



PANIERMEHL  
PANGRATTATO  
CHAPELURE

# Panko

CRISPY BREADCRUMBS



**Panko | PANIERMEHL | PANGRATTATO | CHAPELURE**

Authentisch asiatisch – Panko ist ein besonders knuspriges, etwas gröberes Paniermehl. Mit ARCHE Panko verteilen Sie Gemüse, Tofu, Tempoh, Fisch oder Fleisch eine knusprige Kruste. **Zubereitung:** Tofu Stücke nach Geschmack würzen. 1 EL Mehl mit 3 EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Panko auf einen großen Teller geben. Tofu erst in dem Teig, dann in Panko wälzen und anschließend knusprig braten oder frittieren. Mit Gemüse, Fisch oder Fleisch genauso vorgehen.

Il panko è un pangrattato in fiocchi molto croccante, tipico della cucina asiatica. Aggiungendo il panko ARCHE a verdure, tofu, tempoh, carne o pesce si ottiene una panatura croccante e molto leggera. **Suggerimento:** Aggiungere a sfornati e verdure ripiene per creare una doratura croccante. **Preparazione:** Speciare i cubetti di tofu a piacere. Amalgamare 1 cucchiaino di farina con 3 cucchiaini d'acqua e un pizzico di sale fino a ottenere una pastella omogenea. Disporre il panko su un piatto grande. Passare il tofu prima nella pastella poi nel panko, dopodiché friggere o arrostito. Procedere allo stesso modo con verdure, carne o pesce.

Le Panko est une chapelure japonaise très réputée pour sa légèreté. Le Panko d'Arche donne une touche croustillante et savoureuse à tous types de plats comme les légumes, le tofu, la viande ou le poisson. **Astuce :** Ajouter aux gratins le Panko sublime avec une croûte crouquante. **Préparation :** Assaisonner les morceaux de tofu selon les goûts. Mélanger 1 c. à soupe de farine avec 3 c. à soupe d'eau et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse. Étaler le panko sur une grande assiette. Rouler le tofu dans un premier temps dans la pâte, puis dans le panko. Ensuite, le faire revenir ou frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant à souhait. Procéder de la même manière avec les légumes, le poisson ou la viande.

Nährwerte | valori  
nutrizionali medi |  
pro | per |  
pour 100 g

Energie | energia |  
1548 kJ  
366 kcal

Fett | grassi |  
matières grasses  
3,4 g

davon gesättigte  
Fettsäuren | di cui aci-  
di grassi saturi | dont  
acides gras saturés  
1,1 g

Kohlenhydrate |  
carboidrati | glucides  
68 g

davon Zucker | di cui  
zuckeri | dont sucres  
>0,5 g

Eiweiß | proteine |  
protéines  
13 g

Salz | sale | sel  
0,58 g

ARCHE Naturprodukte GmbH

Liebigstr. 5a · D-40721 Hilden

www.arche-naturkueche.de



DE-ÖKO-007  
EU-Landwirtschaft /  
Agricoltura UE /  
Agriculture UE



FR  
SACHET +  
PLAQUE  
100 g



125 g

|                                                  |                        |
|--------------------------------------------------|------------------------|
| Verifica le<br>disposizioni<br>del tuo<br>Comune | RACCOLTA DIFFERENZIATA |
| Sacchetto<br>P502<br>Corta                       |                        |

**Zutaten:** Weizenmehl\*, Salz, Hefe  
\*aus ökologischem Landbau  
**Ingredienti:** farina di frumento\*, sale,  
lievito, \*biologico  
**Ingredientes:** harina de blé\*, sel, levure.  
\* issu de l'agriculture biologique  
Kann Spuren von **Sesam** enthalten / Può  
contenere tracce di **Sesamo** / Traces  
éventuelles de **Sésame**  
Herkunft: EU / Origine : UE  
Mindestens haltbar bis: siehe Zusatzetikett /  
Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi  
etichetta supplementare / A consumar  
de préférence avant le : voir étiquette  
complémentaire  
Vor Wärme geschützt und trocken lagern /  
Conservare in un luogo asciutto, al riparo  
da fonti di calore / A conserver à l'abri de  
la chaleur et dans un endroit sec.

