

Rezeptideen

mit südafrikanischen Gewürzen





Rezeptregister

Vegetarische Rezepte

Capetown Kürbis mit Knusperkernen	5
Gemüse-Samosas mit scharfer Soße	6
Bushveld Reis	8
Cremige Zanzibar Süßkartoffelsuppe	9
Scharfes Ofengemüse	10

Rezepte mit Geflügel, Fleisch und Fisch

Chermoula Chicken	12
Zulu Fire Gambas	13
Baobab Cha-ka-la-ka Spieße	14
Garden Route Fischfilet mit Gemüse	15
Lammkebab mit Joghurtsoße	16

Über EL PUENTE	18
----------------	----

EL PUENTE Zutatenverzeichnis	19
------------------------------	----

Impressum	20
-----------	----





Die südafrikanische Küche wird häufig als „rainbow cuisine“, als Regenbogenküche, bezeichnet, da sie eine enorme Vielfalt von Aromen und kulturellen Einflüssen vereint. Über die Jahrhunderte brachten Einwanderer aus Europa und Asien ihre regionalen Rezepte mit in das Land. Besonders aus südasiatischen Ländern wie Indien, Indonesien und Malaysia findet man heute viele Einflüsse: Gewürzmischungen mit exotischen Nuancen wie Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt und Ingwer und feurig-scharfe Soßen mit Chili sind typisch für die südafrikanische Küche. Dieses kleine Rezeptbuch von EL PUENTE soll Anregungen zum Kochen mit unseren leckeren südafrikanischen Gewürzen und Soßen geben. Alle

Gerichte sind einfach nachzukochen und leicht zu variieren. Die in den Rezepten verwendeten EL PUENTE-Gewürzmischungen und Soßen sind jeweils als Vorschläge zu verstehen, die gut mit den Zutaten harmonieren. Sie lassen sich bei allen Rezepten aber auch durch andere Mischungen ersetzen. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Wir wünschen viel Freude beim Kochen und Probieren!

** Ein Sternchen in den Zutatenlisten kennzeichnet EL PUENTE-Produkte. Eine vollständige Liste der verwendeten Produkte aus unserem Sortiment finden Sie auf der letzten Seite.*

Unser Partner für Gewürze und Soßen aus Südafrika: Turqle Trading

Turqle Trading ist eine südafrikanische Export- und Vermarktungsorganisation, die mit vielen eigenständigen Produzentengruppen zusammenarbeitet. 1997 wurde Turqle Trading mit dem Ziel gegründet, ein hochwertiges Lebensmittelsortiment zu entwickeln, bei dem der Großteil der Wertschöpfung im Land Südafrika stattfindet. Hierdurch profitieren die Produzenten auf vielfältige Weise: Mit den innovativen Produkten wie Gewürzmöhlern, Senfmischungen und Soßen in bunt verzierten Flaschen können die Produzenten höhere Gewinne erzielen, als dies durch den reinen Export fair gehandelter Rohstoffe möglich wäre. Die Anwendung der strengen Qualitätsstandards, die bei der Herstellung von Lebensmitteln für den europäischen Markt erforderlich sind, trägt zu einem Zugewinn an Wissen im Land bei. In die Herstellung der Produkte sind bei Turqle Trading viele Menschen vor Ort involviert: von der Produktentwicklung über die Abfüllung bis zum Verpackungsdesign liegen alle Produktionsschritte in südafrikanischer Hand. Turqle Trading versteht sich als verlässlicher Partner für die Produzenten-

gruppen, um sie bei der Weiterentwicklung ihrer Produkte und beim Erschließen neuer Märkte zu unterstützen. Um langfristig ausreichend Ressourcen für die zusätzliche Förderung der Produzenten zur Verfügung stellen zu können, zahlen EL PUENTE und Turqle Trading 5% der gemeinsamen Umsätze in einen Fonds ein. Aus diesem werden zum Beispiel Weiterbildungen, Projekte zur HIV-Aufklärung und Schulgebühren für die Kinder der Produzenten finanziert.





