

Ashram – Jesu

Kochbuch

Gerichte	Seite
Allgäuer Kässpätze	10
Äpler Hörnli	33
Amaranth (Grundrezept)	48
Amaranth-Gratin mit Lauch	49
Amaranth Konfekt	50
Amaranth mit Gemüse	49
Arabischer Petersiliensalat mit Amaranth	48
Andalusisches Bohnengemüse	27
Apfel – Hirse-Auflauf	47
Apfelspätzle	10
Auberginen und Zucchini – Auflauf	38
Augenbohnen	19
Bandnudeln mit Cashewkernen	6
Bandnudeln mit Zucchini-sauce	25
Bäuerlicher Spirellt-Eintopf	6
Blechkartoffel	30
Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne	7
Blumenkohl mit Tomaten und Fetakäse	8
Braune Kartoffelsuppe	15
Bunter Reiseintopf	4
Chana-Dhaal mit Spinat	27
Chana-Linsen-Reis	17

Gerichte	Seite
Chapati-Brote	20
Curry-Linsen	24
Dhaal-Suppe	14
Erbsen Pillao mit cremiger Minzsauce	16
Favabohnen-Minze-Suppe	29
Feta-Käsecreme	31
Frischkornmüsli	51
Gebratener Gewürzreis	18
Gemüse – Hirse – Pilz – Auflauf	47
Gemüsereis mit Safran	32
Gemüserissotto 1	4
Gemüserissotto 2	5
Graupensuppe	13
Griechischer Auberginentopf	9
Grünkern mit Gemüse	29
Gurkengemüse	25
Gurken-Raita	18
Hirse (Grundrezept)	42
Hirse – Gemüse-Auflauf	46
Hirse mit Blumenkohl	43
Hirse mit Brokkoli	44
Hirsepfanne mit Joghurtsoße	44

Gerichte	Seite
Indischer Linsentopf	26
Kartoffel-Blumenkohl-Curry	15
Kartoffelgratin mit Auberginen	36
Kartoffelpfanne mit Gemüse	9
Kartoffelragout mit grünen Bohnen	8
Kartoffel-Paprika-Champignon-Haschee	22
Kartoffelriebele	11
Kartoffel-Zitronen-Kasserolle	37
Kichererbsen- Curry	35
Kohlrabi mit Kräutern	45
Kraut- und Spätzlepfanne	11
Linsen-Reis-Kasserolle	23
Milchreis	5
Minze-Saucen	18
Mung-Dhaal	22
Mungbohnen-Dhaal	37
Naturreis mit Nüssen und Früchten	21
Ofenschlupfer	41
Paella	39
Pasta e fagioli	14
Pasta mit Oliven, Paprika und Tomaten	34
Pepperonata	33

Gerichte	Seite
Raitas	26
Reis (Grundrezept)	51
Reis mit Gemüse	40
Rote-Linsen-Dhaal	40
Rote Linsensuppe mit Koriander und...	12
Safrankartoffeln mit Senf	34
Sauerkrautsuppe	13
Schmarren	12
Spinat-Hirse-Auflauf	46
Tomaten-Curry	28
Tomaten-Hirse-Suppe	43
Tomatenreis	24
Ungarische Krautsuppe	31
Vanillesauce	41
Weinschaumsauce	42
Würzige Kartoffel-Zitronen-Kasserolle	23
Zwiebel-Dhaal	20
Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln	19
Wildreis-Kartoffel mit Basilikum	7

Bunter Reiseintopf

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 2 rote Paprikaschote - kleingeschnitten
2 große Zwiebel - kleingehackt
2 kleine Karotte
2 kleine Zucchini
6 Tomaten
6 El Öl
150 g saure Sahne
1 l Gemüsebrühe
400 g Reis – separat kochen
200 g Bohnen - gekocht
Salz
Cayennepfeffer
Thymian
Salbei
Basilikum
Rosmarin
Käse – gerieben

Zubereitung:

Zwiebel in Öl andünsten, Paprikaschote, Zucchini und Karotte hinzugeben und kräftig andünsten.

Tomaten und gehackte Kräuter hinzufügen, etwas mitdünsten und dann mit der Brühe ablöschen. Die letzten Minuten den Reis und die Bohnen mitköcheln lassen. Saure Sahne unterrühren, Käse darüberstreuen.

Garzeit ca. 20 Minuten. Die gekochten Bohnen können durch frische ersetzt werden.

Gemüserisotto 1

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
8 El Öl
400 g Langkornreis
1 l Gemüsebrühe
300 g grüne Bohnen
4 Zucchini (300-400 g)
2 rote Paprikaschoten
2 kl. Ds. Champions (od. 500 g frische)
Salz
Pfeffer
2 Bd. Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden; Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Den Reis einstreuen und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und in der abgedeckten Pfanne ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden, mit 2 Tassen Salzwasser 15-20 Minuten garen.

Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden, Champignons halbieren. Das Gemüse und die Pilze in 1/2 l Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Wenn der Reis körnig gekocht ist, Gemüse und Pilze unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Gemüserisotto 2

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Bleichsellerie
500 g Champignons
600 g Möhren
500 g grüner Spargel
100 ml Öl
500 g parboiled Reis
_ l trockener Weißwein
1 _ l Gemüsebrühe
200 g Parmesankäse
2 Bd. Basilikum

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen in Würfel, Bleichsellerie, Champignons und Möhren in Scheiben oder Stifte, Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Reis darin glasig dünsten. Gemüse, Wein und Brühe hinzufügen, aufkochen und 20 – 25 Minuten fortkochen.

Käse reiben, Basilikum hacken und unter das Risotto geben.

In vorgewärmten Schüsseln servieren.

Milchreis

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

3 _ Tassen Milchreis
2 Zimtstangen
60 g Rohrzucker
2 Prisen Salz
2 unbehandelte Zitronenschalen
1l Milch

Zubereitung:

Reis, Zucker, Salz, abgeriebene Zitronenschale in die Milch geben und im offenen Topf aufkochen. Danach den Milchreis noch ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Während des Kochens nicht rühren!

Bandnudeln mit Cashewkernen

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 800 g Bandnudeln
500 g Cashewkerne (ungeröstet)
6 Knoblauchzehen, mittelgroß
6 kleine Chilischoten
10 El Öl
6 Bd. Koriander, frisch
2 Bd. Schnittlauch
100 g Butter
Salz

Zubereitung:

Die Nusskerne auf einem ungefetteten Blech im Backofen auf der zweiten Einschubleiste ca. 10 -12 Minuten goldbraun rösten. Inzwischen Knoblauchzehen fein würfeln, Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Bandnudeln bissfest kochen, abspülen, abtropfen lassen. Nusskerne groß hacken, Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili anbraten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Nusskerne und Nudeln in die Pfanne geben und gut vermischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben.

Die Korianderblättchen hacken, Schnittlauch schneiden und beides unter die Nudeln mischen. Butterflöckchen darauf verteilen und sofort servieren.

Bäuerlicher Spirelli-Eintopf

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1 kg Tomaten
400 g Lauch
400 g Möhren
400 g Zwiebeln
100 g Sellerie
500 g Spirelli
200 g Emmentaler, gerieben
8 El Öl
2 El Butter
150 g saure Sahne od. Schmand
Salz
Pfeffer
1 TL Thymian

Zubereitung:

Tomaten brühen, abziehen und vierteln. Lauch putzen, in Scheiben schneiden und waschen. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln.

Etwa 2 l Wasser mit 2 El Salz und etwas Öl zum kochen bringen. Spirelli hineingeben, 10 Min. kochen (s. Verpackungshinweis), im Sieb kurz abspülen, abtropfen lassen und in Butter schwenken. Inzwischen übriges Öl im Topf erhitzen.

Zuerst Zwiebeln, Möhren und Sellerie in etwa 5 Min. glasig dünsten. Tomaten dazugeben, 5 Min. unbedeckt kochen. Lauch ins Gemüse mischen, 1 Min. kochen.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Spirelli und Gemüse mischen, in vorgewärmte Schüsseln geben und mit Käse bestreuen.

Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 8 Schalotten
700 g Blumenkohl
700 g Brokkoli
3 El Keimöl
2 El frischer, gehackter Ingwer
2 Tl Kreuzkümmel
2 Tl Curry
Salz
2 Tl Zucker
400 g Joghurt (3,5% Fett)
60 g Rosinen
20 g gehackte Mandeln

Zubereitung:

Schalotten in Ringe schneiden, Blumenkohl u. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen, Stiele in feine Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln dazugeben und kurz anrösten. Blumenkohl und Brokkoli hinzugeben und unter Wenden anrösten.

Ingwer, Salz, Curry, Kreuzkümmel, Zucker, die Hälfte des Joghurts und Rosinen zum Gemüse geben und alles mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.

Restliches Joghurt dazugeben und Mandeln darüber streuen. In vorgewärmten Schüsseln servieren

Dazu: Salzkartoffeln

Wildreis-Kartoffeln mit Basilikum (aufwändiges Menu)

(Rezept für 4 Personen – aufwändige Zubereitung)

Zutaten: 120 g Wildreis
200 g saure Sahne
100 g süße Sahne
4 Tl mittelscharfer Senf
2 El Zitronensaft
2-3 Knoblauchzehen
40 g Mandeln, feingehackt
2 große Bund Basilikum
4 Stengel glatte Petersilie
Meersalz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
700 g festkochende kleine Kartoffeln
20 g Butter

Zubereitung:

Den Wildreis kalt abspülen und in 360 ccm Wasser 8 – 12 Stunden einweichen.

Für die Sauce die saure und süße Sahne cremig schlagen. Den Senf, den Zitronensaft, den durchgepressten Knoblauch und die Mandeln unterrühren. Das Basilikum und die Petersilie fein hacken. Unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln sauber bürsten und mit dem Reis im Einweichwasser etwa 25 Minuten kochen. Dann schälen, in Würfel schneiden und unter den Reis mischen

Die Butter unterziehen und mit Salz abschmecken. Die Basilikumsauce dazu servieren.

Kartoffelragout mit grünen Bohnen (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1200 g grüne Bohnen
1600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 Zwiebeln (etwa 280 g)
4 Knoblauchzehen
4 El kaltgepresstes, unraffiniertes Olivenöl
4 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Meersalz
16 Zweige Bohnenkraut
600 g grüne Paprikaschoten
800 g feste, reife Tomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Handvoll Basilikum und
4 El glatte Petersilie, frisch gehackt
_ l saure Sahne
500 g Joghurt

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. Die Kartoffeln sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Öl mit 2 El Wasser in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten.

Die Bohnen, die Kartoffeln, die Brühe, 2 Tl Salz, das Bohnenkraut und 1/2 l Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben und etwa 10 Min. kochen.

Die Tomaten würfeln, unter das Gemüse mischen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Das Bohnenkraut entfernen und das Ragout mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Das Basilikum und die Petersilie unter die saure Sahne rühren. In vorgewärmten Schüsseln servieren. Kräutersahne in kleinen Schüsseln dazugeben.