## Rotkohl-Steaks mit Kräuter-Panko

### Zutaten für 4-6 Personen:

1 kleiner Rotkohl in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Salz und Pfeffer  
ca. 50 g vegane Butter  
4-5 EL ARCHE Panko  
je ½ TL Thymian, Oregano getrocknet  
1 EL Sesam

**Zubereitung:** Backofen auf 180°C vorheizen. Olivenöl mit dem Knoblauch verrühren. Rotkohl-Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der Olivenöl-Knoblauch-Mischung von beiden Seiten bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Min. backen (ohne Wenden). Panko mit Kräutern, Sesam und einer Prise Salz verrühren. Kurz vor dem Ende der Backzeit jede „Steak“-Scheibe mit Butterflocken belegen, mit der Panko-Kräutermischung bestreuen und weitere 5-10 Min. überbacken. Direkt servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

## Fette di cavolo rosso con panko alle erbe

### Ingredienti per 4-6 persone:

1 cavolo rosso, tagliato a fette spesse 1,5 cm  
4 cucchiari di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
Sale e pepe  
50 g circa di burro vegetale  
4-5 cucchiari di Panko ARCHE  
½ cucchiaino di timo e ½ di origano, essiccati  
1 cucchiaino di sesamo

**Preparazione:** Preriscaldare il forno a 180°C. Mescolare l'olio d'oliva con l'aglio. Disporre le fette di cavolo rosso su una teglia ricoperta di carta da forno, spennellare su entrambi i lati con l'olio aromatizzato all'aglio e condire con sale e pepe. Cuocere per circa 25 minuti senza girare. Mescolare il panko con le erbe, il sesamo e un pizzico di sale. Poco prima della fine della cottura coprire ogni fetta con fiocchi di burro, cospargere con il panko alle erbe e cuocere il tutto altri 5-10 minuti. Servire direttamente. Il piatto si abbina bene alle patate lesse.

## Galettes de chou rouge aux herbes et au panko

### Ingédients pour 4 à 6 personnes :

1 petit chou rouge coupé en tranches épaisses de 1,5 cm  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail pressée  
Sel et poivre  
Env. 50 g de beurre végétan  
4 à 5 cuillerées à soupe de panko ARCHE  
½ cuillerée à soupe de thym et d'origan séchés  
1 cuillerée à soupe de sésame

**Préparation :** Préchauffer le four à 180°C. Mélanger l'huile d'olive à l'ail. Déposer les tranches de chou rouge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les badigeonner d'huile d'olive aillée des deux côtés et les assaisonner de sel et de poivre. Les faire cuire au four env. 25 min (sans les retourner). Mélanger le panko, les herbes, le sésame et une pincée de sel. Peu avant la fin de la cuisson, ajouter une noisette de beurre sur chaque galette, parsemer de mélange panko-herbes et faire gratiner pendant 5 à 10 min. Servir directement. Ce plat s'accompagne de pommes de terre à l'eau.

---

## Champignons mit Panko-Sesam-Kruste

### Zutaten für 4 Personen:

200 g Champignons, geputzt und halbiert  
2 EL Mehl oder Stärkemehl  
50-100 g ARCHE Panko  
3 EL Sesamsaat  
Salz und Pfeffer  
Bratöl  
ARCHE Sweet & Sour Sauce

**Zubereitung:** Mehl mit 6 EL Wasser und ½ TL Salz zu einem dicken Teig verrühren und auf einen Teller geben. Auf einem zweiten Teller Panko mit Sesamkörnern verrühren. Die Pilze erst in dem Teig wenden, dann in der Panko-Sesamkörner-Panade wälzen und dabei das Panko etwas andrücken. In einer Pfanne Öl (ca. 1 cm hoch) erhitzen und die Pilze darin goldbraun anbraten. Anrichten und mit Sweet & Sour Sauce servieren.

## Champignon in crosta di panko e sesamo

### Per 4 persone:

200 g di champignon, puliti e tagliati a metà  
2 cucchiari di farina o fecola  
50-100 g di panko ARCHE  
3 cucchiari di semi di sesamo  
Sale e pepe  
Olio per friggere  
Salsa Sweet & Sour ARCHE

**Preparazione:** Amalgamare la farina con 6 cucchiari d'acqua e ½ cucchiaino di sale fino a ottenere un impasto denso e disporlo su un piatto. In un altro piatto, mescolare il panko e i semi di sesamo. Passare i funghi nell'impasto, poi nella panatura di sesamo e panko, con una leggera pressione per fare aderire il panko. Versare 1 cm d'olio in una padella e friggere i funghi fino a doratura. Impiattare e servire con la salsa Sweet & Sour.

## Champignons en croûte de panko et sésame

### Pour 4 personnes :

200 g de champignons nettoyés et coupés en deux  
2 cuillerées à soupe de farine ou de fécule  
50-100 g de panko ARCHE  
3 cuillerées à soupe de graines de sésame  
Sel et poivre  
Huile à frire  
Sauce Aigre douce ARCHE - facultative

**Préparation :** Faire chauffer 1 cm de l'huile dans une friteuse ou une cocotte. Pendant ce temps, mélanger la farine avec 6 c. à s. d'eau et ½ cuillerée à café de sel jusqu'à obtenir une pâte épaisse et la déposer sur une assiette. Disposer sur une deuxième assiette le panko et les graines de sésame. Tremper les champignons dans un premier temps dans la pâte, puis dans le mélange panko/sésame en pressant un peu. Les plonger dans l'huile bien chaude et faire dorer les champignons. Dresser sur les assiettes et servir avec la sauce.