

Shibas REZEPTE

Alle Juli
Gerichte





Orzo Salat

Personen: 2



Zeit: 20 min

Zutaten:

50 ml Olivenöl zum braten

200 g Orzo Nudeln

250 g Cherry Tomaten

70 g frische Petersilie (glatt)

2 gelbe Paprika

7 getrocknete Tomaten

Für das Dressing:

5 EL Olivenöl

Saft einer Zitrone

etwas Salz

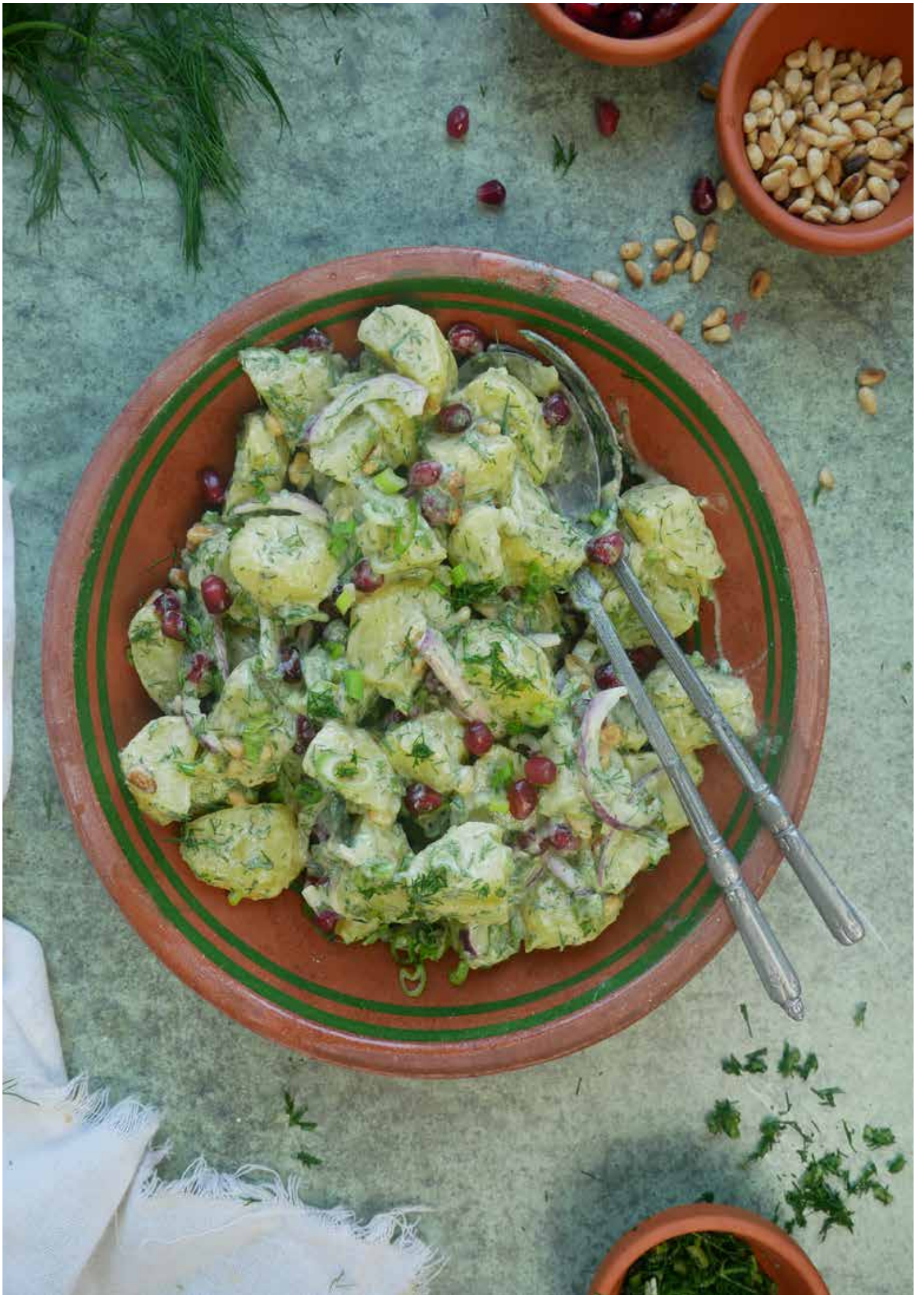
gehackte Minze (optional)

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Orzo darin 1-2 Minuten braten, bis sie leicht braun sind.
2. Mit der doppelten Menge Wasser ablöschen und zum kochen bringen. Gelegentlich rühren.
3. Sobald das Wasser kocht, Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel zu ende garen. (ca. 5-10 Minuten)
4. Währenddessen das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und die in eine große Schüssel geben.
5. Die Orzo Nudeln abkühlen lassen und dazugeben.
6. Die Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und miteinander vermischen
7. Das Dressing über den Salat verteilen. Nochmals gut vermischen und genießen.

