



LaSelva
AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1930

Cucina LaSelva mit Ketchup "speziato"

BUON APPETITO!

ZUTATEN (je 4 Portionen)

Mais Fritters

260 g gekochter Mais
2 Eier
60 g helles Dinkelmehl
2 Stangen Frühlingszwiebel
½ Bio Zitrone (Abrieb)
4 EL natives Olivenöl extra - MILD*
Ketchup "speziato"
Salz & Pfeffer aus der Mühle

Tofu-Brötchen

4 Vollkornbrötchen nach Wahl
1 Eichblattsalat
1 Rispe Cocktail-Tomaten
200 g geräucherter Tofu
Ketchup "speziato"*

Ofen-Kartoffeln

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
frischer Rosmarin
frischer Thymian
2 EL natives Olivenöl extra - MILD*
Ketchup "speziato"

ZUBEREITUNG

1. MAIS FRITTERS MIT KETCHUP

■ Mais mit Eiern, Mehl, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Esslöffelweise in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun ausbacken, jede Seite etwa 2-3 Minuten. Mit Ketchup "speziato" servieren.

2. TOFU-BRÖTCHEN MIT KETCHUP

■ Brötchen nach Wahl waagrecht halbieren, mit etwas Ketchup bestreichen. Mit Salatblätter, ein paar Tomatenscheiben und geräucherter Tofu belegen. Nochmals mit etwas Ketchup "speziato" bestreichen und genießen.

3. OFEN-KARTOFFELN MIT KETCHUP

■ Kartoffeln in Spalten schneiden. Mit etwas Olivenöl, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Auf dem Blech verteilen und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 35 Minuten goldbraun backen. Mit Ketchup "speziato" servieren.

*aus dem LaSelva-Sortiment