

für 8 Personen

## Rezept Nr. 1

### **Reis mit Nüssen und Früchten**

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 100 g Butter  
2 große Zwiebeln, gehackt  
8 Knoblauchzehen, zerdrückt  
5 cm-Stück Ingwer, fein gehackt  
0,75 TI Chilipulver  
2 TI Kreuzkümmel  
1 TI Currypulver  
480 g Basmati- 640 gr parboiled Reis  
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 (tiefgefroren)  
3-4 kleine, noch grüne Bananen  
250 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.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 2

### **Currylinsen mit Spiralnudeln und Salat**

#### **Zutaten**

4 Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

2 Äpfel

7 EL Öl

3 große (ca 450gr) Dose Linsen

Salz

Gemüsebrühe (Instant)

1 Tl Curry

1 Tl Kreuzkümmel (Kumin)

1Tl Kurkuma

1Tl Koriander

Cayennepfeffer

2 Becher Schlagsahne (125g)

100 gr Spirelli pro Person

#### **Zubereitung:**

- Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und Apfel in heißem Öl glasig dünsten, Gewürze hinzugeben und mit anbraten. Linsen mit der Flüssigkeit hinzufügen, 2 Tl Gemüsebrühe unterrühren.
- Bei großer Hitze im offenen Topf kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. (Etwa 20 - 25 min. Dauernd umrühren, sonst brennt es an!) Mit Gewürzen und Cayennepfeffer abschmecken. Schlagsahne zugießen und cremig einkochen lassen. Mit Salz nachwürzen.

## Rezept Nr. 3

### Indischer Linsentopf (Dhaal), Reis, Tomatensalat

Zutaten:

- 8 Zwiebeln, gehackt
- 8 Knoblauchzehen, gepresst
- 6 TI Garam Masala
- 4 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Kurkuma
- 450 gr Dhaal
- 8 TI Ingwer, gerieben
- 2 TI Sambal Olek
- 2 Dosen geschälte Tomaten, gehackt
- Petersilie
- 2,6 l Gemüsebrühe (Instant)

600 gr Basmati- / 760 gr parboiled Reis Reis

#### Zubereitung:

Dhaal über Nacht einweichen

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 45 Minuten kochen bis der Dhaal gar ist.

*Wer es ganz gut machen will:* kocht das Ganze zum ersten Mal vor der 9:15-Meditation auf, stellt den Herd wieder ab und legt den Deckel auf den Topf, damit der Dhaal während der Meditation ziehen kann; kocht ihn *nach* der Meditation zum zweiten Mal auf, stellt den Herd wieder aus und lässt ihn bei geschlossenem Deckel ziehen. Um 11:45 – 12:00 wird der Herd auf die höchsten Stufen gestellt und der Dhaal unter dauerndem Umrühren gekocht, so dass die Flüssigkeit verdampft.

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

#### **Tomatensalat:**

10 Tomaten in Scheiben schneiden, mit Essig/Öl, Salz, Pfeffer, Kräutern anmachen (bes. Basilikum), etwas Milch oder Sahne angießen.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 4

### **Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln**

(Rezept für 8 Personen)

Zutaten: 400 ml Öl  
12 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt  
5 TI geriebenen Ingwer  
5 große Knoblauchzehen, zerdrückt  
½ TI Chilipulver (Vorsicht: sehr scharf: besser weniger und dann nachwürzen)  
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, wenn vorhanden)

### **Für das *Baghaar*:**

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

### **gemischter Salat:**

1-2 Köpfe grünen Salat  
2 Tomaten  
2 gelbe Paprika  
2 Zwiebeln gewürfelt  
Kräuter

### **Zubereitung:**

Kartoffeln bürsten, mit der Schale gar kochen (ca 45 min), abkühlen lassen. 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 vierteln oder sechsteln (je nach Größe) und 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. Vorsicht, wird schnell schwarz! Den Topf vom Herd nehmen und das *Bhagaar* über die Kartoffeln gießen. (Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.)

