

BIO- Petersilienwurzel

ES IST DER GANZ EIGENE GESCHMACK DIESES WURZELGEMÜSES: PETERSILIE UND DIE LEICHTE SELLERIE-NOTE MACHEN ES ZUR IDEALEN ZUTAT FÜR SUPPEN UND EINTOPF. AUCH KALT SEHR LECKER – MIT VIEL VITAMIN C UND EISEN FRISCH GEERNTET AUS DER STAATLICH KONTROLLIERT NACHHALTIGEN DANROOTS BIO-PRODUKTION.



Tipps und Infos vom DanRoots Bio-Gärtner:

DIE PETERSILIENWURZEL IST LEICHT VERWECHSELBAR MIT DER PASTINAKE, UNTERSCHIEDET SICH ABER DEUTLICH IM GESCHMACK. ERKENNBAR IST SIE AM NACH OBEN GEWÖLBTEN BLATTANSATZ. MIT DER PETERSILIENWURZEL LASSEN SICH VIELE GERICHTE RAFFINIERT VERFEINERN UND ZU EINEM GESUNDEN GENUSS MACHEN.

Einheiten	Einheiten pro Kolti	Umverpackung	Maße Umverpackung	Anzahl (Kolti / Palette)	Anzahl (Einheiten / Palette)
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 21 34 00 10
Tel.: +45 60 49 80 84

sales@danishbiorganic.com
www.danishbiorganic.com