



Wissen wie du isst®

Rezept der Woche:

Gebackene Endivien

Zutaten (4 Personen):

- ✿ 400 g Endivien
- ✿ Laos Gewürz*
- ✿ Ingwerpulver
- ✿ 1 Würfel Gemüsebrühe
- ✿ 1 TL Sambal
- ✿ 1 EL Sojasoße (Kikkoman)
- ✿ Olivenöl
- ✿ 1 Zwiebel
- ✿ 1 Zehe Knoblauch



Zubereitung

- ✿ Endivien waschen und schneiden.
- ✿ Zwiebel schneiden.
- ✿ Öl im Wok erwärmen.
- ✿ Knoblauchzehe auspressen und hinzufügen.
- ✿ Zwiebeln und Kräuter hinzugeben (ohne Sojasoße).
- ✿ Brühwürfel zerkrümeln und zu den Endivien geben. Endivien im Wok ständig umrühren, bis diese zwar zusammenfallen aber doch noch bissfest sind.
- ✿ Ablöschen mit 1 EL Sojasoße.

Tip:

- ✿ Sehr schmackhaft mit Stückchen von gebratenem Huhn oder Tartar.

Nährwerte pro Person:

- ✿ Gemüseportion: 1,0
- ✿ Eiweißportion: 0
- ✿ Kohlenhydrate: 3,0

Guten Appetit!

***Laos Gewürz (Galgant Wurzel gemahlen)**

Würzig, brennend, bitter, an Pfeffer und Ingwer erinnernd. Für Nasi-Goreng, Fleisch- und Fischgerichte, Salate, Gemüse, Wild, Liköre. Sein Genuss soll sich förderlich auf die Verdauung auswirken.

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de