Salat: waschen und putzen, Tomaten, Paprika waschen und in halbe oder gedrittelte Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln, mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl anmachen, Kräuter zugeben, vorsichtig mischen.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 5

### **Blechkartoffel mit Rosmarin, Feta-Käsecreme und Salat**

#### **Zutaten**

3,5 kg festkochende Kartoffel  
8 Tl Rosmarin  
ca. 20 El Olivenöl  
Salz

#### **Zubereitung**

Kartoffeln sauber bürsten in gleichmäßig dicke Achtel schneiden und abtrocknen.  
Rosmarin mit dem Öl verrühren.  
Die Kartoffel auf Backblechen verteilen, gut mit dem Rosmarin-Öl vermischen und in den vorgeheizten Backofen bei 250° schieben.  
Gesamtgarzeit etwa 40 min backen mit Umluft. Da die Garzeit u.a. von der Größe der Kartoffelscheiben abhängt, lieber mal früher kontrollieren. Nach ca. 20 min Kartoffeln wenden, kurz vor Ende der Garzeit mit Salz bestreuen.

### **Feta-Käsecreme**

#### **Zutaten**

600 g Feta- oder Ziegenkäse  
600 g Quark 40% (oder auch 20%)  
Flüssigkeit vom Fetakäse oder Wasser, so dass eine zähflüssige Creme entsteht.  
1-2 Tl Sambal Olek  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Knoblauchzehen zerdrückt

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten mixen. Mit dem Sambal (Vorsicht, scharf!) und Pfeffer abschmecken

### **Salat**

1 – 2 Köpfe grünen Salat

für 8 Personen

## Rezept Nr. 6

### **Tagliatelle alio et olio mit Parmesan und grünem Salat**

#### **Zutaten:**

1200 gr Bandnudeln  
12 Knoblauchzehen  
400 ml Olivenöl  
400 gr Parmegiano

2 Köpfe Salat  
Zwiebel  
Salatkräuter  
Salz, Pfeffer, Essig, Öl

#### Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen in ausreichend Wasser (Gebrauchsinformation beachten und selber kosten), dann ins Sieb abgießen, anschließend im Kochtopf warmhalten. Knoblauchzehen schälen und blättrig schneiden und in dem heißen Öl glasig braten. Die heiße Öl-Knoblauchmischung über die Nudeln gießen und diese darin wenden. Sofort servieren.

Salat waschen, evtl. schleudern, anmachen mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Maggiwürze, 4 EL Essig (oder Zitrone), 4 EL Öl und vorsichtig mischen.

Parmesan reiben.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 7

### **Risotto mit Salat**

(Rezept für 8 Personen)

#### **Zutaten fürs Risotto:**

- 800 gr Risotto-Reis (100 gr pro Person)
- etwa 2,5 große Zwiebeln fein gewürfelt
- ca. 1,75 l kräftige Fleischbrühe
- ca. 1/4 Pfd Butter
- 180 gr. geriebenen Parmesan
- Milch
- paar mg Safran

#### **Zubereitung:**

Eine kräftige Fleischbrühe kochen und am Sieden halten.

Die fein gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter glasig dünsten. Dann bei hoher Flamme den Reis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen.

Anschließend den Reis mit Milch aufgießen, dass er bedeckt ist, Safran hinzufügen, gut durchrühren.

Wenn die Milch weitgehend eingekocht ist, den Reis mit der Fleischbrühe bedecken; mittlere Hitze, gut durchrühren Die weiteren – bis der Reis bissfest ist – Aufgüsse ebenso, stets mit Fleischbrühe, Reis jeweils bedecken.

Wenn der Reis bissfest ist, nach etwa 15-20 Minuten, Topf vom Feuer ziehen, den Rest Butter und den geriebenen Käse unterziehen und mit Handtuch zugedeckt noch 5 min ruhen lassen.

Nochmals umrühren und servieren.