Abkürzungsverzeichnis

- EL** Esslöffel
g Gramm
l Liter
ml Milliliter
TL Teelöffel
***** Produkte aus dem EL PUENTE-Sortiment sind mit einem Sternchen markiert.
 Eine Liste der Produkte und Artikelnummern finden Sie auf der letzten Seite.

Capetown Kürbis mit Knusperkernen

Für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis oder 1000 g Gartenkürbis
- 60 ml Olivenöl*
- 4 EL Marrocan Gewürzmischung*
- 50 g Kürbiskerne oder Cashewnüsse*
- 1 TL Zucker*
- 1 TL grobes Meersalz*

Zubereitung: Den Kürbis waschen und abtrocknen. Die Kerne entfernen und Kürbis in etwa 5 cm große Würfel schneiden. (Der Gartenkürbis muss vorher geschält werden. Beim Hokkaido nur den Strunk und holzige Stellen entfernen. Die Schale kann hier mitgegessen werden.) Die Kürbiswürfel in eine große, ofenfeste Form oder auf ein Backblech geben. Marrocan Gewürzmischung im Mörser grob zerstoßen. Olivenöl und Gewürzmischung über den Kürbis geben und gut vermengen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen und den Kürbis etwa 30 Minuten backen, bis er gar ist.



In einer Pfanne die Kürbiskerne oder Cashewnüsse mit Zucker und einer Prise Meersalz anrösten. Vor dem Servieren die Kerne über den Kürbis geben und alles mit grobem Meersalz bestreuen.

Beilagentipp: Als Beilagen passen Kräuterquark und ein grüner Salat mit einem schnellen Dressing aus Olivenöl*, Balsamico Splash*, etwas Honig* und West Coast Gewürzmischung*.



Gemüse-Samosas mit scharfer Soße

Für 20 - 30 Samosas:

Teig:

- 1 Paket Yufka Teig (fertig zu kaufen)
- Speiseöl für die Pfanne

Füllung:

- 2 EL Speiseöl
- 2 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Möhren
- 250 g Erbsen
- 4 EL Safari Barbecue Würzsoße*
- 100 g frischer Koriander
- Salz*

Soße:

- 1 EL Öl
- 200 g Cherry-Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Zulu Fire Chilisoße*
- 2 EL Balsamico Splash*
- 2 TL Zucker*
- Salz*

Zubereitung der Soße:

Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebel in Öl andünsten. Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Tomaten, Balsamico-Splash und

Zulu Fire Chilisoße dazugeben und leicht salzen. In ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße pürieren.

Zubereitung der Samosa-Füllung:

Die Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren in sehr feine Würfel schneiden. Koriander fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Kartoffel- und Möhrenwürfel hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Safari Barbecue Würzsoße dazugeben und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann die Erbsen und zum Schluss

den frischen Koriander hinzugeben und leicht salzen. Die Füllung bei Seite stellen.

Füllen der Samosas:

Den Yufkateig in etwa 8 x 25 cm große Stücke schneiden. Jeweils 1 EL Füllung auf den Rand eines Teigblatts setzen und den Teig durch mehrmaliges Übereinanderschlagen zu dreieckigen, geschlossenen Taschen falten. Öl in der Pfanne erhitzen und die befüllten Samosas darin von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit etwas Küchenkrepp das überschüssige Öl abtupfen und lauwarm mit der Soße servieren.