Anmerkung:

1. Hier kann alles mögliche an Gemüse hinzugefügt werden, wie zb: Spargel, Gurke, Mais..- ganz nach deinem eigenen Geschmack.
2. Lässt sich auch super auf Vorrat zubereiten als Meal Prep.



Kartoffelsalat - Orientalisch

Personen: 2



Zeit: 15 min

Zutaten:

250 g Kartoffeln festkochend oder vorwiegend festkochend

1 Bund/50-70g frischer Dill gehackt

2 Stangen Frühlingszwiebeln fein gehackt

1 mittelgroße rote Zwiebel länglich, dünne Streifen geschnitten

1 handvoll Pinienkerne geröstet

1 handvoll Granatapfelkerne

Für das Dressing:

50 ml Olivenöl

2 EL Tahini

1 EL Senf

Saft einer Zitrone

2 EL Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel (zb. Honig)

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf geben und mit klarem Wasser bedecken. Dann zum Kochen bringen.
2. Etwas Salzen und bei mittlere Hitze mit Deckel garen. (Je nach Größe ca. 30-35 Minuten).
3. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen bzw. komplett abkühlen lassen.
4. Dill, Frühlingszwiebeln und die Zutaten für das Dressing in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen.
5. Die Kartoffeln pellen und in beliebig große/kleine Stücke schneiden und direkt in der Schüssel mit dem Dressing dazugeben.
6. Die Zwiebeln dazugeben und alles gut vermischen.
7. Granatapfel- und die Pinienkerne darüber verteilen und einfach genießen.

Anmerkung:

1. Hier kann alles mögliche an Gemüse/Kräuter hinzugefügt werden, wie zb.: Petersilie, Gurke, Paprika..- ganz nach deinem eigenen Geschmack.
2. Statt Agavendicksaft kannst du auch etwas anderes zum Süßen verwenden, wie zb. Honig oder Dattelsirup.
3. Lässt sich auch super auf Vorrat zubereiten als Meal Prep.



Kofta Salan

Personen: 4



Zeit: 40 min

Zutaten:

Für die Hackbällchen:	1 TL Chilipulver	20 g Ingwerstück	1-2 TL Chilipulver
500 g Rinderhackfleisch	1 TL Garam Masala	3 mittelgroße Tomaten	2 TL Korianderpulver
1 große Zwiebel püriert	1-2 TL Salz	2 EL Tomatenmark	½ TL Kurkuma
2 EL Kichererbsenmehl	Für die Soße/Salan:	3 mittelgroße Kartoffeln	1 TL Salz nach Geschmack
50 g frische Petersilie glatt	100 ml neutrales ÖL	geschält und grob gewürfelt	Sonstiges:
1 mittelgroßes Ei	3-4 mittelgroße Zwiebeln	500-700 ml Wasser	100 ml neutrales Öl
Gewürze für die Bällchen:	püriert (alternativ fein Hacken)	Gewürze für die Soße:	1 Handvoll frischer Koriander
2 TL Korianderpulver	5 Knoblauchzehen	1 TL Kreuzkümmel-samen (optional)	
2 TL Paprikapulver			

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Hackfleischbällchen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
2. Die Hände leicht anfeuchten und kleine Bällchen daraus formen.
3. Die Bällchen von beiden Seiten kurz außenherum goldbraun anbraten. (Sie müssen an der Stelle nicht durchgebraten werden, da sie später nochmals gekocht werden).
4. Die Bällchen aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen für später.
5. Im selben Topf die pürierten Zwiebeln dazugeben und kurz auf mittlere Stufe anbraten. (ca. 2 Minuten)
6. Währenddessen Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen.
7. Die Knoblauch-Ingwer Paste dazugeben und weiter anbraten (ca. 1 Minute)Die pürierten.
8. Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz scharf anbraten (ca. 1 Minute).
9. Tomaten und Kartoffeln dazugeben und alles rundherum 1-2 Minuten scharf anbraten.
10. Nach Geschmack salzen und mit Wasser ablöschen.
11. Deckel verschließen und auf mittlere Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln einen leichten Biss haben, aber noch nicht ganz durch sind. (ca. 5 Minuten)
12. Die Hackfleischbällchen vorsichtig dazugeben und mit geschlossenem Deckel weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durch ist (am besten Probe machen mit einem Bällchen).

