

ENTDECKEN SIE...

Kurkuma



Rezept auf der Rückseite

Kurkuma-Reis

ENTDECKEN SIE...
Kurkuma



Für 4 Personen

1 Zwiebel · 1 Kurkumawurzel · 1 EL Butter
150g Langkornreis · 1 TL Salz · 50g Cranberries
ca. 300ml heißes Wasser
4 EL Cashewkerne, grob gehackt

So geht's

Zwiebel pellen und fein hacken, Kurkuma schälen und fein hacken oder reiben.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin kurz andünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten dünsten.

Kurkuma, Salz und Cranberries hinzufügen, mit Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze auf kleinste Stufe zurückschalten und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Minuten garen.

Cashewkerne unterheben und servieren.



VERFÜGBARKEIT
GANZJÄHRIG

WISSENSWERTES



Kurkuma (Gelbwurzel) ist Bestandteil in Currymischungen. Das Wurzelinnere ist ein gelborangefarbener saftiger Kern. Leicht dosiert, schmeckt Kurkuma mild-scharf und ein wenig bitter.



Kurkuma ist in Indien seit über 4.000 Jahren bekannt. Mit den arabischen Handelsflotten gelangte Kurkuma nach Europa und wurde anfangs besonders als Heil- und Färbepflanze geschätzt.



Zur Lagerung der frischen Wurzeln, eignet sich ein trockenes, gut verschließbares Glas. Im Kühlschrank halten sich die Knollen bis zu mehreren Wochen.



Kurkuma enthält den natürlichen intensiven gelb-orangen Farbstoff Curcumin und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und ätherische Öle.



Die Wurzel schälen, fein reiben und asiatischen Gerichten zufügen. Weil die Knolle stark färbt, empfehlen wir das Tragen von Einweghandschuhen.