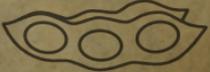




Giersch-Risotto mit Tofu
*Vom „lästigen“ Kraut zum
Gourmet-Genuß.*



Rezeptideen aus dem Naturgarten

BÜRGERSTIFTUNG 
DUISBURG

Giersch-Risotto mit Tofu

Intensiven Gierschgeschmack mit fruchtiger Note

Rezept für zwei Personen

3 Handvoll	Giersch-Blätter	200 Gramm	Reis
Mehlschwitze mit Senf, Olivenöl und Essig		8 Tofustreifen	in Sojasauce mariniert
1 Orange	gewürfelt	Nach Belieben	Salz, Pfeffer & Zucker
1/4 Zwiebel	fein gehackt		

Zubereitung

- Zunächst kochst du den Reis etwas wässriger, weil du das überschüssige Wasser direkt für die Senf-Mehlschwitze nutzen kannst. Den Reis auf einem großen Teller, dann auskühlen.
- Die Mehlschwitze mit dem überschüssigen Reiswasser anköcheln bis es leicht andickt.
- Den Giersch kurz schneiden und maximal 2 Minuten blanchieren, danach fein schneiden.
- Gehackte Zwiebeln, Orangenwürfel, den Giersch und Reis vermengen.
- Mit ein paar Orangenstreifen, den angebratenen Tofustreifen oben auf und der fruchtigen Mehlschwitze übergossen servieren.

Unser Tipp

Die App „Flora Incognita“ erkennt zu 96% jede Pflanze! Und mehr Rezepte aus dem Naturgarten gibt es hier:

 [youtube.com/c/liliesnbirds](https://www.youtube.com/c/liliesnbirds)



Kräutersteckbrief

Der Giersch

Für die meisten ist er ein lästiges Unkraut. Wir zeigen hier die kulinarische Variante, ihn aus dem Garten zu entfernen.

Und Giersch ist das perfekte Wintergemüse mit 4-mal soviel Vitamin C wie in der Zitrone. Aber auch Vitamin A, Magnesium, Kalium, Kieselsäure und Kupfer sind in ihm reichhaltig vorhanden. In der Gesundheit hilft er insbesondere gegen rheumatische Beschwerden, bremst Entzündungen und hilft beim Abnehmen.

Du möchtest mehr solche Angebote? Dann unterstütze die Bürgerstiftung



Mitmachen,
Spenden,
Fördern und
Ehrenamt
mit der Bürgerstiftung