



Hülsenfrüchte für Pa und Vollwertküche

Lange wussten nur noch Großmü
cher Schatz in Hülsenfrüchten ste
Erbsen, Bohnen und Linsen ihrer
Küche. Kein Wunder, denn sie s
halten reichlich Ballaststoffe, Vita
dafür aber wenig Fett und kein Ch
te sind sehr gut für Diabetiker ge
geringe blutzuckersteigernde Wi
den eiweißreichsten pflanzlichen M
sollten sie bei Vegetariern auf dem

Feurig-fruchtige Currymischungen

Mit sieben neuen Curry-
Gewürzmischungen erweitert
Herbaria seine Gewürzserie. Aus der
großen Palette der Basic-Gewürze
hat Spitzenkoch Konrad Geiger
außergewöhnliche nuancenreiche
Mischungen komponiert, die nicht
nur klassischen Currygerichten
ganz neue Geschmackserlebnisse
entlocken: von fruchtig bis
mediterran, von leicht bis scharf.

**Curry-Gewürzmischungen Bio
Feinschmecker gibt es ab 7,95 Euro
im Handel.**

Curry – Fantasie für den Gaumen

Was wäre die Küche Asiens ohne
ihre Currys? Sie bringen Farbe
und Schärfe ins Essen. Bis zu 35
verschiedene Gewürze können im
klassischen Pulver stecken. Das
Wort Curry und das Currypulver
sind eine englische Erfindung,
entstanden in Indien während der
Kolonialzeit: kaar oder kaaree sind
dort topfartige Gerichte mit Gemüse,
Reis, Fisch oder Fleisch. Die
verschiedenen Gewürzmischungen,
mit denen die Inder diese Currys
zubereiten, heißen Masala,
Mischungen. In Indien hat fast jede
Familie ihr eigenes Rezept.