Blumenkohl mit Tomaten und Fetakäse (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Köpfe Blumenkohl
4 El Olivenöl
1 kg gehackte Tomaten
2 Prisen Zimt
3-4 Tl Oregano
150 g Fetakäse, zerbröselt
2 Tl Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen (Stengel in feine Scheiben).

Die Zwiebeln und den Knoblauch auf milder Hitze in Öl dünsten, Blumenkohl, Tomaten, Zimt und Oregano zugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Den Fetakäse unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
In vorgewärmten Schüsseln servieren.

Beilage: Salzkartoffeln

Kartoffelpfanne mit Gemüse (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1,2 kg Staudensellerie
600 g Zwiebeln
1 kg Möhren
1,5 kg mehligere Kartoffeln
4 El Butter
4 El Öl
4 Tl Kräutersalz
8 Tl getrockneter Thymian
6 Tl gerebelte Liebstöckelblätter
16 El saure Sahne
8 El glatte Petersilie, frisch gehackt

Zubereitung:

Sellerie putzen und waschen. Das Sellerieherz und das Selleriegrün beiseite legen. Die Stangen in Streifen schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Die Möhren und die Kartoffeln sauber bürsten. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln evtl. schälen und würfeln.

Die Butter, das Öl und 4 El Wasser in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Kartoffeln darin unter Umrühren 2-3 Minuten anbraten.

Die Möhren, den Sellerie, das Salz, die Kräuter und 280 ml Wasser unter die Kartoffeln mischen.

Zugedeckt **bei starker Hitze ankochen** und **bei schwacher Hitze** etwa 15 Minuten garen.

Den Sauerrahm mit 15 El Wasser verquirlen und unter das Gemüse rühren. Den zurückgehaltenen Sellerie fein schneiden und unterheben. Das Selleriegrün klein schneiden. Das Kartoffelragout abschmecken, in vorgewärmte Schüsseln geben und mit Petersilie und dem Selleriegrün bestreuen.

Griechischer Auberginentopf (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 4 große Auberginen
6 Selleriestangen
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
5-6 El Olivenöl
_ -1 Tl Sambal Oelek
1.5 kg Tomaten, geschält
12 El Rosinen
1 Tl Rosmarin
6 El Petersilie, gehackt
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Auberginen vorbereiten und in Stücke schneiden. Diese mit reichlich Salz mischen und in ein Sieb legen. Mit einem Teller bedecken, diesen mit einem Gewicht beschweren und die Auberginen 45 Min. ziehen lassen. Unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und die Flüssigkeit von Hand ausdrücken.

Den Sellerie in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Stücke, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch einige Minuten lang im Öl dünsten.

Auberginen, Sambal Oelek, Tomaten, Rosinen, Rosmarin und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben.

Das Gericht 20 – 55 Min. köcheln lassen.

Mit knusprig gerösteten Kartoffeln oder Reis servieren.

Allgäuer Kässpätze (Rezept für 6 Personen)

Zutaten:

- 5 l gesalzenes Wasser mit 1 Ei Öl
- 8 Eier
- 1 kg Mehl
- 1/8 l Wasser (ggf. etwas mehr)
- 1 l Milch
- 600 g geriebenen Emmentaler Käse
- Salz
- 8 Zwiebeln
- 300 g Butter
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Aus Mehl, Eiern, Wasser, Milch, Salz einen zähflüssigen Teig bereiten.

Wasser zum Kochen bringen, den Teig mit Spatzenhobel in das Wasser hobeln.

Gegarte Spätzle schichtweise abwechselnd mit dem Käse und Pfeffer in erwärmte Schüssel geben.

Zwiebeln in Ringe schneiden, in der Butter knusprig bräunen und am Schluss über die Kässpätze geben.

Mit grünem Salat servieren.

Äpfelspätzle (Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

- Spätzleteig – s. Seite
- 16 mittelgroße Äpfel
- Zucker
- Butter
- evtl. frischer Ingwer oder Zimt

Zubereiten:

Spätzleteig herstellen und spätzeln.

Die Äpfel schälen, vierteln und kleinschnitzeln. Diese Schnitzel mit Butter in einer Pfanne anrösten.

Die fertigen Spätzle dazugeben. Alles zusammen gut untereinander mischen und anrösten.

Mit Zimt und Rohrzucker abschmecken.

Kartoffelriebele

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

- 12 große Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 6-8 **Eigelb**
- 6 El Mehl
- Muskat
- Salz
- 4 El Semmelbrösel
- Butterschmalz

Zubereitung:

Die gekochten Pellkartoffeln schälen und hobeln (Rettichhobel)
Dazu die Eigelb, Gewürze, Mehl und Semmelbrösel.
Daraus einen Teig bereiten.

Diesen Teig in eine Pfanne mit Butterschmalz geben und wie einen Schmarren zubereiten.

Die fertigen Riebele zuckern (Beilage: Kompott) oder so belassen

Beilage: Salat

Kraut- und Spätzle-Pfanne

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten – Spätzle:

- 1 kg doppelgriffiges Weizenmehl
- 9-10 Eier
- 2 Tl Salz
- evtl. etwas Wasser

Kraut-Spätzle:

- ca. 800 g Spätzle
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 8 geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel
- 1600 g gekochtes Sauerkraut
- 1 l Weißwein
- 200 g geriebenen Käse
- Butterschmalz

Zubereitung:

Die Zwiebeln im Butterschmalz dünsten; Äpfel dazu geben, einmal aufkochen und das heiße, trocken gehaltene Sauerkraut darunter mischen.

Den Weißwein unterrühren und die Spätzle zufügen.
Alles mischen und in eine feuerfeste Form füllen.

Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen goldgelb überbacken.

Schmarren

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

- 1 kg griffiges Weizenmehl (Vollkorn)
- 8 Eier
- 1 l Milch
- 2 El Rohrzucker
- Prise Salz

Zubereitung:

Zutaten vermischen, Teig 30 Min. ruhen lassen.

Butterschmalz in die Pfanne geben, zergehen lassen. Wie beim Pfannkuchen Teig in die Pfanne geben. Pfannkuchen wenden und zerreißen, mehrfach wenden und knusprig anbraten.

In eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit dem Rest des Teiges weiter so verfahren. Am Ende etwas Puderzucker über die Schüssel streuen.

Mit Kompott oder Apfelmus servieren.

Rote Linsensuppe mit Koriander oder Basilikum

(Rezept für 8 Personen)

- Zutaten:
- 2 Knoblauchzehen
 - 2 El Olivenöl
 - 2 – 4 El Curry oder Garam Masala
 - 2 Mohrrüben
 - 400 g rote Linsen
 - 2 Dosen gehackte Tomaten
 - 1,4 l Gemüsebrühe
 - 2 Tl Paprikapulver
 - 4 El Zitronensaft
 - Salz
 - Koriander oder Basilikum, gehackt

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einen Topf auf milder Hitze in Öl weich dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit das Curry zugeben und mitdünsten.

Die Mohrrübe schälen und grob raspeln. Die Linsen in einem Sieb waschen.

Mohrrübe, Linsen, Tomaten, Gemüsebrühe und Paprikapulver in den Topf geben. Die Suppe ca. 10 - 15 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Zitronensaft abschmecken, evtl. salzen.

Mit Koriander oder Basilikum bestreuen.

Sauerkrautsuppe

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

- 300 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 3 El Delikatesspaprika
- 1 Tl Rosenpaprika
- knapp 2 l Gemüsebrühe
- 800 g Sauerkraut
- 2 Tl Kümmel
- 600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten (etwa 100 g)
- 250 g Crème fraîche
- einen Bund Peterling

Zubereitung :

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.

Das Paprikapulver unterrühren, mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen.

Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden und mit dem Kümmel in die Brühe geben. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in die Suppe raspeln. 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze kochen.

Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Crème fraîche in die Suppe rühren.

In vorgewärmte Schüsseln geben und mit gehacktem Petersilie bestreuen.

Graupensuppe

(Rezept für 8 Personen)

- Zutaten:
- 250 g Perlgraupen
 - 2 l Rinderbrühe
 - 4 Möhren
 - 2 Stangen Lauch
 - Sellerieknolle
 - 2 Zwiebeln
 - 4 große, mehlig kochende Kartoffeln
 - 6 El Öl
 - Salz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 4 Tl Thymian
 - frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

Graupen kalt abspülen und in der Rinderbrühe – bei zugedektem Topf - langsam aufkochen. Bei milder Hitze 1 Stunde aufquellen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Möhren und Lauch darin kurz anbraten. In die Suppe geben und bissfest garen.

Die Kartoffeln fein reiben und mit dem kurz angebratenen Gemüse in die Suppe geben.

Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie (oder mit dem fein gehackten Grün der Sellerieknolle) bestreut servieren.

Pasta e fagioli

(Rezept für 12 Personen)

Zutaten: 500 g getrocknete weiße Bohnen
4 Knoblauchzehen
4 Lorbeerblätter
2 Zweig Salbei
160 ml Olivenöl
4 Möhren
4 Stangen Bleichsellerie
2 Zwiebeln
3 l Hühnerbrühe
400 g Vollkorn-Bandnudeln
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. 4 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Bohnen abgießen, mit dem Knoblauch und den Gewürzen in einen Topf geben, 40 ml Olivenöl zugeben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei milder Hitze in ca. 1 Std. weich kochen.

Inzwischen Möhren und Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und restliche Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 120 ml Öl erwärmen und das Gemüse darin anschwitzen, mit Brühe auffüllen und ca. 1 Std. köcheln lassen. Lorbeerblätter und Salbei aus den Bohnen nehmen, die Hälfte der Bohnen pürieren. Bohnenpüree zusammen mit den restlichen Bohnen zum Gemüsefond geben. Suppe zum Kochen bringen, Nudeln in kurze Stücke brechen und darin bissfest kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin- und Thymianblättchen waschen, von den Zweigen streichen und fein hacken. Gericht mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Dhaal-Suppe

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 50 g Butter (oder Butterschmalz)

- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 TI Kurkuma
- 2 TI Garam Masala
- 1 TI Chilipulver
- 2 TI gemahlene Kreuzkümmel
- 2 kg Tomaten aus der Dose, (abgetropft und in Stücke geschnitten)
- 350 g rote Linsen (im Sieb gewaschen)
- 4 TI Zitronensaft
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 600 ml Kokosmilch (falls vorhanden)
- Salz, Pfeffer, frisch gehackter Koriander

Zubereitung:

Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch 2-3 Min. unter Rühren andünsten. Die Gewürze zufügen und weitere 30 Sek. kochen.

Tomaten, rote Linsen, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 10 - 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriander garnieren und servieren.

(Braune) Kartoffelsuppe mit Gemüse (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1 kg (mehlige) Kartoffeln
1 Knollensellerie, fein gewürfelt
2 Stangen Lauch, in feine Scheiben geschnitten
2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
500 g Möhren, gewürfelt
100 g Butterschmalz
2 L Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
200 g Crème fraiche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Thymian (frisch oder gerebelt)
4 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abscrubben, schälen und in Würfel schneiden. Gemüse und Zwiebeln putzen, klein würfeln und zusammen mit den Kartoffeln im Butterschmalz bei mittlerer Hitze unter Rühren schön gleichmäßig rösten (bräunen).

