

Aus der Hado-Küche: Zutaten

Restaurant Services

Erdmandeln (Tiger Nuts)

Erdmandeln sind die Wurzelknollen eines tropischen Grases. Es ist mit unseren einheimischen Riedgräsern verwandt, ebenso mit dem tropischen Papyrus. Erdmandeln werden in Ägypten und im Nahen Osten bereits seit Jahrtausenden als Nahrungspflanze genutzt.

Erdmandeln pur schmecken angenehm süß und ähneln frischen Mandeln. Geröstet, gebraten oder gekocht schmecken sie ebenfalls gut und geben Gerichten eine nussige Note und Biss.

In Spanien bereitet man aus Erdmandeln die „Horchata de chufa“ zu, ein milchartiges Erfrischungsgetränk.

Weitere Verwendungsmöglichkeiten eröffnet sich durch ihre Verarbeitung zu Mehl, das glutenfrei ist. Erdmandelmehl kann als nussige Beigabe zu Kuchen oder zu Gebäck dienen oder dem Müsli und Joghurt zugemischt werden.