Bushveld Reis

Für 2 Personen

- 150 g Basmatireis*
- 50 g Wildreis*
- 100 g Braune Linsen oder Rote Linsen*
- 600 ml Wasser
- 50 g Butter oder Olivenöl*
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Bushveld Gewürzmischung*
- 50 g Cashewnüsse*
- Salz*

Zubereitung: In einem verschlossenen Topf Basmatireis, Wildreis und Linsen mit dem Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme kochen lassen, bis Reis und Linsen gar, aber noch möglichst bissfest, sind. (Bitte die jeweiligen Packungsangaben zur Garzeit beachten. Bei unterschiedlichen Garzeiten die Zutaten nacheinander ins Wasser geben.) Während Reis und Linsen garen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne mit dem Öl glasig anschwitzen. Die Bushveld Gewürzmischung im Mörser zerstoßen und mit den Cashewnüssen in die Pfanne geben. Kurz weiter rösten, bis alles goldbraun ist. Den gegarten Reis und die Linsen hinzugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack salzen.

Tipp: Beim Zubereiten von getrockneten Linsen das Wasser nicht salzen, sondern erst Salz zufügen, wenn die Linsen gar sind! Sonst bleibt die Schale der Hülsenfrüchte hart.

Cremige Zanzibar Süßkartoffelsuppe

Für 4 Personen

- 4 große Süßkartoffeln (ca. 800 g)
- 400 g Möhren
- 300 g Rote Linsen*
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl*
- 1,5 l heißes Wasser
- 200 g Crème fraîche oder Sahne
- 1 TL Zanzibar Gewürzmischung*
- 2 TL Gelbwurzel, gemahlen*
- frische Korianderblätter oder Blatt Petersilie
- Salz*
- Pfeffer*

Zubereitung: Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur einige Minuten leicht anschwitzen. Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und die gemahlene Zanzibar Gewürzmischung hinzugeben. Unter



ständigem Rühren kurz goldgelb anrösten, dann die roten Linsen hinzufügen und sofort mit Wasser aufgießen.

Mit geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind. Dabei oft umrühren und darauf achten, dass die Suppe nicht am Topf anbrennt. Mit dem Pürierstab durchmischen und dabei noch einmal etwas heißes Wasser zugeben, bis die Suppe eine fein cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Abschließend mit Crème fraîche oder Sahne verrühren und nach Belieben mit fein gehacktem Koriander oder frischer Blatt Petersilie bestreuen.



Zubereitung: Das Gemüse waschen und putzen. Möhren, Süßkartoffel und Zwiebel schälen und Kerngehäuse der Paprika entfernen. Gemüse in grobe Würfel schneiden. Olivenöl, Salz und Swazi Mamma Mamba Würzsoße vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Das Gemüse hinzugeben und gut mit der Marinade vermengen. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Das Gemüse etwa 45-60 Minuten im Ofen backen, dabei ab und zu wenden. (Je nach Größe der Gemüswürfel kann die Garzeit variieren.) Das fertige Gemüse mit einer Prise grobem Meersalz bestreuen.

Beilagentipp: Mit Kräuterquark servieren

Scharfes Ofengemüse

Für 2 Personen

500 g junge Kartoffeln und gemischtes Gemüse,
zum Beispiel:

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Swazi Mamma Mamba Würzsoße*
- 8 EL Olivenöl*
- 1 TL grobes Meersalz*



„Braai“ – die südafrikanische Art des Grillens

In Südafrika ist Grillen ungeheuer beliebt. Überall gibt es öffentliche Grillplätze, an denen Familien und Freunde gern zusammenkommen, um gemeinsam ein „Braai“ zu zelebrieren. Der Begriff „Braai“ stammt aus dem Afrikaans (braai = braten, rösten). Meist wird der gleichnamige Grill mit Holz befeuert, um einen besonders guten Geschmack zu erzielen. Fleisch, Fisch und Geflügel werden zuvor mit würzigen Grillsoßen mariniert. Besonders beliebt sind scharfe Marinaden mit Chili sowie einer Vielzahl an verschiedenen Gewürzen wie Koriander, Ingwer, Kardamom, Zimt und Nelken. Die Gewürzmischungen werden in der südafrikanischen Küche dabei groß-

zügig verwendet, sodass die Gerichte einen intensiv aromatischen Geschmack bekommen.