Mit der Brühe ablöschen, Röststoffe vom Topfboden lösen, das Lorbeerblatt zugeben und das Gemüse im geschlossenen Topf ca. 40 Min. kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit 6 fein geriebene Kartoffeln zugeben.

Crème fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und Thymian abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Kartoffel-Blumenkohl-Curry (Reis als Beilage) (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 300 ml Öl (bei beschichteter Pfanne etwas weniger)
1 TI Kreuzkümmel
8 getrocknete Chilischoten
4 Zwiebeln, in Ringen
_ TI Chilipulver
2 TI geriebenen Ingwer
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TI Salz
2 Prisen Kurkuma
6 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
1 Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
4 grüne Chilischoten, nach Belieben
frische Korianderblätter
300 ml Wasser

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Chilischoten in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die Zwiebelringe zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb braten.

Chilipulver, Ingwer, Salz und Kurkuma in einer separaten Schüssel verrühren, dann die Gewürzmischung zu den Zwiebeln geben und alles ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Kartoffelscheiben und Blumenkohlröschen zur Gewürz-Zwiebel-Mischung geben. Alles gut verrühren.

Hitze reduzieren und nach Wunsch die grünen Chilischoten dazugeben. Korianderblätter und Wasser in die Pfanne einrühren. Das Curry abgedeckt 10-15 Min. köcheln lassen. Dann sofort servieren.

Erbsen Pillao mit cremiger Minzsauce

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 4 Tassen Basmati-Reis
8 El leichtes Pflanzenöl
3 Tl Kreuzkümmel
2 feingehackte Zwiebeln
2 feingehackte Knoblauchzehen
2 Tl geraspelter frischer Ingwer
4 Lorbeerblätter
_ Tl gemahlene Nelken
_ Tl Zimtpulver
4 scharfe grüne Chilischoten feingehackt
4 Tassen frische Erbsen (oder 600 g tiefgekühlte)
3 Tl Salz

Für die Minzesauce (8 Pers.):

2 große Zwiebeln
1 kg Naturjoghurt
4 El fein gehackte Minze
3 Tl Mince-Sauce (Asian Shop)
Salz nach Belieben

Zubereitung:

Reis ca. 2,5 cm hoch mit Wasser bedecken und _ Std. einweichen lassen. Das Wasser danach wegschütten. Währenddessen 4 l Wasser zum kochen bringen. Gleichzeitig Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel hineingeben und braun werden lassen (ca. 15 Sek.). Dann die Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten.

Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblätter zugeben und 2 Min. mitbraten lassen.

Nelken, Zimt, Pfeffer und Chilis zugeben, 30 Sek. braten und Erbsen und Salz hinzufügen.

Gut verrühren und auf kleinster Hitze dämpfen lassen, solange der Reis gekocht wird.

Den eingeweichten Reis ins kochende Wasser geben und ohne Deckel 4 Min. stark kochen lassen. Danach den Reis abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Erbsen mischen.

Nochmals 10 Min. auf kleinster Hitze dämpfen lassen, dann 5 Min. ohne Hitze stehen lassen. Das Gericht mit einer Gabel auflockern und mit der Minzsauce servieren

Zubereitung der cremigen Minzsauce:

2 Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in ca. 2 L kochendes Wasser geben. Topf von der Hitze nehmen und nach 20 Sek. Wasser abgießen und Zwiebel unter kaltem Wasser abspülen.

Zwiebeln mit Joghurt, Minze und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Vor dem servieren 15 Min. stehen lassen.

Chana-Linsen-Reis

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 200 g Chana-Linsen
750 g Basmatireis
100 g Butter
4 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
2 Tl gehackten Ingwer
2 große Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Tl Kurkuma
3 Tl Salz
_ Tl Chilipulver
2 Tl Garam Masala
150 ml Joghurt
2 l Wasser
250 ml Milch
1 _ Tl Safran
4 El Zitronensaft
4 grüne Chilischoten, in Scheiben geschnitten (wenn vorhanden)
frische Korianderblätter, gehackt
4 schwarze Kardamomkapseln
2 Tl Kreuzkümmel

Zubereitung:

Chana-Linsen und Reis waschen. Die Linsen mindestens 3 Std. einweichen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten. Die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen.

Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, 1 _ Tl Salz, Chilipulver und Garam Masala in die Pfanne geben und 5 Min. anbraten. Den Joghurt einrühren, Linsen und 300 ml Wasser zugeben. Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

Unterdessen die Milch mit dem Safran aufkochen und mit den beiseite gestellten Zwiebeln, Zitronensaft, Chilischoten und Koriander vermengen. Beiseite stellen. Das restliche Wasser zum Kochen bringen und Salz, Kardamom, Kreuzkümmel und Reis zugeben. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis halb gar ist.

Die Linsenmischung in einen großen Topf füllen. Die Hälfte der Safran-Zwiebel-Mischung darüber geben. Dann den Reis und die übrige Safran-Zwiebel-Mischung darauf schichten. Fest verschlossen 20 Min. bei sehr geringer Hitze garen.

Vor dem Servieren mit einer Gabel gut durchrühren.

Gebratener Gewürzreis

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 900 g Reis
2 Zwiebeln
50 g Butter (Butaris)
2 Tl gehackten Ingwer
2 große Knoblauchzehen zerdrückt
2 Tl Salz
2 Tl Kreuzkümmel (ganz)
6 Nelken
6 grüne Kardamomkapseln
4 Zimtstangen
8 Pfefferkörner
1,5 l Wasser

Zubereitung:

Reis waschen

Zwiebel in Ringe schneiden

Butter (Butaris) im Topf zergehen lassen und die Zwiebeln darin anbraten (bis sie glasig sind)

Ingwer, Knoblauch und Salz zu den Zwiebeln in den Topf geben und alles gut verrühren.

Die Hälfte der Zwiebel-Gewürz-Mischung aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Reis, Kreuzkümmel, Nelken, Kardamom, Zimtstangen und Pfefferkörner in den Topf geben und alles 3-5 Min. unter Rühren anbraten.

Das Wasser zugießen und alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist.

Den Reis in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit den beiseite gestellten Zwiebeln garnieren.

Mit Salat servieren

Gurken-Raita

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1 Salatgurke
2 mittelgroße Zwiebel
1 Tl Salz
6 El gehackte Minze
1 kg Joghurt
300 ml Wasser
frische Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Salatgurke schälen und grob raspeln. Zwiebeln fein hacken. Gurke und Zwiebeln in eine große Schüssel geben, dann Salz und Minze einrühren. Joghurt und Wasser zugeben und alles sorgfältig vermischen. Mit Minzeblättern garniert servieren.

Minzsauce pikant

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 4 Bund frische Minze
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2 Tl Zucker
2 Prise Garam Masala
2 El Zitronensaft, Salz
1 kg Joghurt

Zubereitung:

von der Minze die Blättchen abzupfen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Chili fein hacken. Minze, Zwiebeln, und 4 El Wasser pürieren. Knoblauch dazupressen, nochmals durchmischen. Die Sauce mit Zucker, etwas Garam Masala, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 400 ml Öl
12 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
5 TI geriebenen Ingwer
5 große Knoblauchzehen, zerdrückt
1 –1, 5 TI Chilipulver
7 TI gemahlene Koriander
7 TI gemahlene Kreuzkümmel
4 TI Salz
3-4 kg neue Kartoffeln, (ungeschält) kochen
6 El Zitronensaft
4 grüne Chilischoten, gehackt zum Garnieren

Für das *Baghaar*:

150 ml Öl
15 getrocknete rote Chilischoten
2,5 TI Senfkörner
2,5 TI Schwarzkümmel
2,5 TI Bockshornklee

Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen. Die gekochten Kartoffeln zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

Für das *Bhagaar* etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Gehackte Chilischoten, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockshornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich die Gewürze dunkel verfärben. Den Topf vom Herd nehmen und das *Bhagaar* vorsichtig unter die Kartoffeln rühren. Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.

Augenbohnen

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten: 450 g Augenbohnen
300 ml Öl
4 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
2 TI frischer, fein gehackter Ingwer
2 große Knoblauchzehe, zerdrückt
_ TI Chilipulver
3 TI gemahlener Koriander
3 TI gemahlener Kreuzkümmel
2 TI Salz
300 ml Wasser
4 rote Chilischoten, in feinen Streifen
frische Korianderblätter fein gehackt
2 El Zitronensaft

Zubereitung:

Die Augenbohnen waschen und über Nacht einweichen. Die Bohnen in einem Topf mit Wasser geben, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Bohnen gründlich abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, gemahlene Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und die Mischung 3-5 Min. anbraten. Das Wasser zugießen und alles zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Die gekochten Bohnen, Chilistreifen und Korianderblätter zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben und alles vermengen. 3-5 Min. unter Rühren anbraten.

In eine vorgewärmte Servierschüssel füllen und mit Zitronensaft beträufeln. Sofort servieren.

Zwiebel-Dhaal

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 450 g Masur-Linsen
240 ml Öl
18 Frühlingszwiebeln, geputzt und mit dem grünen Teil in Ringe geschnitten
4 TI frischer, feingehackter Ingwer
5 große Knoblauchzehen, zerdrückt
_ TI Chilipulver
2 TI Kurkuma
1,4 l Wasser
3 - 4 TI Salz (abschmecken)
frische Korianderblätter
6 grüne Chilischoten, fein gehackt

Zubereitung:

Die Masur-Linsen waschen und beiseite stellen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in den Topf geben und unter Rühren bräunen.

Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Kurkuma in den Topf geben und mit den Frühlingszwiebeln unter Rühren kurz anbraten.

Die Linsen zugeben und alles verrühren.

Das Wasser aufgießen, Hitze reduzieren und weitere 20-25 Min. garen.

Sobald die Linsen weich gekocht sind, salzen und mit einem Löffel gut durchrühren.

Die Korianderblätter hacken und das Zwiebel-Dhaal mit Korianderblättern und Chilischoten garnieren.

In eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Beilage: Chapati-Brote

Chapati-Brote

(20 – 22 Portionen = 2 Fladen/Person)

Zutaten: 450 g Vollkornmehl
1 TI Salz
2 TI Öl
400 ml Wasser

Zubereitung:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Salz vermischen.

In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Wasser zugeießen. Mit der Hand alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig ca. 7-10 Min. kneten. Dann 20 Min. gehen lassen. Notfalls kann der Teig auch sofort ausgerollt werden.

In 20 – 22 Portionen aufteilen. Jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen ausrollen. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett auf höchste Stufe erhitzen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren.

Jeweils einen Brotfladen in die Pfanne geben und wenden, sobald sich Blasen bilden. Mit einem Pfannenwender das Brot vorsichtig andrücken und noch einmal wenden. Das Brot aus der Pfanne nehmen und warm halten, während die restlichen Fladen gebacken auf dieselbe Weise gebacken werden.

