Basilikum gefriergetrocknet

Basilikum verleiht durch sein leicht süßliches und pfeffriges Aroma fast jedem Gericht einen besonderen Geschmack. Besonders Tomatengerichte gewinnen durch dieses Gewürz, aber auch zum Würzen für Gemüse und Gemüsesuppen (Minestrone), frische Salate, Fleischgerichte vom Lamm, Schwein oder Rind, gedünsteten und gebratenen Fisch und für Pizzas. Basilikum kann mit Bohnenkraut, etwas Rosmarin und wenig edelsüßem Paprika in der Diätküche den Pfeffer ersetzen.

Zubereitung: Basilikum nicht quellen lassen, sondern trocken genau wie frisches Basilikum verwenden. Kurz vor dem Anrichten den Speisen zugeben.

Dosierung: Nach Bedarf.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1381 kj
Brennwert kcal	330 kcal
Fett	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	35 g
Eiweiß	22 g
Salz	0.2 g

Zutaten

Basilikum