#### **Salat:**

putzen, waschen und nach Geschmack mit Zwiebeln, Kräutern, Salz, Pfeffer, Essig und Öl anmachen.

für 8 Personen

Rezept Nr. 8

## **GEMÜSE MIT FETA ÜBERBACKEN**

ca 1 kg gemischter Paprika

550 gr Zucchini

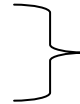
260 gr Zwiebeln

4 Zehen Knoblauch

} in Streifen schneiden und in Öl anbraten , mit Salz,  
Paprika, viel Kräuter der Provence und  
Pfeffer würzen

550 gr Tomaten häuten, in Scheiben schneiden

1 Glas Oliven (250ml)



unterheben

In Auflaufformen füllen und mit Feta-Scheiben belegen.

20 min bei 180 Grad Celsius überbacken, mit Reis servieren

600 gr Feta

480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis

(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen)  
kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5  
min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur  
noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus  
(Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den  
Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!)  
überprüfen.



für 8 Personen

## Rezept Nr. 9

### **Sauerkrautsuppe** (für 8 Personen)

#### **Zutaten:**

- 300 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 3 El Delikatesspaprika
- 1 TI Rosenpaprika (scharf)
- 2,5 l Gemüsebrühe
- 800 g Sauerkraut
- 2 TI Kümmel
- 600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten (etwa 100 g)
- 250 g Crème fraiche
- einen Bund Petersilie

#### **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 fraiche in die Suppe rühren.

In vorgewärmte Schüsseln geben.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 10

### **Peperonata mit Reis**

(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
  
- 480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis

(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.

#### **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.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 11

### **Bäuerlicher Spirelli-Eintopf mit Salat**

(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 TI Thymian
  
- 1,5 Köpfe Eisbergsalat,
- Kräuter, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig, Öl

#### **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.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 12

### **Gurkengemüse**

(für 8 Personen)

#### **Zutaten:**

- 2 Zwiebeln
- 3 kg Gurken
- Öl nach Bedarf (ca. 14 EL)
- 250 g Saure Sahne
- 250g mittelalter Gouda (gerieben)
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant) zum Einrühren in das Gurkeninnere
- frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Basilikum, Dill, Majoran)
- 2 TL Kräutersalz, Koriander, Edelsüßpaprika
- Cayennepfeffer
- Haferflocken
  
- 480 g Basmati- / 640 gr parboiled Reis

Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.

#### **Zubereitung:**

- Zwiebeln würfeln. Gurken schälen und längs halbieren. Kerne herauschälen und aufheben. Gurken quer in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gurken hineingeben, mit Haferflocken bestreuen und goldgelb braten.
- Gemüse in einen Topf füllen. Gurkeninneres in der Pfanne etwas einkochen lassen. Dann mit Kräutersalz, Koriander, Edelsüßpaprika und Cayennepfeffer zu dem Gemüse geben und 15-20Min. 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.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 13

### **Pellkartoffel mit Quark und gemischtem Salat mit Feta** (für 8 Personen)

#### **Zutaten:**

- 3 kg Kartoffel, möglichst kleine, gründlich bürsten
- 2000 gr Quark
- Milch, so dass aus dem Quark eine zähflüssige Creme entsteht
- Petersilie
- Schnittlauch
- 2 Zwiebeln in Würfel geschnitten
  
- 1 – 2 Köpfe (Eisberg-) Salat
- 2 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 200 gr ZiegenFeta
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Kräuter
- 

#### **Zubereitung:**

Die gewaschenen Kartoffeln ca 40 min in Salzwasser köcheln lassen  
(mit Messer probieren, wann sie weich sind).

Wenn gar, das Wasser abgießen  
und Topf noch wenige Min auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen,  
Kartoffeln umwenden.

Den Quark mit Milch etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Brei anrühren,  
Petersilie und Schnittlauch hacken,  
Zwiebeln würfeln und in kleinen Schälchen servieren zum individuellen Bestreuen.