Naturreis mit Nüssen und Früchten (Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 100 g Butter
2 große Zwiebeln, gehackt
Knoblauchzehen, zerdrückt
5 cm-Stück Ingwer, fein gehackt
– TI Chilipulver
2 TI Kreuzkümmel
1 TI Currypulver
400 g Naturreis
1,1 l Gemüsebrühe
960 g Tomaten aus der Dose, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
350 g getrocknete Aprikosen, eingeweicht
und in Streifen geschnitten
2 rote Paprika, geputzt und gewürfelt
200 g Erbsen (tiefgefrorene)
3-4 kleine, noch grüne Bananen
200 g gemischte Nüsse

Zubereitung:

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten.

Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Currypulver und Reis zufügen. 2 Min. unter Rühren anbraten.

Die Gemüsebrühe aufkochen und zugießen. Alles gut verrühren. Die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt 40 Min. köcheln lassen, bis der Reis fast gar und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.

Aprikosen, Paprika und Erbsen in den Topf geben. Zugedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen.
Den Topf vom Herd nehmen und 5 Min. zugedeckt ruhen lassen.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Nüsse und Bananenscheiben zugeben und vorsichtig unterrühren.

Das Reisgericht in eine vorgewärmte Schüssel geben und sofort servieren.

Mung-Dhaal

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 400 g Mung-Linsen
2 _ TL frischer, fein gehackter Ingwer
1 _ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
2 große Knoblauchzehen, zerdrückt
_ TL Chilipulver
1,5 l Wasser
2 _ TL Salz
Bhagaar: 250 g Butter
6 getrocknete rote Chilischoten
2 _ TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Linsen verlesen und sorgfältig waschen. Dann die Linsen in einen großen Topf geben. Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und Chilipulver zufügen und alles gut verrühren. Das Wasser zugießen, sodass die Linsen bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Die Linsen salzen und in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen. Warm stellen. Unterdessen das *Bhagaar* zubereiten. Dazu Butter in einem Topf zerlassen. Chilischoten und Kreuzkümmel kurz darin anbraten, bis die Gewürze sich verfärben. Das *Bhagaar* über die Linsen geben und heiß mit Chapati-Brot servieren.

Kartoffel-Paprika-Champignon-Haschee

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 1,5 kg Kartoffeln (festkochende), gewürfelt
3 El Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 grüne Paprikaschoten, gewürfelt
2 gelbe Paprikaschoten, gewürfelt
8 Tomaten, gewürfelt
175 g kleine Champions, halbiert
2 _ El Worcestersauce
5 El gehacktes Basilikum
Salz und Pfeffer
frische Basilikumzweige zum Garnieren
warmes, knuspriges Brot zum Servieren

Zubereitung:

Die Kartoffeln 7-8 Min. in Salzwasser kochen. Gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Öl in einer großen Pfanne mit schwerem Boden erhitzen und die Kartoffeln 8-10 Min. unter häufigem Wenden braten, bis sie knusprig braun sind. Knoblauch und Paprika zufügen, 2-3 Min. mitschmoren. Tomaten und Pilze zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten mitschmoren. Worcestersauce und Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnieren und mit dem Brot servieren.

Linsen-Reis-Kasserolle

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 500 g rote Linsen
250 g Langkornreis oder Wildreis
2 _ l Gemüsebrühe
350 ml trockenen Weißwein
2 Porreestange in größeren Stücken
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
800 g Tomaten aus der Dose, in Stücken
2 _ TI gemahlene Kreuzkümmel
_ TI Chilipulver
2 _ TI Garam Masala
2 rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
250 g kleine Brokkoliröschen
20 Babymaiskolben
150 g grüne Bohnen, halbiert
3 El frisch gehackte Basilikumblätter
Salz und Pfeffer
frische Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Linsen, Reis, Gemüsebrühe und Weißwein in eine feuerfeste Kasserolle geben und bei milder Hitze 20 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.
Porree, Knoblauch, Tomaten, Kreuzkümmel, Chilipulver, Garam Masala, Paprika, Brokkoli, Mais und Bohnen zugeben. Die Mischung zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, den Topf zudecken und 10 – 15 Min. köcheln lassen, bis die Gemüsestücke zart sind.
Das gehackte Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Würzige Kartoffel-Zitronen-Kasserolle

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 200 ml Olivenöl
(bei beschichtetem Topf weniger)
5 rote Zwiebeln, geachtelt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
5 TI gemahlene Kreuzkümmel
4 TI gemahlene Koriander
2 Prisen Cayennepfeffer
3 Karotten, in dicken Scheiben
3 kleine weiße Rüben, geviertelt
3 Zucchini, in Scheiben
1 kg Kartoffeln, in dicken Scheiben
Saft und Schale von 4 großen Zitronen (biologischer Anbau)
700 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
3 El gehackter Koriander

Zubereitung:

Das Öl in einer feuerfesten Kasserolle erhitzen.
Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Min. dünsten.
Den Knoblauch zugeben und 30 Sek. dünsten.
Die Gewürze zugeben und unter Rühren 1 weitere Min. dünsten.
Karotten, Rüben, Zucchini und Kartoffeln zugeben und mischen, sodass sie von allen Seiten ölig sind.
Zitronensaft und –schale sowie Gemüsebrühe zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
Den Deckel abnehmen, mit dem Koriander bestreuen und gut umrühren. Sofort servieren.

Tomatenreis

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

150 ml Öl
4 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
2 TI Schwarzkümmel
1 TI Kurkuma 2 TI frisch gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
_ TI Chilipulver
3 TI Salz
2 Dosen Tomaten (a` 480 g)
900 g Basmati-Reis
1100 ml Wasser
4 grüne Chilischoten, fein gehackt zum Garnieren

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten.

Mit Schwarzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Salz verrühren.

Hitze reduzieren, die Tomaten zugeben und 10 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis in den Topf geben und gut verrühren, sodass der Reis rundum von der Tomatenmischung überzogen ist.

Das Wasser zugießen. Zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist.

Den Reis in vorgewärmte Schüsseln füllen. Mit den Chilischoten garnieren und servieren.

Curry-Linsen (Br. Simeon)

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 2 Äpfel (grob geraspelt)
4 Zwiebeln (fein gewürfelt)
4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
60 ml Öl
2 große Dosen Linsen
Salz
1 EI Gemüsebrühe (Instant)
1 TI Curry
2 TI Kreuzkümmel
1 _ TI Kurkuma (gemahlen)
2 TI Koriander (gemahlen)
1 TI Cayennepfeffer
250 g Schlagsahne

Zubereitung:

Öl in einem größeren Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel hinzufügen, glasig dünsten. Linsen mit der Flüssigkeit hinzufügen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Bei großer Hitze im offenen Topf kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Schlagsahne zugießen und cremig einkochen lassen. Mit Salz nachwürzen.

Beilage: Spirelli oder Reis

Gurkengemüse (Br. Simeon) (Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 kg Gurken
120 ml Öl
160 g saure Sahne
200 g mittelalter Gouda gerieben
1 Ei Gemüsebrühe (Instant)
frische Kräuter: Petersilie, Kerbel, Basilikum, Dill
je 2 TL Kräutersalz, Koriander,
Edelsüßpaprika, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Gurken schälen und längs halbieren.
Kerne herausschälen und aufheben.
Gurken quer in fingerdicke Scheiben schneiden.

Etwa Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gurken hinein
geben, mit Haferflocken bestreuen und goldgelb braten.

Gemüse in einen Topf füllen. Gurkeninneres in der Pfanne
etwas einkochen lassen. Dann zu dem Gemüse geben und
15-20 Min. zugedeckt schmoren. Die Gurken sollten noch
Biß haben.

Den Topf vom Herd nehmen, Sahne, Käse und Kräuter
unterheben. Gemüse mit Kräutersalz und Gewürzen pikant
abschmecken.

Beilage: Naturreis

(Vollkorn-)Bandnudeln mit ZucchinisaUCE (Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

2,5 kg Zucchini
120 ml Olivenöl
8 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 großen Bund gehacktes Basilikum
6 rote Chilischoten, entkernen und in dünne Ringe
geschnitten
Saft von 3 Zitronen
250 g Sahne
200 g Parmesan (frisch gerieben)
Salz und Pfeffer
800 g Nudeln

Zubereitung:

Die Zucchini mit einem Schälmesser in dünne Bänder
schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 30 Se-
kunden andünsten.
Die Zucchini zugeben und bei mäßiger Hitze unter Rühren
5-7 Min. mitdünsten.
Basilikum, Chilischoten, Zitronensaft, Sahne und Parmesan
einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine
vorgewärmte Schüssel geben.
In der Zwischenzeit die Nudeln in einem großen Topf Salz-
wasser 10 Min. „al dente“ kochen. Die Pasta gut abtropfen
lassen und in eine vorgewärmte Schüssel
geben und mit der Soße servieren.

Raitas (mit Minze)

(Rezepte für 8 Personen)

Variante a)

Zutaten: 1 l Joghurt
(10 El Dickmilch)
Saft einer Zitrone
(4 Knoblauchzehen)
Salz
3 gehackte El Minzblättchen u. oder
2-3 Tl Minze Sauce

Zubereitung:

Joghurt, (Dickmilch) und Zitronensaft verrühren.
Zerdrückten Knoblauch, Salz und Minze untermischen.

Variante b)

Zutaten: _ Knollensellerie
12 Schalotten
1 l Gemüsebrühe
_ l Sahne
Salz, Pfeffer
6 Scheiben Ingwer
4 El gehackte Minzblättchen

Zubereitung:

Rapsöl in einen vorgewärmten Topf geben, die klein gehackten Schalotten anschwitzen bis sie glasig sind. Den gewürfelten Knollensellerie kurz mitschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Die frische Sahne und den Ingwer dazu geben, pürieren. Anschließend die zerhackten Minzblätter zugeben und noch einmal pürieren.

Indischer Linsentopf (Dhal)

(Rezept für 10 Personen)

Zutaten: 8 Zwiebeln, gehackt
8 Knoblauchzehen, gepresst
6 Tl Garam Masala
4 Tl Kreuzkümmel
1 Tl Kurkuma
10 Tassen rote Linsen
8 Tl Ingwer, gerieben
2 Tl Sambal Oelek
16 gehackte Tomaten (frisch od. 2 Dosen)
Petersilie
2,6 l Gemüsebrühe (Instant)

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und bei milder Hitze glasig dünsten.
Knoblauch, Garam Masala, Kreuzkümmel und Kurkuma dazu geben und etwa 3 Minuten mitdünsten.
Gemüsebrühe, Linsen, Ingwer, Sambal Oelek und Tomaten dazugeben.

Etwa 10 – 15 Minuten kochen bis die Linsen gar sind.

Mit Petersilie bestreuen und mit **Reis** servieren.

