



Falafel Curry-Kokos Bio glutenfrei, 160g

Die orientalische Mischung mit Curry & Kokos für Falafel und Suppe



| | | | | |
|--------------------------------|--|---|-------------------------|--|
| Artikelnummer 113728 | GTIN-Stück 4 015637 827384 | GTIN-Verpackung 4 015637 806891 | eco-ID 210580 | |
|--------------------------------|--|---|-------------------------|--|

Marke

Bauckhof

Qualität

Bio-Siegel, EU Bio-Logo, Nicht EU Landwirtschaft, Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-007 | PV

Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

Wechselnde Ursprungsländer

ja

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Diverse Länder

Verarbeitungsland

Deutschland

Verpackungsland

Deutschland

Zutaten

Kichererbsenschrot*, Kichererbsenmehl*, Kokosmehl* 13%, Kokosraspeln* 4%, Currypulver* 3,5% (Koriander*, Kurkuma*, Reismehl*, Bockshornklee*, Kumin*, Ingwer*, Nelken*), Meersalz, gefriergetrocknetes Bananengranulat* (Bananenpüree*), Zwiebelstücke*, Petersilie*, Knoblauchpulver*, Koriander*, Chilipulver*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.

Allgemeines

Die orientalische Mischung mit Curry & Kokos für Falafel und Suppe

Besonderheiten

glutenfrei

Kurzbeschreibung

Die orientalische Mischung mit Curry & Kokos für Falafel und Suppe





Falafel Curry-Kokos Bio glutenfrei, 160g

Die orientalische Mischung mit Curry & Kokos für Falafel und Suppe



| | | | | |
|--------------------------------|---|--|-------------------------|---|
| Artikelnummer 113728 | GTIN-Stück  4 015637 827384 | GTIN-Verpackung  4 015637 806891 | eco-ID 210580 |  |
|--------------------------------|---|--|-------------------------|---|

Rezept, Zubereitung

Rezept-Tipps für Curry-Kokos-Bananen-Suppe und Mango-Chili-Dip

Suppe: Benötigte Zutaten: 1 Packung Bauckhof Curry-Kokos-Falafel, 1 kleine, gewürfelte Zwiebel, 2 in kleine Stücke geschnittene Bananen (ca. 250g), 2 EL neutrales Öl oder Kokosfett, 1 Liter kochendes Wasser, 1 Dose Kokosmilch, 1-2 TL Salz

Zubereitung: Die Zwiebel kurz in dem Fett anschwitzen. Die Bananen hinzugeben und unter Rühren kurz mitschmoren. Anschließend die Falafelmischung hinzufügen und sofort mit dem kochenden Wasser aufgießen.

Unter ständigem Rühren die Suppe auf niedriger Stufe 10-15 Min. köcheln lassen. Mit der Kokosmilch auffüllen und mit dem Salz abschmecken.

Die Suppe kann mit Chilipulver, einem kleinen Glas geschnittener Ananas oder frisch gehacktem Koriander verfeinert werden.

Dip: Benötigte Zutaten: 250 g Bauckhof Apfel-Mango-Mark, 1 Tomate, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, ½ Teelöffel Curry-Pulver, 1 gestrichener Teelöffel Chili-Pulver, 2 Prisen Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und kräftig mit dem Zauberstab pürieren. 1 Stunde oder über Nacht gut durchziehen lassen.

Zubereitung

Grundrezept für ca. 14 Falafelbällchen

Den Packungsinhalt in 275 ml kochendes Wasser einrühren und 15 Minuten quellen lassen. Die Masse noch einmal gut durchmischen und mit angefeuchteten Händen teelöffelgroße Bällchen formen. In reichlich heißem, neutralem Öl goldbraun frittieren.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Kühl und trocken.

Allergiehinweise

nicht enthalten: Eier, Erdnuss, Fisch, Krebstier, Lupine, Milch, Sellerie, Senf, Soja, Weichtier, Kuhmilcheiweiß, Laktose, Milcheiweiß, Fruktose, Zimt, Glutamat, Hefe

Ausschluss garantiert: Gluten, Dinkel, Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, sonstiges glutenhaltiges Getreide, Weizen

Spuren möglich: Schalenfrüchte, Sesam, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss

nein: Schwefeldioxid und Sulfit > 10mg/kg

Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ alkoholfrei ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei ✓ Lebensmittel gentechnikfrei ✓



Falafel Curry-Kokos Bio glutenfrei, 160g

Die orientalische Mischung mit Curry & Kokos für Falafel und Suppe



| | | | | |
|--------------------------------|--|---|-------------------------|--|
| Artikelnummer 113728 | GTIN-Stück 4 015637 827384 | GTIN-Verpackung 4 015637 806891 | eco-ID 210580 | |
|--------------------------------|--|---|-------------------------|--|

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel
Salzart..... Meersalz
Garmethode..... Bratpfanne

Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja
Staatliche Siegel..... Bio-Siegel, EU Bio-Logo
Länderzusatz des EU-Logos..... Nicht EU Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-007
Weitere Qualitätskriterien und Labels..... Glutenfrei Ähre der DZG, vegan - Europ. Vegetarian Union

Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Bio Fertigmischung für Curry-Kokos Falafel glutenfrei
Inverkehrbringer..... Bauck GmbH, Duhenweitz 4, D-29571 Rosche

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1446 kJ / 345 kcal
Fett..... 8,3 g
davon gesättigte Fettsäuren..... 3,9 g
Kohlenhydrate..... 40 g
davon Zucker..... 7,2 g
Ballaststoffe..... 18 g
Eiweiß..... 17 g
Salz..... 2,5 g
Ermittlung der Nährwerte durch..... Berechnung

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Faltschachtel
Verpackungsmaterial..... Pappe, PP

Preise und Konditionen

Pfand..... nein