Salat putzen, waschen, schleudern mit den Kernen bestreuen.  
Tomaten, Paprika halbieren und in feine Streifen schneiden,  
Feta in kleine Würfelchen schneiden und alles zum Salat zugeben.  
Diesen mit Gewürzen und Kräutern anmachen.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 14

### **Pasta mit Oliven, Paprika und (Kirsch-)Tomaten** (für 8 Personen)

#### **Zutaten:**

720 gr Bandnudeln (90 g pro Person)  
150 ml Sahne  
150 ml saure Sahne  
5 Ei Olivenöl  
30 gr Butter  
4 Knoblauchzehen zerdrückt  
3 grüne Paprikaschoten in dünnen Streifen geschnitten  
3 gelbe Paprikaschoten in dünnen Streifen geschnitten  
8 Tomaten geachtelt  
0,25 ltr Gemüsebrühe  
2 Ei (gehackter) Oregano  
250 gr schwarze Oliven, entsteint und geviertelt  
300 gr Rucola  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen, gut abgießen;  
Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen;  
darin den Knoblauch kurz andünsten,  
Paprika zugeben und 5 min mitschmoren.  
Tomaten, Oregano, Gemüsebrühe und Oliven zufügen und 5 min kochen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Sahne zugeben und erhitzen.  
Rucola zugeben und rühren, bis dieser zusammengefallen ist.  
Die Nudeln in vorgewärmte Schüsseln geben und die Sauce darüber gießen.  
Gut mischen, garnieren und sofort servieren.

## Rezept Nr. 15

### **Augenbohnen, Reis, Minz-Raita, Salat**

#### **Zutaten:**

- 480 gr Augenbohnen
- 4 Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 3 TI frischer Ingwer, gerieben
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TI Chilipulver
- 2,5 TI gemahlener Koriander
- 2,5 TI gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Öl zum Anbraten
- 480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

(Reis vorher waschen, dann mit doppeltem Volumen Wasser(Salz zufügen) kalt aufsetzen. Wenn der Reis kocht, den Herd auf kleine Flamme drehen, 5 min weiter köcheln lassen und dann Herd abstellen. Der Reis dampft jetzt nur noch auf der heißen Platte bei geschlossenem Topf ca. eine halbe Stunde aus (Während dieses gesamten Vorgangs nicht rühren!) Dann mit der Gabel den Reis an der Oberfläche durchstreichen und die Konsistenz (ist er gar?!) überprüfen.

- 1,5 Köpfe Eisbergsalat
- Salatkräuter frisch (notfalls gefriergetrocknet)

Für die Raita:

- 1000 gr Joghurt
- 120 ml Wasser
- 1 TI Salz
- Minze frisch (notfalls gefriergetrocknet) oder einige Zehen Knoblauch

#### **Zubereitung:**

Die **Augenbohnen** am Abend zuvor waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen.

Wasser abgießen, die Bohnen in frischem Wasser bei geringer Hitze ca. 30 min köcheln lassen (bis sie weich sind), abtropfen lassen und beiseite stellen.

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

Schließlich die gekochten Bohnen zugeben, alles vermengen, ca. 5 min unter Rühren anbraten.

**Raita:** Joghurt, Wasser und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die restlichen Zutaten zugeben und unterrühren.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 16

### **Tomaten-Hirse-Suppe**

(für 8 Personen)

#### **Zutaten:**

- 6 El Öl
- 4 Zwiebel fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 Dosen Tomaten, zerkleinert mit Saft
- 6 El Honig
- 6 El Basilikum fein geschnitten
- 200 g Hirse
- 400 g Feta-Käse (gewürfelt)
- Salz und Pfeffer
- Tomatenmark aus der Tube nach Bedarf

#### **Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch im Öl goldgelb dünsten.

Tomaten mit Saft und Gemüsebrühe, die Hälfte des Basilikums, sowie Salz und Pfeffer dazugeben.

15 min bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Dann mit Pürierstab pürieren.

Die gewaschene Hirse hineingeben und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Gewürfelten Feta-Käse in die Suppe geben und anwärmen.

Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum hinzufügen – in vorgewärmten Schüsseln servieren.



für 8 Personen

## Rezept Nr. 17

### **Bandnudeln mit Thunfisch und Salat**

#### **Zutaten:**

720 gr Bandnudeln (90 g pro Person)  
6 kleine Dosen Thunfisch  
5 Zwiebeln  
Pfeffer, Paprika, Oregano, Salz  
400 ml Sahne  
2 Köpfe grüner Salat  
Parmesankäse zum Bestreuen bei Tisch

#### **Zubereitung:**

Drei in Ringe geschnittene Zwiebeln leicht in Öl anbraten, den in Stücke geschnittenen und abgetropften Thunfisch hinzugeben und beides weiter braten lassen, wenden, Pfeffer, Paprika, Oregano hinzugeben. Die in Salzwasser gekochten Nudeln untermengen, bei Bedarf nachsalzen, ein wenig braten lassen, die Sahne angießen und ebenfalls untermengen. Servieren, bevor die Sahne restlos aufgesogen ist.

Salat putzen, waschen, schleudern.

Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Maggi, Essig, Öl, 2 in Würfel geschnittene Zwiebeln und frischen Kräutern kurz vor dem Servieren anmachen.

Parmesankäse entweder fertig aus der Dose oder reiben und aufstellen.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 18

### **Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne mit Reis und Minze-Raita**

Zutaten: 8 Schalotten  
700 g Blumenkohl  
700 g Brokkoli  
3 El Keimöl  
2 El frischer, gehackter Ingwer  
2 TI Kreuzkümmel  
2 TI Curry  
Salz  
2 TI Zucker  
400 g Joghurt (3,5% Fett)  
60 g Rosinen  
20 g gehackte Mandeln  
480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

Für die Raita:

- 1000 gr Joghurt
- 120 ml Wasser
- 1 TI Salz
- Minze frisch (notfalls gefriergetrocknet)

Zubereitung:

Schalotten/ Zwiebeln 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 hinzu-geben 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

**Raita:** Joghurt, Wasser und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die restlichen Zutaten zugeben und unterrühren.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 19

### **Bandnudeln mit Brokkoli (oder grünem Spargel) in Sahnesauce**

Vorbereitungszeit 15 min, Kochzeit 15 min

#### **Zutaten**

- 400 g frischer Ricottakäse oder Magerquark, gut abgetropft
- 500 ml Sahne
- 160 g frisch geriebener Parmesan (notfalls aus der Dose)
- Muskat nach Geschmack
- 720 g Bandnudeln (90 g pro Person!)
- 1000 g Brokkoli, in kleinere Stücke geschnitten
- 100g geröstete Mandelblättchen (oder andere Nüsse) zum Servieren

#### **Zubereitung**

Den Ricotta oder Quark in einer Schüssel glattrühren, die Sahne, den Parmesan und das Muskat untermischen und mit Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser nicht bissfest kochen. Den Brokkoli zugeben und *al dente* garen.

5 EL der Kochflüssigkeit abschöpfen, die Pasta und den Brokkoli abtropfen.

Die Kochflüssigkeit unter die Käsemasse rühren diese dann über die Pasta und den Brokkoli löffeln und vorsichtig mengen. Mit gerösteten Mandelflocken bestreuen und servieren.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 20

### **Griesbrei**

Zutaten:

pro Person:

60 g Weichweizen-Gries,

1/2 Liter Milch,

1/2 Ei,

1/4 Teelöffel Zitronenschale (von der Bio-Zitrone oder von Dr. Oetker),

1/2 gehäufte Esslöffel Zucker,

1 Prise Salz,

dazu Obst aus der Dose oder Apfelmus,

Zucker und Zimt

1) Den Gries abwiegen und zur Seite stellen. Die beiden Eier trennen. Eiweiß in eine Rührschüssel geben, mit dem Rührgerät zu steifem Eischnee schlagen (wer es mit dem Schneebesen in der Hand schafft, kriegt von mir einen Tapferkeits-Orden). Die Eigelbe in einer kleinen Schüssel glattrühren.