Die folgenden Fleisch- und Fischgerichte bieten Anregungen für Marinaden aus den leckeren Gewürzmischungen und Grillsoßen von EL PUENTE. Alle Rezepte eignen sich sowohl für die Zubereitung in der Pfanne als auch für den Grill.

Bei allen Marinaden gilt: Das Fleisch kann direkt vor der Zubereitung mariniert werden, aber noch viel besser schmeckt es, wenn die Marinaden einige Stunden einziehen!



Chermoula Chicken

Für 2 Personen

1 ganzes Hähnchen (küchenfertig,
ausgenommen und gesäubert)
150 ml Chermoula Würzsoße*
Salz*

Zubereitung: Das Hähnchen abwaschen und mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Das Fleisch der dicken Keulen mit einem Messer einmal einschneiden, damit das Hähnchen später überall gleichmäßig gar wird. (Alternativ kann das Hähnchen auch zerteilt werden.) Die Chermoula Würzsoße in einen großen Gefrierbeutel oder in eine Schüssel geben und das Hähnchen darin marinieren. Das marinierte Hähnchen kräftig von außen und innen salzen. Das Hähnchen in eine ofenfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (170°C Umluft) etwa 45-60 Minuten garen (je nach Größe). Zwischendurch mindestens einmal wenden. Alufolie bereithalten, um das Hähnchen ggf. abzudecken, falls es zu dunkel werden sollte. Das Hähnchen ist fertig, wenn das Fleisch gut durchgegart ist und sich einfach vom Knochen lösen lässt.

Beilagentipp: Als Beilage passen Bushveld Reis oder scharfes Ofengemüse (Rezepte Seite 8 und 10) und grüner Salat mit einem einfachen Joghurt-Zitronen-Dressing.

Zulu Fire Gambas

Für 2 Personen

30 große Gambas (ganz, ungeschält)
8 EL Zulu Fire Chilisoße*
2 Zitronen
4 EL Olivenöl*

Zubereitung: Die Zitronen vierteln. Den Saft von zwei Vierteln auspressen und mit dem Öl und der Zulu Fire Chilisoße mischen. Die Marinade in einen großen Gefrierbeutel oder eine Schüssel geben und die Gambas darin marinieren. Eine große Pfanne erhitzen und die Gambas einige Minuten von allen Seiten braten. Die Gambas sind fertig, wenn sie überall gleichmäßig rosarot sind. Die Pfanne bei Seite stellen und etwas abkühlen lassen. Mit den restlichen Zitronen servieren.

Tipp: Wenn die Gambas statt in der Pfanne auf dem Grill zubereitet werden, benutzt man am besten eine spezielle Metall-Grillform für Fisch. In solch einer Form lassen sich die Gambas gut fixieren und können nicht durch den Rost fallen.





Baobab Cha-ka-la-ka Spieße

Für 2 Personen

- 400 g Schweinefilet
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Streifen Bacon (Speck)
- 10 getrocknete Aprikosen*
- 6 EL Baobab Cha-ka-la-ka Würzsoße*
- Speiseöl für die Pfanne
- Salz*

Zubereitung: Die Zwiebel vierteln. Getrocknete Aprikosen und Zwiebelstücke in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. Das Schweinefilet in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Die Baconstreifen in jeweils 4 quadratische Stücke schneiden. Das Fleisch, Baconstücke, Aprikosen und Zwiebelspalten abwechselnd auf Spieße stecken. Die fertigen Spieße mit der Baobab Würzsoße bestreichen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Spieße von allen Seiten jeweils einige Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

Tipp: Besonders gut schmecken die Spieße, die in Südafrika „Sotaties“ heißen und traditionell meist mit Lammfleisch zubereitet werden, wenn man sie auf dem Grill gart. Verwendet man Hühnchenfleisch für die Spieße, eignen sie sich auch sehr gut als Fingerfood für ein kaltes Buffet.

