM KINDER LIEBEN DIESES GEMÜSE, DAS SICH AUCH HÄUFIG IN BABYNÄHRUNG FINDET.

Einheiten	Einheiten pro Kolli	Umverpackung	Maße Umverpackung	Anzahl (Kolli / Palette)	Anzahl (Einheiten / Palette)
250 G BEUTEL	12 x 250 G	KARTON	30 / 40	96	1152
500 G BEUTEL	8 x 500 G	KARTON	30 / 40	96	768

Gemüse-Frikadellen aus BIO-Wurzelgemüse

Diese leckeren Gemüsefrikadellen können als Hauptgericht oder vegetarische Alternative sowie als Beilage zu anderen Gerichten serviert werden. Sie schmecken auch kalt sehr gut - zum Beispiel als Teil der täglichen Lunch Box. Leicht und schnell kann eine größere Portion zubereitet werden, die sich auch 2-3 Tage im Kühlschrank hält.

ZUTATEN:

400 g BIO-Pastinaken
200 g BIO-Petersilienwurzeln

Es gilt weiter: Alle Zutaten gern als BIO

3 große Eier
2 große Zwiebeln
3 EL Mehl
1 Bund frischer Salbei
1 1/2 TL Salz
1/2 TL geriebener Pfeffer
50 g Butter

ZUBEREITUNG:

Pastinaken, Petersilienwurzeln und Zwiebeln schälen und danach mit einer Küchenreibe fein reiben (je feiner um so besser halten die Frikadellen)
Die Eier aufschlagen und gut

verrühren. Die geriebenen Pastinaken, Petersilienwurzeln, Zwiebeln sowie Salz und Pfeffer zu den verrührten Eiern geben. Dazu kommen ca. 8 kleingehackte Salbeiblätter und das Mehl. Das Ganze miteinander zu einer Masse verrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Ca. 18 Bio-Frikadellen mit der Hand formen und dafür sorgen, dass sich diese fest anfühlen. Die Frikadellen - zunächst nur auf einer Seite - bei niedriger Temperatur braten, bis diese goldgelb sind. Dann vorsichtig umdrehen - die Frikadellen können sonst leicht auseinander fallen, bis das Ei stockt. Die fertig gebratenen Frikadellen entnehmen, die Pfanne kurz auswischen und trocknen.
Dann etwas Butter in die Pfanne geben und den restlichen Salbei kurz anbraten, etwas salzen und auf die warmen Frikadellen geben - fertig!

ergibt ca. 18 Stück



danish
BiOrganic

Danish BiOrganic ApS
Ananasvej 25
DK-8382 Hinnerup

Tel.: +45 60 49 80 84

sales@danishbiorganic.com
www.danishbiorganic.com