

Rezept für 4 Personen

- 250 g Kichererbsenkeimlinge
- 150 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 g Karotten
- 20 g Blatt Petersilie
- 2 g Zitronenschale
- etwas Steinsalz, Schabziger Klee, Curry

- 600 g Gemüse der Saison (Juli: Zucchini, Paprika, Karotte, Kräutersaitlinge)
- 20 g Rapskernbratöl
- etwas Steinsalz, Oregano, Thymian, Pfeffer

Ein Rezept von
Enrico Steuer

Gegrillte Kartoffel in der Erbse mit Grillgemüse und Minz-Dip

Die Kichererbsenkeimlinge pürieren und mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln, geriebenen Karotten, geschnittener Blatt Petersilie und den Gewürzen zu einer Puffermasse vermengen.

Kleine flache Puffer formen und auf dem Grill von beiden Seiten goldbraun grillen.

Gemüse putzen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, ölen, salzen und mit den Puffern grillen. Zum Schluss die gezupften Kräuter auf dem Gemüse verteilen.

Naturjoghurt, Schmand, geriebene Gurke, Steinsalz und fein geschnittene Minze zu einem Dip verrühren.

Tipp!

Kichererbsenkeimlinge selbst gezogen

- ✓ Trockene Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen (1 Teil Kichererbsen: 3 Teile Wasser).
- ✓ Nach 12 Stunden das Wasser abgießen (sehr gut geeignet zum Blumen gießen)
- ✓ Die Kichererbsen 2 x am Tag mit kaltem Wasser abspülen.
- ✓ Nach 2 Tagen können Sie Ihre eigenen Sprossen ernten.



NaturEnergie

von Energiedienst



Frontcooking Network GmbH

Egenolfstraße 7
65549 Limburg / Lahn

Tel. +49 (0) 64 31 - 26 21 841
Fax: +49 (0) 64 31 - 26 21 845
Mobil: +49 (0) 151 - 29 100 835

Email:
info@prima-leben.tv

Internet:
www.frontcooking-network.de

Prima-leben.tv - Enrico Steuer

Beim Showkochen zeige ich meine Begeisterung für das frische Naturprodukt der Jahreszeit. Ich nehme das Publikum mit zu einer Reise in die Welt der Küchen. Eine Küche, die die Qualität der Natur auf den Teller bringt, und alle Sinne belebt. Auf der Bühne zeige ich das Einfache und das Raffinierte, den Küchenzauber.

Die Gäste erleben, wie sich Gegensätze auflösen und zu einer Geschmackssinfonie werden.

Beim Showkochen fliegt der Funke, weil das Kochen einfach ist und Freude bereitet. Für sich selbst und für andere Menschen.

*In diesem Sinne wünsche ich jedem Koch
immer frische Naturprodukte,
ein scharfes Messer,
einen heißen Herd und
ein Publikum mit gutem Appetit!*



Strom



Gas



Energielösungen

