

SCHWARZE KICHERERBSEN (Italien) aus kontrolliert biologischem Anbau / **POIS CHICHES NOIRS** (Italie) de l'agriculture biologique contrôlée / **CECI NERI** (Italia) da agricoltura biologica controllata

CECI NERI gehören zu den ältesten Hülsenfrüchten Italiens. Diese schmackhaften Erbsen werden in Süditalien in der Region Basilikata angebaut. Ceci Neri haben ein fein nussiges Aroma. Wunderbar als Salat mit Olivenöl und Zitronensaft, aber auch als herzhafte Suppe, Eintopf oder Humus ein Genuss. **Grundrezept:** Mind. 12 Stunden einweichen. Das Einweichwasser weggiessen, gut spülen und mit der doppelten Menge Wasser weichkochen. Erst zum Schluss salzen.

LE POIS CHICHE NOIR à l'agréable saveur noisette est l'une des plus anciennes légumineuses d'Italie. Cultivé en Basilicate dans le sud de l'Italie. A savourer en salade avec huile d'olive et jus de citron mais aussi en soupe, en ragoût ou en humus. **Recette de base :** faire tremper au min. 12 heures, jeter l'eau, bien rincer et cuire longuement dans le double de volume d'eau. Ne saler qu'en fin de cuisson.

I CECI NERI, dal gusto saporito e dal delicato aroma di noce, sono tra i più antichi legumi italiani. Questi ceci sono coltivati in Basilicata. Con olio di oliva e succo di limone si prestano alla preparazione di sfiziose insalate, ma sono anche un ingrediente ideale per zuppe, piatti unici o humus. **Ricetta base:** lasciare in ammollo per min. 12 ore. Eliminare l'acqua, sciacquare con cura e porre a cuocere in una doppia quantità di acqua. Salare solo a fine cottura.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g: Energie / énergie / energia 1367 kJ | 325 kcal, Fett / matières grasses / grassi 3,4 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,8g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 44 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 3,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 17 g, Eiweiss / protéines / proteine 21 g, Salz / sel / sale 0,01 g

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Abgepackt in der Schweiz / Emballé en Suisse / Confezionato in Svizzera

Naturkraftwerke Biofood AG, Gibelstrasse 11, CH-8607 Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23, D-10589 Berlin



FAIR & FRIEND

mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006
Italien Landwirtschaft

e **400 g**

