



Unsere Stärke!

Feine Bindemittel für alle Fälle



	Arche Pfeilwurzel- stärke	Arche Guarkernmehl	Arche Johannisbro- t-kernmehl	Arche Tapiokastärke	Arche Süßlupinen- mehl
	aus der Arrowroot-Pflanze	aus den Samen der Guarpflanze	aus den Samen des Johannisbrotaums	aus der Maniok-wurzel	aus der Süßlupine
Ideal für	Saucen, Suppen, Pudding, feines Gebäck, glutenfreies Brot	Saucen, Suppen, Gratin-Fond, kalte Dips, Kaltschalen	Saucen, Suppen, glutenfreies Gebäck, Quarkspeisen, Cremes	Saucen, asiatische Suppen, glutenfreies, feines Gebäck	Smoothies, Eiweißshakes, Suppen, Saucen, Brot
Produktvor- teile	Vielseitig, ge- schmacksneutral, sehr fein	Sehr ergiebig und stark bindend, für kalte & warme Zubereitungen	Für kalte & warme Zubereitungen, geschmacksneutral	Geschmacksneutral und gut löslich, gibt Gerichten einen schönen Glanz	Reich an hochwer- tigem pflanzlichem Eiweiß, enthält 8 es- sentielle Aminosäuren
Ergiebigkeit	2-3 TL Pfeilwurzel- stärke (ca. 10 g) für 250 ml Flüssigkeit	½ TL (ca. 1,5 g) für 150 ml Sauce, Gratin-Fonds, kalte Dips und für 200 ml Suppe	1 TL (3,5 g) für 250 ml Flüssigkeit; kalt: 1 TL direkt in 150 g Dip/ Creme einrühren	1,5 TL (ca. 6 g) für 250 ml Flüssigkeit	1 EL (ca. 10 g) für 250 ml Flüssigkeit, beim Backen 1 EL Süßlupinenmehl für 1 Ei nehmen
Zubereitung	In etwas kaltem Wasser auflösen, einrühren und unter Rühren kurz aufko- chen lassen.	Durch ein feines Sieb einrühren und kurz aufkochen oder quellen lassen. Dabei gut rühren.	In etwas kaltem Wasser auflösen, einrühren und unter Rühren ca. 2 Min. kochen lassen. Kalt einfach einrühren.	In etwas kaltem Wasser auflösen, einrühren und unter Rühren kurz aufko- chen lassen.	Mit etwas Flüs- sigkeit anrühren, in die kochende Masse geben und unter Rühren kurz aufkochen.

Tofusticks

250 g Tofu natur
2 EL Arche Pfeilwurzelstärke
2 EL Arche schwarzer Sesam
2 EL Öl zum Braten

Ume-Schnittlauch Dip

250 ml Sojasahne
½ Bund Schnittlauch
5 TL Arche Ume Su
1 gestr. TL Arche Guarkernmehl
1 Prise Chilipulver (nach Geschmack)

Zitronensauce für Tofusticks, Spargel und anderes Gemüse

250 ml Sojasahne
1 gestrichener TL Arche Johannisbrotkernmehl
Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 TL Arche Dijon Senf
1 TL fein gehackte Blätter der Zitronenmelisse
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Asiatische Gemüsesuppe

1 l Arche Misobrühe
2 Arche Shiitake, getrocknet
Suppengemüse (2 Möhren, kleines Stück
Sellerie, 1 Stange Lauch)
1 rote Paprika
Erdnussöl
Arche Ingwerpaste, 2 cm
Salz, Pfeffer
50 g Arche Bifun Nudeln
2 EL Arche Tapiokastärke
Zum Garnieren ½ TL Arche Nori Flocken oder
etwas Kresse

Tofu in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen erst in Pfeilwurzelstärke und dann in Sesam wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Tofusticks von beiden Seiten braten.

Sojasahne mit Ume Su und Chilipulver in ein hohes Gefäß geben, Guarkernmehl durch ein feines Sieb einrühren und pürieren. Schnittlauch zu kleinen Röllchen schneiden und unterrühren. Passt zu Gemüse- und Tofusticks.

Sahne mit Zitronenschale vermischen und Johannisbrotkernmehl hineinstreuen. Aufkochen, vom Herd nehmen, Kräuter, Dijon Senf, Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze einweichen, schneiden und die harten Stängel entfernen. Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zusammen in Erdnussöl schwenken und mit Misobrühe aufgießen. Gut 15 Min. gar köcheln lassen und mit Ingwerpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln laut Packungsanleitung vorbereiten. Tapiokastärke in etwas kaltem Wasser anrühren und zu der köchelnden Brühe geben. Noch einmal aufkochen lassen, Nudeln dazugeben und garnieren.