



Low Carb: Krokodil-Curry (auch für Diabetiker)

Von *Schuetz*

Erstellt am 15 Aug 2014 - 10:07

Krokodile standen unter internationalem Artenschutz (1960).

In der heutigen Zeit hat sich der Bestand durch verschiedene Zuchtanlagen (die vor allem der Arterhaltung dienen) weitgehend stabilisiert. Kommerzielle Krokodilfarmen dürfen neben der Nutzung des Leders auch das Fleisch vermarkten.

Krokodilfleisch kommt vorwiegend aus Thailand, Südafrika und Simbabwe.

Krokodilfleisch ist vergleichbar mit Huhn oder Pute. Es hat sehr festes weißes Fleisch, kräftigeres Muskelgewebe und ist, bei richtiger Zubereitung, sehr zart.

Der Fettgehalt liegt bei 1,9% und ist sehr cholesterinarm und auch schnell zubereitet.

Auch geschmacklich soll Krokodil an Hühnchen erinnern, kann aber auch eine leichte Fischnote verbreiten. In Afrika grillt man das Krokodilfleisch über offenem Feuer oder verwendet man in Eintöpfen und Suppen und lässt sich auch hervorragend in Koteletts oder Steaks zerlegen.

Krokodil-Curry

Zutaten:

600 g Krokodil-Filet

2 Tomaten

2 Zwiebeln

300 ml Kokosmilch

120 g Käse

½ TL Salz

2 - 3 Prisen Pfeffer

1 TL Curry

1 EL Tomatenmark

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Tomaten würfeln und in der Pfanne mit 2 EL Öl anbraten, bis sie glasig sind. Curry und Tomatenmark und Gewürze hinzu geben.

Krokodilfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne mit 2 EL Öl ca. 20 Minuten braten. Zum Ende den Käse und die Kokosnussmilch hinzugeben und zart schmelzen lassen.

Buchdaten:

Low Carb Exotisch

Bison, Elch, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autor: Jutta Schütz



Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (25. Oktober 2013)

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 978-3981616545 – 4,90 €

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen.

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

www.rosengarten-verlag.de [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Nov 2021 - 13:40): <https://www.medcom24.de/node/19390>

Links:

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>