

LAOS

Die **Laos** (auch Großer Galgant oder Thai-Ingwer genannt) zählt zur Gattung der Ingwergewächse. Verwendung findet nur der knollige stark verzweigte Wurzelstock. Dieser ist weiß bis gelblich und an den Ausläufern rosa. Das Mark ist weißlich und holzig fest. Thai-Ingwer ähnelt optisch dem Ingwer, ist jedoch milder im Geschmack und duftet nach Zitrusfrüchten und Kiefern.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



LAOS

VERWENDUNG

Laos kann wie Ingwer verwendet werden. Die Rinde abschneiden und das Mark in kleine Stücke schneiden und unter die Gerichte mischen. Laos ist sehr scharf, daher wird er meist als Gewürz und nicht als Gemüse verwendet.

Wussten Sie schon ...

... dass geriebene Laoswurzel den Geschmack selbst gemachter Marinaden und Gewürzpasten hervorragend abrunden kann? So verleiht sie z. B. einer Currypaste das „gewisse Etwas“.

WÜRZIGES WOKGEMÜSE MIT LAOS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Rapsöl
- 750 g asiatische Gemüsemischung (tiefgefroren)
- 2-3 Laos (daumengroß)
- 2-3 EL Sojasauce
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 20 Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Das Rapsöl in einem Wok erhitzen. Die tiefgefrorene Gemüsemischung hinzugeben und etwa 2 Min. garen. Die Laosstücke zunächst schälen, dann fein hacken und zu der Gemüsemischung hinzugeben. Nach weiteren 2 Min. nach Belieben mit Sojasauce, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die Cashewkerne fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Anschließend über dem Wokgemüse verteilen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 204 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 14 g Fett

TIPP

Vollkorn- oder Gewürzkekse bekommen mit fein gehackter Laoswurzel ein besonders würziges Aroma.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Bei Zimmertemperatur bis zu 2 Wochen haltbar. Frische Wurzeln halten sich gekühlt und im Frischhaltebeutel mehrere Tage. Getrocknete Wurzeln sollten luftdicht verschlossen sowie kühl und dunkel aufbewahrt werden.

Anbauland

Asien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
12	0,4 g	0,1 g	0,4 g