Andalusisches Bohnengemüse (Rezept für 6 - 8 Personen)

- Zutaten:
- 1 kg grüne Bohnen
 - 16 Tomaten
 - 3 Knoblauchzehen zerdrückt
 - 2 Zwiebeln gewürfelt
 - 2 Tl gehackten Thymian
 - Salz
 - 80 ml Olivenöl
 - 250 g saure Sahne
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bohnen fädeln. In gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Tomaten abziehen und würfeln. Olivenöl erhitzen. Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch glasig dünsten. Bohnen, Tomatenwürfel und Thymian dazugeben. Weitere 15 Minuten gardünsten. Abschmecken und saure Sahne dazugeben.

Mit Petersilienkartoffeln servieren.

Chana-Dhaal mit Spinat (Rezept für 4 Personen)

- Zutaten:
- 4 El Chana-Linsen
 - o 60 ml Öl
 - o 1 Tl Senfkörner
 - o 1 Tl Schwarzkümmel
 - o 4 getrocknete Chilischoten
 - o 450 g tiefgefrorenen Spinat (ausgedrückt)
 - o 1 Tl gehackten Ingwer
 - o 1 Tl gemahlene Koriander
 - o 1 Tl gemahlene Kreuzkümmel
 - o 1 Tl Salz
 - o 1 Tl Chilipulver
 - o 2 El Zitronensaft
 - o 1 grüne Chilischote zum Garnieren
(in Ringe geschnitten)

Zubereitung:

Die Chana-Linsen in warmem Wasser 3 Stunden einweichen.

Das Wasser abgießen, mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen; 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen; Senfkörner, Schwarzkümmel und Chilischoten zugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis sich die Gewürze dunkel verfärben. Den Spinat in den Topf geben und vorsichtig unterheben. Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver zum Spinat in den Topf geben.

Hitze reduzieren und alles ca. 7-10 Min. leicht anbraten. Die Linsen in den Topf geben und mit der Spinat-Gewürz-Mischung verrühren.

Mit Zitrone beträufeln und mit der Chilischote garnieren und servieren.

Tomaten-Curry

(Rezept für 8 Personen)

- Zutaten:
- 3 Dosen Tomaten
 - 2 Tl gehackten Ingwer
 - 2 große Knoblauchzehen zerdrückt
 - 1-2 Tl Chilipulver
 - 2 Tl Salz
 - 1 Tl gemahlene Koriander
 - 1 Tl gemahlene Kreuzkümmel
 - 80 ml Öl
 - 1 Tl Senfkörner
 - 1 Tl Schwarzkümmel
 - 1 Tl Bockshornklee
 - 1 Tl Kreuzkümmelsamen
 - 6 getrocknete rote Chilischoten
 - 4 El Zitronensaft
 - 4 hartgekochte Eier

Zubereitung:

Tomaten in eine große Schüssel geben (in Stücke zerkleinern). Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz, Koriander und Kreuzkümmel zu den Tomaten geben und alles gut verrühren.

Öl erhitzen. Senfkörner, Schwarzkümmel, Bockshornklee und Kreuzkümmelsamen sowie die Chilischoten zugeben und alles 1 Minute unter Rühren anbraten. Den Topf vom Herd nehmen.

Die Tomatenmischung zur Öl-Gewürzmischung geben und wieder auf den Herd stellen. Alles ca. 3 Min. unter Rühren garen, dann Hitze reduzieren und ohne Deckel 7-10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Mit Zitronensaft beträufeln, in die Servierschüssel füllen und warm stellen.

Die hartgekochten Eier pellen und achteln. Vorsichtig unter das Curry heben.

Falls vorhanden: Mit frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

Favabohnen-Minze-Suppe (Rezept für 6 Personen)

- Zutaten:
- 4 El Olivenöl
 - 2 (rote) Zwiebeln, gewürfelt
 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 5 Kartoffeln gewürfelt
 - 900 g Tiefkühlfavabohnen aufgetaut
 - 1,8 l Gemüsebrühe
 - 4 El gehackte Minze
 - 2 Tl gemahlene Kreuzkümmel
 - frischer, gehackter Koriander
 - 150 g Creme fraiché

Zubereitung:

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch etwa 2 – 3 Min. andünsten bis sie weich und glasig sind.

Die Kartoffeln und Kreuzkümmel zufügen und 4 Min. unter häufigem Rühren anbraten.

Bohnen und Gemüsebrühe zugeben, bei geschlossenem Topf etwa 30 Min. köcheln lassen (Hitze reduzieren), bis die Kartoffeln und die Bohnen weich sind.

Einige Gemüsestücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Die übrige Suppe glatt pürieren (Mixstab oder Küchenmaschine).

Die Suppe in einen sauberen Topf füllen und beiseite gestellte Gemüsestücke und Minze zugeben. Abschmecken (ggf. nachwürzen). Langsam erhitzen, Creme fraiché und gehackten Koriander unterheben und in vorgewärmten Schüsseln servieren.

Grünkern mit Gemüse (Rezept für 8 Personen)

- Zutaten:
- 300 g Grünkern
 - o Salz
 - o 1,2 kg Möhren
 - o 1 kg Brokkoli
 - o 3 Zwiebeln, fein gewürfelt
 - o El Öl
 - o 250 ml Gemüsebrühe
 - o 1/8 l Sahne
 - o 4 Tl Currypulver (oder Tandori)
 - o Pfeffer aus der Mühle
 - o Frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

Grünkern mit 800 ml heißem Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen. Dann die Körner mit dem Einweichwasser und etwas Salz in einen Topf geben, 5 Min. köcheln lassen und dann bei geringer Hitze ausquellen lassen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen (ggf. tiefgekühlte Brokkoliröschen – sie haben eine kürzere Garzeit). Brokkolistiele in wenig gesalzenem Wasser ca. 10 Min., die Röschen in ca. 6 Min. garen.

Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln in heißem Öl glasig schwitzen. Möhren zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Die Brühe zugießen und weitere 5 Min. dünsten.

Grünkern, Brokkoli und Sahne zu den Möhren geben, erhitzen lassen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und in vorgewärmten Schüsseln servieren.

Blechkartoffel

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

3-4 kg neue Kartoffel ungeschält
2 TI Salz
Pfeffer
2 TI Oregano
2 TI Paprika
500 g Champignons in Scheiben geschnitten
_ l Milch
40 g Butter
4 Knoblauchzehen zerdrückt
200 ml Sahne
400 g geriebenen Gouda

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen. In dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch sowie den Gewürzen vermischen.

Auf ein gefettetes Blech verteilen.

Pilzscheiben darüber streuen und mit Sahne und Milch übergießen.

Mit Käse bestreuen und bei 200°C im Ofen (mittlere Schiene) 90 Min. backen.

Mit grünem Salat servieren.

Blechkartoffel mit Rosmarin, Knoblauch oder Pfeffer

Rezept für 8 Personen

Zutaten: 3-3,5 kg festkochende (neue) Kartoffeln ungeschält
(6 Knoblauchzehen, zerdrückt)
4 Eil Rosmarin
150 ml Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln sauber bürsten und in gleichmäßig dicke Achtel schneiden.

Die Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse zerdrücken und mit dem Öl verrühren. Oder: Rosmarin mit dem Öl verrühren.

Mit den Kartoffeln auf einem Backblech gut vermischen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 225° C ca. 25 Min. backen.

Die Kartoffeln nach ca. 15 Min. ein paar Mal wenden.

Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz bestreuen.

In vorgewärmte Schüsseln füllen und mit frischen Rosmarinzwiegen dekorieren.

Mit der Feta-Käsecreme (nächste Seite) und Salat servieren.

Feta-Käsecreme

Rezept für 8 Personen

Zutaten:

500 g Feta- oder Ziegenkäse
500 g Magerquark
8 El Flüssigkeit vom Fetakäse (od. Wasser)
1 _ Tl Sambal Oelek
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen. Mit Sambal Oelek und Pfeffer abschmecken

Ungarische Krautsuppe

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

- 12 mehlig kochende Kartoffeln
- 4 El Butaris (Butterschmalz)
- 4 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg Sauerkraut
- 2 l Rinderbrühe
- 12 Wacholderbeeren
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Prisen Piment
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Sauerrahm
- 2 Bund Schnittlauch, geschnitten

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Butaris in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig Glasig dünsten. Sauerkraut und Kartoffelwürfel untermischen und mit Rinderbrühe ablöschen.

Gewürze zufügen und alles ca. 30 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel sehr weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerrahm untermischen; mit Schnittlauch garnieren und in vorgewärmten Schüsseln servieren.

Gemüsereis mit Safran

(Rezept für 10 Personen)

Zutaten: 100 g Butter (Butaris)
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält und jeweils in 6 Stücke geschnitten
2 mittelgroße Auberginen, in 6 Stücke geschnitten
400 g Möhren, geschält, in Scheiben geschnitten
100 g grüne Bohnen, halbiert
4 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
350 g Joghurt
4 TI fein gehackter Ingwer
4 große Knoblauchzehen, zerdrückt
4 TI Garam Masala
4 TI Kreuzkümmel
1 TI Kurkuma
6 Kardamomkapseln
6 Zimtstangen
4 TI Salz
1 TI Chilipulver
1 TI Safranfäden
600 ml Milch
1 kg Basmatireis
10 El Zitronensaft

Zubereitung:

Die Butter erhitzen und Kartoffeln, Auberginen, Karotten und Bohnen darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln glasig dünsten. Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Garam Masala, 2 TI Kreuzkümmel, Kurkuma, 2 Kardamomkapseln, 2 Zimtstangen, 2 TI Salz und Chilipulver zugeben und 3-5 Min. scharf anbraten.

Das Gemüse wieder in die Pfanne geben und alles weitere 4-5 Min. unter Rühren garen.

Die Milch mit den Safranfäden aufkochen.

Den Reis mit 2 TI Salz, 4 Zimtstangen, 4 Kardamomkapseln und 2 TI Kreuzkümmel in Wasser **halb gar** kochen.

Das Wasser abgießen. Die Hälfte von dem Reis herausnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse auf den Reis im Topf schichten.

Die Hälfte des Zitronensaftes und der Safrankmilch darüber gießen.

Den restlichen Reis sowie Zitronensaft und die restliche Safrankmilch darüber geben.

Zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In vorgewärmte Schüsseln geben und heiß servieren.

Äpler - Hörnli

Rezept für 8 Personen

Zutaten:

8 mittelgroße Kartoffeln, geschält u. gewürfelt
1 kg Hörnli (große Sorte)
Butter für die Form
300 g geriebenen Appenzeller
300 g geriebenen Bergkäse
400 ml Sahne
Salz
Pfeffer
8 Zwiebeln in Ringe geschnitten

Zubereitung:

Kartoffelwürfel und Hörnli zusammen in viel Wasser gar kochen (unterschiedl. Garzeit beachten, entsprechend Nudeln später zufügen)
Ins Sieb schütten, abtropfen lassen
Lagenweise mit dem geriebenen Käse in eine mit Butter bestrichene, weite Gratinform füllen. Mit geriebenem Käse abschließen. Die Zutaten für den Guss vermischen und darüber gießen.

Im auf 220° vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Die zwischenzeitlich knusprig gebratenen Zwiebelringe darüber geben und mit Apfelmus servieren.