Garden Route Fischfilet mit buntem Gemüse

Für 2 Personen

- 2 große Fischfilets à 400 g (z. B. Lachs)
- 800 g gemischtes frisches Gemüse, das schnell gart (z.B. Paprika, Zucchini, Lauch, Möhre)
- 1 kleines Stück Butter
- 8 EL Olivenöl*
- Garden Route Gewürzmischung*
- 1 Zitrone
- 1 Prise Zucker*
- Salz*
- Pfeffer*

Zubereitung: Die Fischfilets gründlich auf Gräten kontrollieren und diese ggf. entfernen. 1 EL Garden Route Gewürzmischung mahlen oder grob im Mörser zerstoßen. 2 EL Olivenöl mit der Gewürzmischung verrühren. Den Fisch mit dieser Marinade einreiben und bei Seite stellen. Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 6 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Temperatur garen. Ein kleines Stück Butter hinzugeben und mit Salz, Pfef-



fer und Garden Route Gewürzmischung kräftig würzen. Abschließend mit einer großzügigen Prise Zucker bestreuen und noch einmal gut wenden, sodass der Zucker auf dem warmen Gemüse leicht karamellisiert. Das Gemüse vom Herd nehmen, damit es Biss behält und nicht braun wird. Eine zweite Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den marinierten Fisch in der Pfanne langsam gar ziehen lassen. Dabei den Fisch möglichst nur einmal mit dem Pfannenwender drehen, damit er nicht zerfällt. Den gegarten Fisch mit reichlich frischer Zitrone beträufeln und zusammen mit dem Gemüse servieren.



Lamm Kebab mit Joghurtsoße

Für 2 Personen

500 g Lammfilet

2 rote Paprika

1 große Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

Hot Rocks Mild Gewürzmischung*

6 EL Olivenöl*

Salz*

Pfeffer*

Zubereitung: Lammfilet in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch pressen oder fein würfeln.

3 EL Olivenöl mit dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und einer kräftigen Portion Hot Rocks Mild Gewürzmischung verrühren und in einen Gefrierbeutel oder in eine Schüssel geben. Das Lamm darin marinieren.

Paprika und Zwiebel in große Stücke schneiden, sodass sie sich später gut aufspießen lassen.

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl leicht erhitzen und die Zwiebelstücke darin goldgelb dünsten. Paprikastücke hinzufügen und einige Minuten mit garen. Dann das Gemüse auf einen Teller geben und bei Seite stellen.

Die marinierten Lammstücke und das abgekühlte Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken.

Zunächst die Joghurtsoße zubereiten, dann die Spieße bei hoher Temperatur von allen Seiten einige Minuten anbraten, sodass das Fleisch außen knusprig braun und innen rosa ist.

Garden Route Joghurtsoße

1 Becher Joghurt mit hohem Fettanteil

Saft einer halben Zitrone

frische Minzblätter

Garden Route Gewürzmischung*

Salz*

Pfeffer*

Zucker*

Zubereitung: Minzblätter fein hacken und mit Joghurt, Zitronensaft und einer Prise Zucker verrühren. Einen Schuss Wasser zugeben, sodass die Soße eine flüssig-cremige Konsistenz bekommt.

Kräftig mit gemahlener Garden Route Gewürzmischung würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Garden Route Joghurtsoße passt nicht nur hervorragend zu Lamm Kebab und anderen herzhaften Fleischgerichten, sondern auch zu frischen Gemügesticks oder Salat!



Über EL PUENTE



EL PUENTE ist ein Importeur und Vertrieb für fair gehandelte Produkte. Die Arbeit von EL PUENTE begann Anfang der 1970er Jahre mit dem Import von Kunsthandwerksprodukten aus Lateinamerika. Damit gehörte EL PUENTE zu den Pionieren der Fairhandels-Bewegung in Europa. Unsere Partnerschaften und unsere Produktpalette konnten wir seither kontinuierlich ausbauen und gehören heute zu den größten Fairhandels-Häusern Europas.