2) Die Milch in einen großen Topf geben. Auf eine Herdplatte stellen, diese voll aufdrehen. Dann die Zitronenschale, den Zucker und die Prise Salz begeben.

3) Schön umrühren und nicht aus den Augen lassen: Nach einer Weile kocht die Milch auf (und sehr schnell auch über!). Dann den Gries mit einem Schneebesen einrühren. Eigelb ebenfalls unterrühren. Rund drei Minuten lang nicht müde werden zu rühren. Dann die Herdplatte abstellen, den Eischnee unterheben und das Ganze noch ein bisschen ziehen lassen.

4) In der Zwischenzeit den Tisch decken, Obst und Zucker und Zimt dazustellen. Am Ende alles fein aufessen. Reste schmecken allerdings auch kalt sehr lecker.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 21

### **Kartoffelragout mit grünen Bohnen**

Zutaten: 1200 g grüne Bohnen  
1600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
4 Zwiebeln (etwa 280 g)  
4 Knoblauchzehen  
4 El Olivenöl  
4 TI 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  
500 ml 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 TI Salz, das Bohnenkraut und 1/2 l Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben und etwa 15 Min. kochen.

Die Tomaten würfeln, unter das Gemüse mischen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Bohnenkraut entfernen und das Ragout mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. In vorgewärmten Schüsseln servieren.

Das Basilikum und die Petersilie unter die saure Sahne rühren. Kräutersahne in kleinen Schüsseln dazugeben.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 22

### **Chana-Dhaal mit Spinat, Reis**

- Zutaten: 300 g Chana-Linsen
- 120 ml Öl
  - 2 TI Senfkörner
  - 2 TI Schwarzkümmel
  - 8 getrocknete Chilischoten
  - 1 kg tiefgefrorenen Spinat (ausgedrückt)
  - 2 TI gehackten Ingwer
  - 2 TI gemahlene Koriander
  - 2 TI gemahlene Kreuzkümmel
  - 2 TI Salz
  - 1 TI Chilipulver
  - 4 El Zitronensaft
  - 2 grüne Chilischote zum Garnieren (in Ringe geschnitten)
  - 480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

#### 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 dazugeben.

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.

Reis nach Gebrauchsanweisung kochen und servieren.

## Rezept Nr. 23

### **Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Reis**

Zutaten:

300 ml Öl  
1 TI Kreuzkümmel  
8 getrocknete Chilischoten  
4 Zwiebeln, in Ringen  
¾ 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

480 gr Basmati- / 640 gr parboiled Reis

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 die grünen Chilischoten dazugeben. Korianderblätter und Wasser in die Pfanne einrühren. Das Curry abgedeckt 10-15 Min. köcheln lassen.

Dann sofort mit dem gekochten Reis servieren.

für 8 Personen

## Rezept Nr. 24

### **Bandnudeln mit Tomatensauce und Salat**

#### **Zutaten:**

1000 gr Bandnudeln (120 gr /Person)  
4 Becher süße Sahne – oder zwei von den vieren saure Sahne  
1 Bund Persilie fein gehackt  
10 Esslöffel Tomatenmark  
10 Esslöffel Parmesan  
etwas Muskat  
Pfeffer und Salz nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Die Sahne aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die o.a. Zutaten der Reihe nach in die Sahne geben und unter gelegentlichem Umrühren 5-7 Minuten köcheln.

Die Sauce über die bissfest gekochten, abgetropften Nudeln geben. Je nach Geschmack noch zusätzlich etwas Parmesan darüberstreuen.

1,5 – 2 Köpfe Salat putzen, waschen, schleudern und, mit einer Salatsauce vermischt, servieren.

Einfache Salatsauce: Salz, Pfeffer, Kräuter (frisch, gerebelt, gefriergetrocknet), Essig, Öl



für 8 Personen

## Rezept Nr. 25

### **Salatsauce**

- Salz und Pfeffer
- etwas Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Balsamico-Essig
- Honig
- Senf
- Olivenöl

Alle Zutaten gut verrühren und mit dem geputzten, gewaschenen (und geschleuderten) Salat vermischen.