

MEZZE

ORIENTALISCHES BIO-BUFFET



FALAFFEL

Die vegetarische Spezialität aus dem nahen Osten. Mit ihrem hohen, rein pflanzlichen Eiweissgehalt ein Beitrag zu einer vollwertigen, fleischlosen Ernährung. ZUTATEN: Kichererbsen, Dinkel-Vollkornmehl, Zwiebel, Kreuzkümmel, Salz, Koriander, Petersilie, Schwarzkümmelsamen, Gewürze, Natron



LATKES

Die beliebten Kartoffelplätzchen aus der jüdischen Küche. Besonders gut mit Apfelmus. ZUTATEN: Kartoffelflocken, Dinkelvollkornmehl, Zwiebel, Gewürze, Schwarzkümmelsamen, Himalayasalz, Pfeffer



TABOULEH

Der erfrischende Kräuter-Bulgur-Salat auf der Basis von Dinkel. Passt hervorragend zu Falaffel. ZUTATEN: Dinkel-Bulgur, Tomate, Zwiebel, Lauch, Minze, Himalayasalz, Schwarzkümmelsamen, Gewürze



BLINIS

Fertigmischung für Getreidebratlinge mit Buchweizenmehl, Lauch, Gewürzen und einer Extraportion Schwarzkümmelsamen. Eine Spezialität aus der sephardischen Küche. ZUTATEN: Dinkelvollkornmehl, Kichererbsenmehl, Buchweizenmehl, Lauchflocken, Gewürze, Schwarzkümmel, Himalayasalz, Pfeffer



ZHUG - GEWÜRZMISCHUNG

Scharfe Gewürzpaste mit einer Extraportion Schwarzkümmel. Eine Spezialität aus dem Jemen. ZUTATEN: Chili, Gewürze, Schwarzkümmelsamen, Himalayasalz



TAJINE - GEWÜRZMISCHUNG

Aus sieben wertvollen Gewürzen passt ausgezeichnet zu Eintöpfen und anderen orientalischen Zubereitungen. ZUTATEN: Kurkuma, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Paprika, Koriander, Ingwer, Muskatblüte



BOMBAY MIX

Orientalisches Knabbergebäck: Würzig, knackig, FIX! ZUTATEN: Kichererbsenmehlnudeln. (Kichererbsenmehl, Kümmel) Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen, Sonnenblumenöl, Gewürze, Salz, Chilie

gedruckt auf 100% Altpapier

NATUR
KRAFT
WERKE

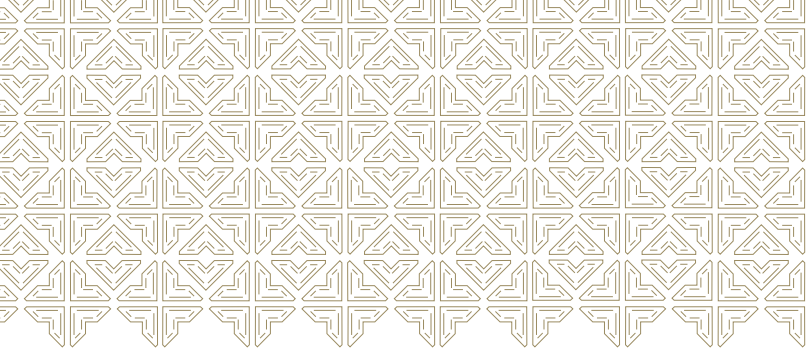
Schweizer
Marke für
Lebenskunst
und
Leibeswohl



MEZZE

ORIENTALISCHES BIO-BUFFET





ORIENTALISCHE GEMÜSEPLATTE

MIT FALAFFEL, LATKES, TABOULEH, BLINIS, BOMBAY MIX, ZHUG UND TAJINE GEWÜRMISCHUNG, FRISCHEN KRÄUTERN UND GEMÜSEN.



Gemüsesalat mit dem **Bombay Mix** bestreuen.

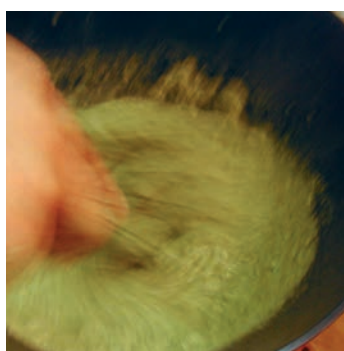


Tabouleh mit Petersilie oder Korianderkraut und einem Spritzer Zitrone verfeinern.

Gemüse in die **Blini- oder Falaffel-Mischung** reinschnippeln ...



... oder die Mischung mit Kräutern oder anderen NaturKraftWerke® Pflanzenpulvern verfeinern und ...



... in Sesam-, Haselnussöl oder Kokosfett gold-gelb ausbacken und genießen.



UNSER REZEPTEBLOG UNTER WELTKUECHE.BIO