EL PUENTE arbeitet mit über 140 Handelspartnern weltweit zusammen: Kleinbauernkooperativen, kleine Familienbetriebe und Fairhandels-Organisationen in über 40 Ländern sind unsere verlässlichen

Partner vor Ort. Sie sorgen für ein kontinuierliches Fortbestehen der Handelsbeziehungen und unterstützen die Weiterentwicklung der individuellen Fähigkeiten und Entwicklungschancen der Produzenten.

Auch wenn die Zahl der Handelsbeziehungen und die Vielfalt der Produkte über die Jahre zugenommen haben – an unseren ursprünglichen Ansprüchen und Kriterien halten wir bis heute fest: Unser Kernziel ist ein partnerschaftlicher Welthandel auf Augenhöhe. Wir möchten benachteiligten Produzenten den Zugang zu Märkten eröffnen, sie fördern und unterstützen und Verbrauchern eine breite Palette fair gehandelter Produkte anbieten. Dabei arbeiten wir nicht gewinnorientiert und nach anspruchsvollen Fairhandels-Kriterien, die durch einen unabhängigen Projektpartnerrats geprüft werden. Durch den Kauf unserer Produkte unterstützen unsere Kunden dieses Konzept des fairen und partnerschaftlichen Welthandels.

Mehr über EL PUENTE erfahren Sie hier:
www.el-puente.de

EL PUENTE Zutatenverzeichnis

Gewürze und Soßen	Artikelnummer
Baobab Cha-ka-la-ka Würzsoße	sa1-15-601
Bushveld Gewürzmühle	sa1-15-107
Chermoula Würzsoße	sa1-15-603
Garden Route Gewürzmühle	sa1-15-114
Gelbwurzel, gemahlen	sl1-15-116
Hot Rocks Mild Gewürzmühle	sa1-15-133
Marrocan Gewürzmühle	sa1-15-109
Peri Peri Mombasa Chilisoße	sa1-15-605
Pfeffer (schwarze Pfefferkörner in der Mühle)	sl3-15-600
Safari Barbecue Würzsoße	sa1-15-602
Salz (Khoisan, grobes Meersalz in der Mühle)	sa1-15-108
Swazi Mamma Mamba Würzsoße	sa1-15-604
West Coast Gewürzmühle	sa1-15-106
Zulu Fire Chilisoße	sa1-15-606

Tipp: Für die Gewürzmühlen von EL PUENTE gibt es praktische Nachfüllbeutel!

Weitere Zutaten	Artikelnummer
Balsamico Splash (fruchtiges Salatdressing)	sa1-10-001
Basmatireis	in0-10-510
Cashewnüsse (ganz, natur)	id6-10-006
Cashewnüsse (leicht gesalzen)	bf2-10-002
getrocknete Aprikosen	uz1-10-108
Honig (Cuba-Blütenhonig, flüssig)	cu1-16-300
Olivenöl	ch1-10-108
Rote Linsen	lb4-10-003
Wildreis (Bajong, schwarzer Wildreis)	ml4-10-500
Zucker (Rohrohrzucker)	py3-10-500
Zucker (Vollrohrzucker)	ec2-10-000

Stand November 2014
Alle Produkte des aktuellen EL PUENTE-Sortiments finden Sie in unseren Katalogen und im Online-Shop: www.el-puente.de

Kontakt und Vertrieb:
vertrieb@el-puente.de

Impressum

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen
Tel: (+49) 05069 34890
Fax: (+49) 05069 348928
www.el-puente.de

Rezepte, Fotos & Redaktion:

Turtle Trading
Jannika Froch, EL PUENTE GmbH

Gestaltung:

Designwerkstatt Hildesheim
Bettina Schneider
Astrid Wolpers





EL PUENTE GmbH

Lise-Meitner-Str. 9

D-31171 Nordstemmen

EL PUENTE

Partnerschaftlicher Welthandel

www.el-puente.de