Peperonata

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

8 El Olivenöl
2 Zwiebeln, halbiert und in feinen Ringen
4 rote Paprikaschoten, in dünnen Streifen
4 grüne Paprikaschoten, in dünnen Streifen
4 gelbe Paprikaschoten, in dünnen Streifen
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1,6 kg Tomaten aus der Dose, abgetropft und in Stücken gehackt
4 El gehackter Koriander
Salz und Pfeffer
4 El schwarze Oliven, entsteint und gehackt

Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln ca. 5 Min. unter Rühren leicht schmoren, bis sie beginnen, braun zu werden.
Paprika und Knoblauch zugeben und weitere 4 Min. schmoren.
Tomaten und Koriander einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Gemüsestücke bei mäßiger Hitze etwa 30 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
(Zwischenzeitlich leicht rühren, damit es nicht am Boden ansetzt. Falls die Flüssigkeit gegen Ende der Kochzeit nicht ganz verdampft sein sollte, den Deckel abnehmen.)

Die Oliven einrühren und die Peperonata in vorgewärmten Schüsseln servieren.

Beilage: Reis oder Salzkartoffeln

Pasta mit Oliven, Paprika u. (Kirsch)tomaten

Rezept für 8 Personen

Zutaten: 800 g Penne
6 El Olivenöl
4 El Butter
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 grüne Paprikaschoten, in dünnen Streifen
4 gelbe Paprikaschoten, in dünnen Streifen
32 Kirschtomaten, halbiert (oder 16 normale, geachtelt)
2 El gehackter Oregano
300 ml trockener Weißwein
6 El schwarze Oliven (ohne Stein) geviertelt
Salz und Pfeffer
250 g Rucola
frische Oreganozweige, zum Garnieren

Zubereitung:

Die Pasta in Salzwasser 8-10 Min „al dente“ kochen. Gut abgießen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter schmilzt. Den Knoblauch 30 Sek. Andünsten. Die Paprika zugeben und 3-4 Min. unter Rühren mitschmoren.

Tomaten, Oregano, Wein und Oliven zufügen und 3-4 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola zugeben und rühren, bis dieser zusammengefallen ist.

Die Pasta in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Sauce darauf geben. Gut mischen, garnieren und sofort servieren.

Safrankartoffeln mit Senf

Rezept für 8 Personen

Zutaten: 2 Tl Safranfäden
12 El kochendes Wasser
2 kg fest kochende, ungeschälte Kartoffeln, in Schnitzen
2 rote Zwiebeln, je in 8 Schnitzen
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 El Weißweinessig
4 El Olivenöl
2 El körniger Senf
10 El Gemüsebrühe
10 El trockener Weißwein
4 Tl frisch gehackter Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Safran in eine Schüssel legen, mit dem kochenden Wasser übergießen und etwa 10 Min. ziehen lassen. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einen Bräter geben.

Essig, Öl, Senf, Gemüsebrühe, Weißwein, Rosmarin und Safranwasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bräter mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200° 30 Min. backen.

Die Folie abnehmen und weitere 10 Min. backen, bis die Kartoffeln knusprig braun geworden sind.

In vorgewärmte Schüsseln geben u. servieren.

Kichererbsen-Curry

Rezept für 8 Personen

Zutaten: 12 El Öl
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
2 Tl frischer, fein gehackter Ingwer
2 Tl gemahlener Kreuzkümmel
2 Tl gemahlener Koriander
2 große Knoblauchzehen, zedrückt
1 1/2 Tl Chilipulver
4 frische grüne Chilischoten
frische Korianderblätter
300 ml Wasser
2 große Kartoffeln, in kleine Würfel geschnitten
800 g Kichererbsen (über Nacht einweichen)
2 El Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen 15 - 20 Min. weich kochen, Wasser abschütten, abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe dazu geben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten.

Hitze reduzieren und Ingwer, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Knoblauch, Chilipulver, Chilischoten und Korianderblätter in den Topf zu den Zwiebeln geben. Unter ständigem Rühren 2 Min. anbraten.

Das Wasser zufügen und alles gut verrühren.

Die Kartoffelwürfel und Kichererbsen zu der Zwiebel-Gewürzmischung geben und zugedeckt 5-7 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Das Curry mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

In vorgewärmte Servierschüsseln geben und mit Chapati-Brot servieren.

Kartoffelgratin mit Auberginen

Rezept für 8 Personen

Zutaten: 900 g fest kochende Kartoffeln, in Scheiben
20 ml Olivenöl
2 gehackte Zwiebeln
4 zerdrückte Knoblauchzehen
900 g Tofu, gewürfelt
4 Ei Tomatenmark
4 Ei Mehl
600 ml Gemüsebrühe
4 große Tomaten in Scheiben
2 Auberginen in Scheiben
4 Ei frisch gehackter Thymian
900 g Naturjoghurt
4 Eier, verquirlt
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Min. gar, jedoch nicht zu weich kochen. Gründlich abgießen und beiseite stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und 2-3 Min. dünsten.

Tofu, Tomatenmark und Mehl zufügen und 1 Min. dünsten. Nach und nach unter ständigem Rühren die Brühe zugießen und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln.

Den Boden der Auflaufformen mit einer Schicht Kartoffeln bedecken. Die Tofumischung darauf verteilen.

Tomaten und Auberginen darüber schichten, dann die restlichen Kartoffeln. Darauf achten, dass der Tofu ganz bedeckt ist.

Joghurt und Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über dem Gratin verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190° C 35 - 45 Min. backen, bis das Gratin oben leicht gebräunt ist.

Sofort servieren und frischen grünen Salat dazu reichen.

Kartoffel-Zitronen-Kasserolle

Rezept für 8 Personen

- Zutaten:
- 200 ml Olivenöl
 - 4 rote Zwiebeln, geachtelt
 - 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 4 Tl gemahlene Kreuzkümmel
 - 4 Tl gemahlene Koriander
 - 2 Prisen Cayennepfeffer
 - 4 Karotten, in dicken Scheiben
 - 4 kleine weiße Rüben, geviertelt
 - 3 Zucchini, in Scheiben
 - 900 g Kartoffeln, in dicken Scheiben
 - Saft und geriebene Schale von 5 Zitronen
 - 600 ml Gemüsebrühe
 - Salz und Pfeffer
 - 4 El gehackter Koriander

Zubereitung:

Öl in einer Kasserolle erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Min. dünsten.

Knoblauch zufügen und 30 Sekunden dünsten. Die Gewürze zugeben und unter Rühren 1 weitere Min. dünsten.

Karotten, Rüben, Zucchini und Kartoffeln zugeben und mischen, sodass sie von allen Seiten ölig sind.

Zitronensaft und –schale sowie Gemüsebrühe zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

Deckel abnehmen, mit Koriander bestreuen und gut umrühren.

In vorgewärmten Schüsseln servieren.

Mungbohnen-Dhaal mit Zucchini

Rezept für 4 Personen

- Zutaten:
- 200 g getrocknete Mungbohnen
 - o 2 Zucchini
 - o 1 grüne Chilischote
 - o 2 El Butterschmalz
 - o 1 Tl gemahlener Kardamom
 - o 1 Tl gemahlener Zimt
 - o Ingwerpulver nach Geschmack (oder frisch gehackten Ingwer ca. 2 Tl)
 - o 2 Tl Vollrohrzucker
 - o 1 l Wasser
 - o Salz

Zubereitung

Mungbohnen 3 Std. einweichen, danach waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und fein zerhacken.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zucker und Mungbohnen zugeben und 3-4 Min. anrösten.

Die Gewürze zufügen und mit heißem Wasser aufgießen.

25 - 30 Min. köcheln lassen, dann die gewürfelten

Zucchini beifügen. Weitere 10-15 Min. kochen lassen – Zucchini sollen „Biss“ behalten.

Mit Salz abschmecken und servieren.

Auberginen und Zucchini - Auflauf

Rezept für 8 Personen

- Zutaten:
- 4 große Auberginen, in Scheiben
 - 8 Zucchini, in dünnen Scheiben
 - 4 Dosen Tomaten, abgetropft, in Stücken
 - 4 El Tomatenmark
 - 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 100 ml Olivenöl
 - 2 Tl feiner Zucker (Farin)
 - 4 El gehacktes Basilikum
 - Salz und Pfeffer
 - Olivenöl zum Braten
 - 450 g Mozzarella, in Scheiben
 - frische Basilikumblätter, zum Garnieren

Zubereitung:

Die Auberginen in ein Sieb geben und mit Salz bestreuen. 30 Min. stehen lassen, dann gut mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Olivenöl, Zucker und Basilikum in einen Topf geben und 20 Min. köcheln lassen, bis die Mischung auf die Hälfte ihrer Menge eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

40 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben 2-3 Min. braten, bis sie beginnen braun zu werden. Aus der Pfanne nehmen.

Weitere 40 ml Olivenöl in die Pfanne geben und die Zucchinis Scheiben braten, bis sie gebräunt sind.

Die Hälfte der Auberginenscheiben in eine ofenfeste Form legen. Mit der Hälfte der Tomatensauce, der Hälfte der Zucchini und der Hälfte des Mozzarella belegen. Diese Schichtungen wiederholen. Im vorgeheizten Ofen (180° C) 45 – 50 Min. backen, bis die Gemüsestücke gar sind.

Mit Basilikum garnieren und servieren.

Paella

Rezept für 8 Personen

- Zutaten:
- 50 ml Olivenöl
 - 3 El Butter
 - 3 rote Zwiebeln, fein gehackt
 - 400 g Arborireis
 - 1 _ Tl Safranfäden
 - 2 _ Tl gemahlene Kreuzkümmel
 - _ Tl Chilipulver
 - 3 grüne Chilischoten (entkernt), in dünnen Scheiben
 - 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - je 2 rote und 2 grüne Paprikaschoten, gewürfelt
 - 150 g Babymaiskolben, längs halbiert
 - 6 El schwarze Oliven, entsteint
 - 4 große Tomaten, entkernt und gewürfelt
 - 900 ml Gemüsebrühe
 - 150 g ungesalzene Cashewnüsse
 - 100 g Tiefkühlerbsen
 - Salz und Pfeffer
 - 4 El gehackte Petersilie
 - 1 Tl Cayennepfeffer
 - frische Kräuter, zum Garnieren

Zubereitung:

Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Zwiebeln zugeben und 2-3 Min. unter Rühren dünsten, bis sie glasig sind.

Reis, Safran, Kreuzkümmel, Chilipulver und – Chilischeiben, Knoblauch, Paprika, Mais, Oliven und Tomaten hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 1-2 Min. schmoren.

Die Brühe zugießen und die Mischung zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20 Min. kochen, dabei mehrfach umrühren.

Die Cashewnüsse und Erbsen zugeben und weitere 5 Min. unter Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Cayennepfeffer bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.

In vorgewärmte Schüsseln geben und sofort servieren.

