

INFORAMA MONATS-REZEPT

JANUAR 2018

Rüebli-Kartoffel-Täschli mit Petersilie



Ergibt 12 Stück

400 g	Rüebli
300 g	Kartoffeln festkochend
1	Knoblauchzehe
1 kleine	Zwiebel
½ Bund	Petersilie
20 g	Mehl
2	Eier
1 TL	Salz
½ TL	schwarzer Pfeffer
eine Prise	Muskatnuss
2 EL	Öl

Rüebli und Kartoffeln schälen, mit einer Röstiraffel reiben. Knoblauch dazupressen, klein gewürfelte Zwiebel und geschnittenen Petersilie begeben. Mehl daruntermischen. Eier verquirlen, begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Täschli formen aus 2–3 EL Masse, in der Pfanne zu dünnen Rondellen à ca. 8 cm Durchmesser austreichen. Bei mittlerer Hitze knusprig braten. Wenden und fertig braten, bis sie goldbraun sind. Kurz auf Haushaltspapier abtropfen und sofort servieren.

PETERSILIE, DIE EINHEIMISCHE VITAMINBOMBE

Petersilie ist viel mehr als nur die grüne Dekoration auf dem Tellerrand. Das einheimische Küchenkraut glänzt mit einer derart ungewöhnlichen Fülle an Vitalstoffen, dass es durchaus mit einem Nahrungsergänzungsmittel verglichen werden kann. Im Gegensatz zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten handelt es sich beim Petersilie um ein natürliches Lebensmittel.

Dank dem hohen Chlorophyllgehalt reinigt Petersilie das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.

Weiter sorgt Chlorophyll für frischen Atem und angenehmen Körpergeruch, da es in Kombination mit den ätherischen Ölen geruchsbindende Eigenschaften aufweist.

Wer regelmässig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem.

Fast die ganze Bandbreite an Vitaminen ist in der Petersilie zu finden, vor allem Vitamin C schwingt oben aus. Zudem ist das Gewürzkraut eine fantastische Quelle von Mineralstoffen und Spurenelementen: Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kalium und Schwefel – und all das in bester organischer, also leicht verwertbarer Qualität, ist in der schmackhaften Pflanze enthalten.

Mit diesem Fundus an hochwertigsten Vitalstoffen ist es für die Petersilie ein Leichtes, unseren Organismus bei vielen verschiedenen Beschwerden zu unterstützen.