



Ingwer mit WOW

Ronjas und Theos gebratener Ingwerreis

Grundzutaten (für 4 Personen):

Für die Ingwermarinade:

- 3 TL geriebenen Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- Ein halber Bund Koriander
- 3TL Maisstärke
- 2TL Sojasauce
- 2TL Mehl
- 4TL Sesamöl
- 50g Sesam



Für den Reis:

- 300 g gekochter Reis
- 3 Eier
- Frische Kräuter, wie Basilikum, Rosmarin und Koriander

Und so geht's:

Die Zutaten für die Ingwermarinade vermengen. Den Reis in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Reismasse hineingeben. Gut anbraten. Nun drei Eier zum Reis dazugeben und wieder gut durchbraten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Ronjas und Theos Tipp: Den Reis auf einem Bananenblatt servieren.

Yizhaos und Amandas Ingwersmoothie

Grundzutaten:

- 2 Orangen
 - 4 Karotten
 - 200g Weintrauben
 - 1 Ananas
 - 2 Zitronen
 - 1 Mango
 - 1 Stück Ingwer
 - Etwas frische Minze
-
- Entsafter



Und so geht's:

Das Obst putzen und grob zurechtschneiden. Nun Obst nach Belieben in den Entsafter geben und den Smoothie genießen!

Yizhaos und Amandas Tipp: Einen Smoothie aus Ananas, Zitronen, Weintrauben, Karotten, Ingwer und Minze zubereiten. Das Smoothie-Glas mit einer Orangenscheibe garnieren.

Jonas' und Julians Ingwerkekse

Zutaten (1 Backblech)

Für die Kekse:

- 280g Roggenvollkornmehl
- 100g Staubzucker
- 100g Honig
- 100g Butter
- 1 Msp. Backpulver
- 2 Eier
- 2TL Anis
- 1 TL geriebenen Ingwer
- Extra Mehl für die Arbeitsfläche



Für die Ingwercreme:

- Saft von 200g Ingwer
- 500ml Milch
- 4TL Zucker

Und so geht's:

Für die Ingwerkekse alle Zutaten verkneten, in eine Folie wickeln und zwei Stunden kühl rasten lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Glas runde Kekse ausstechen. Die Kekse auf ein Backblech mit Backpapier platzieren und bei 160°Celsius etwa 30 Minuten backen.

Für die Ingwercreme den Ingwer im Entsafter entsaften. Den Ingwersaft mit je einem Teelöffel Zucker in vier Schälchen geben. Die Milch aufkochen und anschließend auf der Ingwer-Zucker-Mischung verteilen. Wichtig: Nicht durchrühren! Etwa fünf Minuten stehen lassen und in den Kühlschrank geben. So wird die Creme fester. Anschließend die Creme auf die ausgekühlten Kekse geben.