Rote-Linsen-Dhaal (oder Mung-Dhaal)

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g rote Linsen (oder Mung-Linsen)
- 2 El Butterschmalz (Butaris)
- 2 Tl Vollrohrzucker
- 1 Tl Zimtpulver
- 2 Tl Kurkuma
- 1 Tl Kreuzkümmel gemahlen
- Salz
- 1 l Wasser

Zubereitung:

Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
Butterschmalz in einem Topf erhitzen.
Den Zucker und die Linsen zugeben und kurz anrösten.
Dann die Gewürze zufügen und mit dem Wasser aufgießen.

Die Linsen ca. 15 Min. kochen und mit etwas Salz abschmecken.

Reis mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 2 Tassen Basmati-Reis
- 2 El Butterschmalz
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 2 kleine Stücke Zimtstange
- 2 El Cashew-Kerne
- 1 Tl Kokosraspel
- je 200 g grüne Paprika, Pilze, Brokkoli in kleine Stücke geschnitten
- 600 ml Wasser
- Salz

Zubereitung:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Cashew - Kerne darin anrösten. Die Nüsse wieder herausnehmen und auf einen Teller legen.
Die Gewürze im Butterschmalz kurz anbraten, dann die Gemüsestücke dazugeben und 5 Min. unter ständigem Rühren dünsten.
Den Reis zugeben und weitere 3 Min. mitbraten.
Wasser und etwas Salz dazugeben, aufkochen und bei geringer Hitze köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. (Sollte der Reis noch nicht weich sein, etwas Wasser nachgießen).
Die Nüsse untermischen.
Das Gericht mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Ofenschlupfer (Verwertung altbackenen Brotes) Rezept für 8 Personen

- Zutaten 1,6 kg Äpfel
- Saft einer Zitrone
 - 16 Brötchen vom Vortag
 - 6 Eier
 - 1 l Milch
 - 400 g Sahne
 - Zucker
 - 2 P. Vanillezucker
 - 100 g gehobelte Mandeln
 - 100 g Rosinen
 - Fett für die Form
 - Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, in Spalten schneiden. In eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen. Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier trennen. Milch mit Eigelben, Sahne, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eiweiße schlagen und unterheben. Backofen auf 200° vorheizen. Zwei große flache Auflaufformen fetten. Äpfel, Brötchen, Mandeln und Rosinen in Lagen einschichten. Mit Brötchen abschließen. Die Milchmischung darüber geben.

Ofenschlupfer im Backofen (Mitte, Umluft 175°) in 35 Min. goldgelb backen. Mit Puderzucker bestäuben und heiß aus der Form mit warmer oder kalter Vanillesauce servieren.

Vanillesauce Rezept für 8 Personen

- Zutaten 1 l Milch
- 1 Ei Speisestärke
 - 2 Vanilleschoten
 - 2 Ei Zucker
 - 200 g Sahne
 - 2 Tl Puderzucker
 - abgeriebene Schale _ unbehandelten Zitrone

Zubereitung

Von der Milch 4 Ei in eine Tasse geben. Speisestärke unterrühren, bis sie sich in der Milch aufgelöst hat. Die Vanilleschoten der Länge nach mit einem kleinen, spitzen Messer aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die restliche Milch mit Vanillemark, den Vanilleschoten und dem Zucker aufkochen. Vorsicht, dass die Milch nicht überläuft! Die angerührte Speisestärke darunter mischen und unter Rühren erneut aufkochen, bis die Sauce dickflüssig ist.

Die Sauce unter häufigem Rühren abkühlen lassen. Die Vanilleschoten entfernen. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen und unter die Vanillesauce ziehen. Sauce mit Zitronenschale würzen.

Weinschaumsauce

Rezept für 8 Personen

Zutaten 4 Eier

- 2 El frisch gepresster Zitronensaft
- 4 El Zucker
- 1 l lieblicher Weißwein
- 2 Tl Speisestärke
- 1 l weißer Most oder Traubensaft
- 2 Tl abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 4 El Sahne

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 El Zucker sehr steif schlagen. Den Wein erhitzen, aber **nicht** aufkochen. Die Speisestärke mit 4 El Most (oder Traubensaft) glatt rühren.

Den Rest von Most und Zucker mit den Eigelben, Zitronensaft und der Zitronenschale in einem Topf dick schaumig rühren. Die Speisestärke darunter mischen.

Den Topf auf die Kochstelle setzen und den heißen Wein unter Rühren zur Eiercreme gießen. Die Sauce unter Rühren so lange aufkochen, bis sie dickflüssig ist, dann unter häufigem Rühren abkühlen lassen.

Die Sahne mit einem Schneebesen halb steif schlagen und mit dem Eischnee unterziehen.

Grundrezept Hirse

Zutaten

- 1 Tasse Hirse (vorher heiß u. kalt im Wechsel in einem Sieb waschen)
- 2,5 Tassen Suppe (Gemüsebrühe)
- 1 Msp. Kräutersalz
- 1 Tasse Creme fraiche
- diverse fein gehackte Kräuter

Zubereitung

Hirse mit der (heißen) Brühe und Salz langsam auf kleinster Hitze ca.

15-20 Min. quellen lassen (Hirse darf nicht zu weich werden). Gehackte Kräuter, Creme fraiche unterrühren und servieren

(Hirse ersetzt Reis – daher passend zu allen Gerichten wo sonst Reis gereicht wird.)

Tomaten-Hirse-Suppe

Rezept für 4 -6 Personen

- Zutaten
- 5 El Öl
 - 1 Zwiebel fein geschnitten
 - 2 Knoblauchzehen fein gehackt
 - 1/2l Gemüsebrühe
 - 2 Dosen Tomaten (Tomaten zerkleinert) mit Saft
 - 3 El Honig
 - 3 El Basilikum fein geschnitten
 - 150 g Hirse
 - 200 g Feta-Käse (gewürfelt)
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch im Öl goldgelb dünsten.
Tomaten mit Saft und Gemüsebrühe dazugeben.
Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die gewaschene Hirse hineingeben und ca. 20 Min.
köcheln lassen.
Gewürfelten Feta-Käse in die Suppe geben und
anwärmen.
Basilikum hinzufügen – in vorgewärmten Schüsseln servieren.

Hirse mit Blumenkohl

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 0,5 l Wasser
- 1 Blumenkohl
- 200 g Hirse
- 150 g Emmentaler gerieben
- gehackte Petersilie

Zubereitung

Hirse im Salzwasser zum Kochen bringen und 20 Min. ausquellen lassen. Den Blumenkohl putzen, vierteln und in wenig Wasser 20 Min. garen.

Die Hirse in eine feuerfeste Schüssel geben, den Blumenkohl darauf verteilen, mit dem Emmentaler Käse bedecken und

15 Minuten im Backofen bei 200° gratinieren.

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Hirse mit Brokkoli

Rezept für 4 Personen

- Zutaten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 2 mittlere Zwiebeln, fein gehackt
 - 2 El Butterschmalz
 - 200 g Hirse (gewaschen)
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 500 g Brokkoli, in Röschen zerkleinert (Strunke fein geschnitten)
 - 200 g Feta-Schafskäse
 - Salz
 - schwarzen Pfeffer
 - Muskatnuss
 - 2 Tomaten, fein gewürfelt
 - 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

Knoblauch mit den Zwiebeln im heißen Butterschmalz andünsten.

Die Hirse (in einem Sieb heiß gewaschen) dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das ganze im offenen Topf aufkochen lassen.

Danach den Topf abdecken und das ganze bei geringer Hitze ca. 25 Min. quellen lassen.

Brokkoli waschen, putzen und zerkleinern. In kochendem Wasser ca. 6-8 Min. blanchieren.

Brokkoli und Schafskäse unter die fertige Hirse mischen, mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss mit den feinen Tomatenstücken und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Hirsepfanne mit Joghurtsoße

Rezept für 4 Personen

- Zutaten
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
 - o 2 Zwiebeln fein geschnitten
 - o 0,5 Tl Sambal Oelek
 - o 3 El Öl
 - o 2 Tl Currypulver
 - o 200 g Hirse
 - o 0,5 l Gemüsebrühe
 - o 250 g Möhren, fein gewürfelt
 - o 250 g Zucchini grob gewürfelt
 - o 150 g Schlagsahne
 - o 300 g Joghurt
 - o 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
 - o Kräutersalz
 - o schwarzen Pfeffer

Zubereitung

1,5 El Öl mit 1 El Wasser erhitzen, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen und Sambal Oelek dazugeben und kurz andünsten. Curry zugeben und weiter dünsten.

Hirse waschen und dazu geben, mit der kochenden Gemüsebrühe auffüllen, zugeeckt 5 Min. garen und dann bei kleinster Hitze 15 Min. ausquellen lassen.

Inzwischen 1,5 El Öl und 1 El Wasser erhitzen, Möhren hinein geben und 5 Min. andünsten. Die Zwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Min. dünsten.

Das Gemüse soll knackig sein.

Gar gequollene Hirse abschmecken und mit dem Gemüse mischen.

Joghurtsoße: Sahne, Joghurt, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen. Den Schnittlauch unterrühren und die Soße zur Hirse servieren.

Kohlrabi mit Kräuter – Hirseguss

Rezept für 4 Personen

- Zutaten
- 150 g Hirse
 - 350 ml Gemüsebrühe
 - 600 g Kohlrabi, geschält
 - 100 g Frühlingzwiebeln mit Grün
 - 50 g Butterschmalz
 - 2 Eier
 - 150 ml Milch
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat, gerieben
 - 6 El Kräuter, fein gewiegt (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Oregano, Borretsch, Bärlauch)
 - 50 g geriebenen Käse (Gouda oder Emmentaler)
 - 1 El Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Hirse heiß waschen. Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. garen.

Anschließend die Hirse auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Min. nachquellen lassen.

Den Kohlrabi erst in 0,5 cm dicke Scheiben und daraus _ cm lange Stifte schneiden. Die Frühlingzwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden und im Butterschmalz andünsten, die Kohlrabistifte zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5-8 Min. bissfest dünsten. Inzwischen Eier mit Milch glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kräuter untermischen. Die Eiermasse mit der Hirse mischen. Die Kohlrabistifte mit den Zwiebeln ebenfalls würzen und in eine ofenfeste Form geben. Die Hirse-Eier-Kräutermischung darüber geben und den Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im vorgewärmten Backofen bei 180° C ca. 15 Min. überbacken, bis die Oberfläche goldgelb gefärbt ist.

Hirse-Auflauf mit Camembert

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 3 Eier
- 150 g Hirse
- 275 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 2 El Soja-Sauce
- 150 g Camembert

Zubereitung

Hirse in kochende Gemüsebrühe geben und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Anschließend bei kleinster Hitze 15 Min. ausquellen lassen.

Die Eier, Sahne und Soja-Sauce verrühren und unter die gekochte Hirse mischen.

Das ganze in eine feuerfeste Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° – 200° C ca. 20 Min. überbacken.

Den Camembert in den letzten 5 Min. hinzufügen und die Hitze während dieser Zeit erhöhen.

Beilage: Tomatensauce nach Belieben und grünen Salat.

