

INGWER

Unter dem Namen **Ingwer** (auch Namensgebend für eine Botanische Familie) versteht man die Knolle bzw. Wurzel der Ingwerpflanze. Sie ist unregelmäßig verzweigt, außen hellbraun und innen hellbeige. Ingwerwurzeln werden bis zu 50 cm lang, ihr Geschmack ist scharf-würzig. Ingwer wird aufgrund seiner ätherischen Öle und Bitterstoffe in China und Indien seit ältesten Zeiten als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt. Für die Aromatisierung von Getränken, z. B. Ginger-Ale, oder als Teeaufguss wird Ingwer ebenfalls verwendet.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



INGWER

VERWENDUNG

In der Küche ist Ingwer ein wahres Allroundtalent. Er verleiht sowohl Herzhaftem, wie Suppen, Eintöpfen oder Fleischgerichten, als auch Süßem, wie Desserts, Obstsalaten oder Getränken eine besondere Note. Sogar als Backzutat kann man ihn einsetzen. Verwendung: je nach gewünschter Schärfe kleine oder größere geschälte Stücke der Wurzel abschneiden, fein hacken oder raspeln.

Wussten Sie schon ...

... dass Sie dem Ingwer seine Schärfe ansehen können? Je dicker die Knolle ist, desto schärfer ist laut Faustregel der Geschmack. Achtung bei getrocknetem Ingwer: Dieser ist wesentlich schärfer als frischer!

KARTOFFEL-INGWER-SUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 900 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- 50 g Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Zunächst die Kartoffeln, die beiden Zwiebeln und das Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Den Ingwer schälen und fein zerkleinern. Das Gemüse und den Ingwer in dem heißen Rapsöl andünsten, mit der Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen. Anschließend das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack würzen. Am Schluss die Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 295 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 11 g Fett

TIPP

Ingwer enthält ein Eiweiß spaltendes Enzym, das eine zartmachende Wirkung hat. Ideal für würzig-exotische Marinaden!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Frischer Ingwer lässt sich – z.B. in Folie verpackt – gut im Gemüsefach des Kühlschranks für mehrere Wochen aufbewahren.

Anbauländer

China, Thailand,
Brasilien, Australien

Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett | KH |
|------|--------|-------|-------|
| 50 | 1,2 g | 0,2 g | 9,0 g |

Kalium: 415 mg* (21 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).