

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Die Kaffir-Limetten sind klein Bäume, stark bedornt und mit glänzenden Blättern. Die rundliche Frucht verjüngt sich zum Stiel hin. Ihre grüne Schale ist stark schuppenartig gewellt und sehr dick. Sie gibt über die enthaltenen ätherischen Öle vor allem im unreifen Zustand einen stechenden Limettengeruch von sich. Das in 12 bis 13 Fächer unterteilte Fruchtfleisch ist hellgrün, wenig saftig, würzig-aromatisch, von sehr saurem-bitterem Geschmack und enthält zahlreiche Kerne.

Herkunft: von Mayanmar (Burma) über Thailand bis zu den Philippinen

Nutzung: Zum Einsatz kommt vor allem die Schale zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten (Curries), Suppen, Salaten und Cocktails, Sorbets, Eiscremes, Kuchen und Orangenmarmelade. Die Früchte, Blätter und Rinde dienen auch der Verwendung für kosmetische und medizinische Zwecke. Der Saft wird so gut wie nicht genutzt. Als Frischobst indet die Kaffir-Limette keine Verwendung.

---

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Lemongrass ist eine Zutat, die man in vielen asiatischen Gerichten antrifft. Der frische, zitronige Geschmack lädt auch zum Experimentieren ein. Man muss jedoch beachten, dass das Lemongrass faserig ist, deshalb muss man es sehr fein hacken, wenn man es als ganzes in einem Gericht zugeben will. In Curries schneide ich die Stängel längs in der Mitte durch und lasse sie mitkochen.



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---



**Insalata tiepido di Barba di Frate**

Zubereitungszeit:	15 Minuten
Kochzeit:	5 Minuten
Menge fuer:	3 - 4 Personen

Ital. Agretti, bot. Salsola Soda. Gemüse aus Italien. Büschel sehen aus wie kräftiger Schnittlauch. Geschmack nach Spinat. Beim Essen entsteht im Mund ein rauhes Gefühl auf Zunge und Zähnen, ganz ähnlich wie beim Spinat. Manche Leute sagen, dass die Zähne beim Kauen zu quietschen beginnen. Ist also nicht jedermanns Sache.

**Zutaten**

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Bund	Barba di Frate	
2	0	ml	Olivenöl extra vergine	
3	0	ml	Aceto balsamico	
4	0	Prise	Salz, Pfeffer	

**Zubereitung**

- 1 Wurzelnenden abschneiden
- 2 Gut waschen und vom Sand befreien, da dieses Gewächs im Sand wächst.
- 3 Im Dampfsieb etwa 5 Minuten zugedeckt garen. Das Gemüse darf nicht matschig werden, es muss knackig bleiben.
- 4 Anrichten mit Olivenöl, Balsamico und abschmecken. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Gemüse welches ich z.B. in Gemüsecurries verwende (grüner Curry).



Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Thaibasilikum ist eine sehr aromatische Pflanze, die dem Thaicurry das gewisse etwas gibt. Nebst Kaffirblättern und Lemongrass ein Muss.

