

Wertvolles goldenes Argan-Öl für Genießer



backfrische Vollkornfladen

nach Herbert Walker

Zutaten : 100 g Vollkorndinkelmehl, 50 g Vollkornroggenmehl
Kräutersalz, Koriander, gemahlener Kümmel,
3 EL Sonnenblumenöl, 8 EL Wasser, 1-2 EL Sonnenblumenkerne

Das fein gemahlene Dinkel- und Roggenmehl mit Kräutersalz, Koriander, gemahlener Kümmel und 3 EL Sonnenblumenöl zu einem glatten Teig verarbeiten.

1-2 EL Sonnenblumenkerne fein hacken, in den Teig einarbeiten, einige Minuten ruhen lassen. Teigstücke in Walnußgröße abnehmen, auf ein gefettetes Blech hauchdünn auswellen. Bei 225 Grad ca. 12-15 Minuten backen , abkühlen lassen und vom Blech nehmen.

Die Fladen schmecken sowohl mit süßem als auch pikanten Aufstrich.

ArganÖl oder auch Argand“Or“ = goldenes Öl auf das frisch gebackene Brot träufeln



Cous-Cous mit Gemüse

nach Steve Acuff

Zutaten:
2 TA Cous-Cous, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 TA Wasser, 2 Prisen Meersalz

Cous-Cous in warmen Öl rösten, bis es goldgelb ist.
Danach in kochendes Wasser geben, salzen und auf kleiner Flamme 10-15 Minuten gar kochen.

Hohlen sie sich Saison-Gemüse wie zur Zeit : Zwiebeln, Möhren, Fenchel ,....
und geben es klein geschnitten oder geraspelt in eine weitere Pfanne.
Mit wenig Sonnenblumenöl anbraten, später 1-2 EL Wasser hinzu und mit dem aufgesetzten Deckel bei geringer Energie nach schmoren lassen.

Gelbgoldener Couscous und das bunte Gemüse auf dem Teller garnieren
und ArganÖl oder auch Argand“Or“ = goldenes Öl darüber träufeln

Brauchen Sie mehr Geschmack
nehmen Sie ein paar Löffel einer Tomatensauce hinzu, frische Kräuter und das Arganöl

Tipp:

Lesen Sie mehr zum wertvollen Arganöl – ein Öl für Herz und Haut - unter Aktuell Mai 2012

Ziegen auf Arganienbäumen

Cous-Cous

Das Getreide eignet sich sehr als leichtes Sommeressen mit Gemüse.
Cous-Cous enthält Gluten (Klebereiweiß)