Hirse-Gemüse-Auflauf

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Hirse
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch, in Scheiben geschnitten
- 100 g Möhren, klein gewürfelt
- 100 g Sellerie, klein gewürfelt
- 150 ml Sahne
- 4 Eier – Eigelb trennen
- Salz
- Pfeffer
- Butter für die Form

Zubereitung

Gemüsebrühe kochen, Hirse dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Lauch, Sellerie, Karotten dazugeben und weitere fünf Min. köcheln lassen. Herd ausstellen und 15 Min. nachquellen lassen.

Eigelb mit Sahne verrühren, unter die Hirse-Gemüse-Mischung geben, mischen und mit Gewürzen abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In die gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 30 Min. goldbraun backen.

Spinat – Hirse – Auflauf

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Hirse
 - 2 Zwiebeln fein gehackt
 - 2 Knoblauchzehen zerdrückt
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 1 kg Blattspinat oder Mangold
 - 4 Tomaten, in Scheiben
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Ei Öl
 - 100 g Parmesan oder Bergkäse, frisch gerieben
 - 300 - 400 g Mozzarella
 - Butter
 - Petersilie
 - Kräutersalz

Zubereitung

Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen, 5 Min. köcheln lassen und bei kleinster Hitze ca. 20 Min. ausquellen lassen, danach abschmecken.

Zwiebeln in Öl golden andünsten, abgetropften Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Knoblauch und Kräutersalz hinzufügen und etwas Butter unterziehen.

Blattspinat, Hirsebrei, Mozzarella und Tomatenscheiben in die Auflaufform schichten. Mit dem Käse bestreuen und Butterflöckchen aufsetzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 – 30 Min. backen.

Gemüse-Hirse-Pilz-Auflauf

Rezept für 4 Personen

- Zutaten
- 200 ml Gemüsebrühe
 - 1 Ei
 - 125 ml Milch
 - 75 g Hirse
 - 150 g saure Sahne
 - 200 g Champignons
 - 1 Knoblauchzehe , zerdrückt
 - 1 Zwiebel, gewürfelt
 - 300 g Gemüse (Zucchini, Karotten), kleingeschnitten
 - Kräuter, kleingehackt

Zubereitung

Zwiebel und Hirse in Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 15 Min. garen lassen.
Champignons klein schneiden und 5 Min. andünsten.
Gemüse (kleingeschnitten) dazugeben und weiter dünsten.
Zum Schluss den Knoblauch hineindrücken.
Die Hirse in eine Auflaufform geben und das Gemüse darauf verteilen.
Ei mit Milch verrühren und über das Gemüse gießen.
Die saure Sahne mit fein gehackten Kräutern verrühren und vor dem Servieren über den Auflauf geben.

Apfel-Hirse-Auflauf

Rezept für 4 Personen

- Zutaten
- 200 ml Wasser
 - o 2 TL Zimt
 - o 200 ml Milch
 - o 4 Eier
 - o 8 EL Honig
 - o 100 g Haselnüsse, gemahlen
 - o 1 Zitrone, Saft und Schale (unbehandelt!)
 - o 200 g Hirse
 - o 800 g Äpfel (säuerliche)

Zubereitung

Hirse mit Zimt, Milch und Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 5-7 Min. köcheln lassen.
Herdplatte ausschalten und weitere 10-15 Min. ausquellen lassen.
Etwas abkühlen lassen.
Die Eier trennen. Eigelbe mit Honig, Nüssen, Zitronensaft und geriebene Schale verrühren.
Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und raspeln. Die Ei-Nuss-Masse zusammen mit den geraspelten Äpfeln unter die Hirse heben.
Die Eiweiße steif schlagen und unter die Hirsemischung heben. Die ganze Masse in eine gefettete Auflaufform geben und bei 175 ° C im Backofen ca. 25-30 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Amaranth Grundrezept

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 0,5 l Gemüsebrühe
- 200 g Amaranth
- 1 Zwiebel

Zubereitung

Amaranth in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Amaranth mit einer sehr fein gehackten Zwiebel in Butter-schmalz oder Olivenöl 5 Min. anrösten.

Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen.

Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

Die Herdplatte danach ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren und z.B. als Beilage servieren.

Amaranth ist eine Getreideart aus Mittelamerika. Es war schon vor 3000 Jahren das Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen. Die Getreidepflanzen haben einen Saatkopf mit wenig Seitenzweigen, der bis zu 50 cm lang wird. Der Samen ist kaum größer als ein Senfkorn, ist cremefarben, golden oder rosa. Eine Pflanze bringt ungefähr 50.000 Samenkörner hervor.

Amaranth hat einen Proteingehalt von ca. 17%. Der Nährwert des Amaranth Proteins liegt bei 75%. Der Vergleich mit Milch (73%), Gerste (62%), Weizen (56%) und Mais (44%) zeigt den hohen Grad

biologischer Verwertbarkeit des Proteins.

Aus Amaranth macht man z.B. Suppen, Klöße, Pfannkuchen, verschiedene Backwaren oder gepufften Amaranth, der einen nussigen Geschmack hat.

Arabischer Petersiliensalat mit Amaranth und Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zutaten 160 g Amaranth

- o ca. 600 ml Gemüsebrühe
- o 1 Zwiebel
- o Salz
- o Pfeffer aus der Mühle
- o 4 Tomaten
- o 2 rote Zwiebeln
- o 2 rote (entkernte) Chilischoten
- o 2 Bund Petersilie
- o 2 El Keimöl
- o 2 Tl Sanddornsaft
- o 4 El Zitronensaft

Zubereitung

Amaranth in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und mit der sehr fein gehackten Zwiebel in Olivenöl ca. 5 Min. anrösten. Anschließend in leicht siedendem Wasser ca. 15 Min. ausquellen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Chilischote entkernen und in Ringe schneiden und fein hacken. Petersilie fein hacken.

Öl, Sanddorn- und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Amaranth mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dressing mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Danach servieren.

Amaranth-Gratin mit Lauch

Rezept für 4 Personen

Zutaten	300 ml Milch
-	200 g Mozzarella
-	2 Tl Butter
-	150 g Amaranth
-	200 g Lauch
-	Soja-Sauce
-	Pfeffer aus der Mühle
-	Muskat

Zubereitung

Backofen auf 200° C vorheizen.

Amaranth in einem Topf im zerlassenen Fett anbraten, mit der Milch angießen und mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

10 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen.

Lauchstange(n) putzen (Außenblätter und Blattenden entfernen) und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In ein Sieb geben, gut abbrausen und abtropfen lassen. die Lauchringe mit einem kleinen Schuss Wasser in einen Topf geben und garen. Dann Amaranth mit der Lauchflüssigkeit in eine gefettete Auflaufform geben (kleine).

Mit den Lauchringen bedecken, diese mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzen.

Mozzarella in Würfel schneiden und über die Lauchringe verteilen.

Die Form in den Backofen schieben und 15-20 Min. gratinieren.

(Lauch kann durch Zucchini oder Tomaten ersetzt werden).

Amaranth mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zutaten	50 g Butter
○	_ l Gemüsebrühe
○	_ Bund Petersilie
○	3 El Olivenöl
○	150 g Karotten, fein gewürfelt
○	200 g Lauch, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
○	40 g Baumnusskerne, gehackt
○	150 g Amaranth
○	Salz
○	Pfeffer aus der Mühle
○	150 ml saure Sahne

Zubereitung

Amarant in etwas Olivenöl 5 Min. anrösten. Anschließend die Gemüsebrühe aufgießen und ca. 30 Min. zugedeckt leicht köcheln.

Gemüse beifügen und 10 Min. garen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nusskerne, Petersilie und Sahne untermischen und servieren.

Amaranth Konfekt (mit gepufftem Amaranth)

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 2 El Ahornsirup
- 2 El Kakaopulver
- 1 Pr. Kaffeepulver
- 1 Tasse Amaranth gepufft
- 1 El Butter

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr an Ahornsirup.
Die Masse auf ein kleines, gefettetes Blech oder einer einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen.
Vor dem Abkühlen die Masse mit einem feuchten und scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden.
Im Kühlschrank aufbewahren.

Variante 1: Je nach Belieben kann man der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnüsse oder Kokosraspel begeben.

Variante 2: Oder – wenn es schokoladig sein soll, Kakaopulver und Kaffee dazugeben.

Puffen von Amaranth:

Einen dünnwandigen Topf mit Stiel und Deckel heiß werden lassen.

1Tasse Amaranth bei leicht gehobenem Deckel in den Topf streuen und sofort wieder schließen. Den Topf von der Platte nehmen.

Wenn das Zischen und Prasseln im Topf nachlässt, den Topf leicht schütteln.

Ist das Zischgeräusch abgeklungen, den gepufften Amaranth in eine Schüssel geben und den Vorgang nach

Bedarf wiederholen. Der gepuffte Amaranth sollte fast weiß sein.

Mit etwas Übung hat man bald heraus, welche Temperatur der Topfboden beim Einstreuen haben muss, damit alle Körner gleichmäßig platzen.

Frischkorn-Müsli

Rezept für 10 Personen

Zutaten:

400 g Getreide (40 g/Person), am Vorabend schroten und mit Wasser einweichen (Oberfläche des Getreides soll gerade befeuchtet sein – nicht im Wasser stehen)
Eine Handvoll Rosinen u. evtl. Trockenfrüchte (zerkleinert)
ca. 100 g Nussmischung – zusammen mit einer Prise Zimt in einer extra Schale einweichen (Mischung eben mit Wasser bedecken)
2 El Sonnenblumenkerne und/oder Kürbiskerne (was vorhanden)
Saft einer Zitrone
Obst, z.B. 2-3 Äpfel mit Schale gerieben, 2 zerdrückte Bananen
Joghurt (+/- 200 g – je nach Konsistenz)

Zubereitung:

Vorbereitete Sachen aus dem Kühlschrank holen

- Äpfel reiben
- Bananen zerdrücken
- Zitronensaft hineingeben
- Eingeweichte Rosinen und Nüsse hineingeben
- Joghurt hineingeben

Alles gut mischen und in die Servierschüsseln verteilen.

♠ Anstelle von Äpfeln und/oder Bananen können auch andere Früchte, Beeren usw. verwendet werden.

♠ Anstelle von Joghurt kann Quark, Milch oder Sahne verwendet werden. Die Mengenangaben sind Richtwerte, können variiert werden.

Basmati-Reis (Quellmethode)

(für 4 Personen)

Zutaten:

3 Tassen Reis
_ TI Salz
4 Tassen Wasser

Basmati-Reis wird gedämpft oder in wenig Wasser aufgequollen.

Reis waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in einen Topf mit gut schließendem Deckel geben, salzen, mit soviel Wasser auffüllen, dass es fingerhoch über der Reisoberfläche steht.

- **5 Minuten** leise ohne Deckel köcheln
- Herd auf kleinste Stufe herunterschalten, nunmehr zugedeckt **20 Minuten ausquellen** lassen
- zum Schluss **10 Minuten** auf der ausgeschalteten Herdplatte **ruhen lassen**
- danach den Reis mit der Gabel auflockern