

ZITRONENGRAS

Das **Zitronengras** (auch als Lemongras oder Citronella bekannt) wird seinem Namen erst gerecht, wenn es beim Zerreiben sein zitrusähnliches Aroma verströmt.

Verantwortlich für den Geruch und den säuerlich-frischen Geschmack ist das ätherische Öl Citral. Die Pflanze wird bis zu 2 m hoch und ist dicht mit dünnen, langen Blättern versehen. Die schilfartigen Blätter kommen in der Küche hauptsächlich frisch als Gewürz zum Einsatz. Beim Trocknen geht die aromatische Note verloren.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



ZITRONENGRAS

VERWENDUNG

Zitronengras ist ein vielseitiges Würzkräut, das viele Geflügel-, Fisch- und Gemüsegerichte, nicht nur asiatischer Art, aromatisiert. Bräunliches Endstück entfernen und den Stängel waschen. Der untere knollenförmige Teil ist geschmacksintensiver und kann fein gehackt mitgegessen werden. Verwendet man den ganzen Stängel, so klopft man diesen weich und kocht ihn im Ganzen mit. Er wird vor dem Servieren entfernt. Am besten nur junges, frisches und sehr fein gehacktes Zitronengras verwenden, da die Stängel schnell strohig werden.

Wussten Sie schon ...

... dass man anstelle von Spießen auch Zitronengrasstängel verwenden kann? Sie verleihen Fleisch-, Scampi- oder Gemüsespießen ein ausgezeichnetes Aroma!

ZITRONENGRAS-INGWER-TEE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zitronengrasstängel
- 35 g Ingwer
- 650 ml Wasser
- 6 TL grüne Teeblätter
- 2 TL Akazienhonig

ZUBEREITUNG

Zunächst das Zitronengras mit einem breiten, schweren Messer kräftig andrücken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides nun zugedeckt mit Wasser aufkochen und 6 Minuten ziehen lassen. Die Teeblätter in einem Tee-Ei oder in einem gut verschlossenen Teebeutel zu dem aufgebrühten Zitronengras-Ingwer-Sud geben und weitere 4 Minuten ziehen lassen. Die Teeblätter herausnehmen, den fertigen Tee nach Geschmack z.B. mit Akazienhonig süßen und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 25 kcal, 3 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0,4 g Fett

TIPP

Frisch gekauft kann Zitronengras zur Lagerung auch im Gefrierbeutel eingefroren werden.

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

Haltbarkeit - Lagerung

Bei Zimmertemperatur kann Zitronengras etwa 5 Tage lang frisch bleiben.

Anbauland

Thailand

Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett | KH |
|------|--------|-------|-------|
| 41 | 0,9 g | 0,3 g | 3,1 g |