Anmerkungen:

1. Die Hackfleischmischung kann man für ca. 20-30 Minuten im Kühlschrank stellen, so lassen sich später die Bällchen besser formen (optional)
2. Die Wassermenge kann hier nach Geschmack angepasst werden.
3. Ich empfehle hier erst mit weniger Wasser sich rantasten, falls die Soße doch zu flüssig erscheint kann man mit etwas Kichererbsenmehl-Wasser Mischung immer noch binden.
4. Die Garzeit der Kartoffeln hängt natürlich auch an der jeweiligen Sorte ab.



Jalebi

Stück: 20-25



Zeit: 25min

Zutaten:

250 g Mehl	Für den Sirup:
2 EL Speisestärke	200 g Zucker
3 EL Yoghurt zimmertemperatur	200 ml Wasser
1 Prise Salz	Saft einer Zitrone
1 TL Backpulver	4 Kardamomkapseln (grün) gleich aufgerissen
½ TL Lebensmittelfarbe orange	1 Prise Safranfäden
150 -200 ml Wasser lauwarm	Sonstiges:
gehackte Pistazien	neutrales Öl zum frittieren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Bis eine etwas dickflüssige, gleichmäßige Masse entsteht. (Das Wasser hier nach und nach hinzufügen).
2. Den Teig zugedeckt für ca. 15 Minuten ruhen lassen.
3. Währenddessen in einer tiefen Pfanne Wasser, Zucker, Kardamomkapseln und die Safranfäden geben und aufkochen lassen.
4. Auf mittlere Hitze unter rühren 3-6 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat.
5. Den Zuckerguss von der Herdplatte nehmen, um die Temperatur etwas runter zu bringen. Zitronensaft dazugeben und nochmals rühren und stehen lassen.
6. Die Teigmasse in eine Plastikflasche oder Spritzbeutel (am besten mit einem Trichter) füllen.
7. Öl zum frittieren in einer Pfanne (möglichst mit großen Durchmesser) geben und heiß werden lassen. (Holzlöffel Test).
8. Wenn das Öl heiß genug ist, in kreisförmigen Bewegungen die Masse in das Öl geben. Dabei von innen nach außen formen(Siehe Video). Sollte wie eine Schnecke aussehen.
9. Kurz darin backen, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und direkt in den Zuckerguss tunken.
10. Mit gehackten Pistazien toppen und mit einer Tasse Chai genießen.

Anmerkungen:

1. Die Lebensmittelfarbe kann auch weggelassen werden. Ich kenne es von früher so, dass sie Orange/Rot waren. Aber auf den Geschmack hat das keine Auswirkung.
2. Die Teigmasse darf nicht zu flüssig und auch nicht zu dick sein. Also genau in der Mitte. Falls nötig bisschen mehr Wasser oder mehr Mehl dazugeben und anpassen.
3. Beim frittieren hier eine ehe breite Pfanne nehmen, damit man gleichzeitig mehrere Jalebis braten kann.
4. Der Zuckerguss darf nicht zu heiß sein, das würde nämlich das "knusprige" an der Jalebi zerstören.
5. Der teig lässt sich auch 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Gnocchi Pfanne in Salbeibutter

Personen: 4-5 Zeit: 40 min

Zutaten:

Grundzutaten für Gnocchis:	Mehl zum ausrollen	2 Portionen selbstgemachter Gnocchi
1 Kg Kartoffeln (festkochend)	Salzwasser	
400-500 g Mehl	Für die Gnocchi Pfanne in	70g Butter
100g Hartweizengrieß	Salbeibutter:	Salz & Pfeffer nach Geschmack
Salz und Muskatnuss (nach Geschmack)	4-5 frische Salbeiblätter	

Zubereitung:

Grundrezept Gnocchi (4-5 Portionen):

1. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und weich kochen.
2. Die noch warmen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. (oder durch eine Kartoffelpresse geben)
3. Zu den noch warmen Kartoffeln Grieß, Mehl Salz und etwas Muskatnuss dazugeben und vorsichtig mit den Händen zu einer glatten Masse kneten (darf nicht zu lange geknetet werden).
4. Falls der Teig zu sehr klebt, kann noch trockenes Mehl zur Hilfe genommen werden.
5. Den Teig viertel und jedes Teil nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle aufrollen (ca. 2 cm).
6. Die Rolle in ca. 1 cm breite Scheiben abschneiden, mit den Händen oval ausrollen und mit einer Gabel flach drauf drücken. (optional)
7. Die Gnocchi vorsichtig ins siedende Salzwasser geben. (Das Wasser darf nicht kochen, sondern nur siedend, sonst zerfallen die Gnocchi).
8. Die Gnocchi sind fertig, wenn Sie an der Oberfläche kommen.

Für Die Salbei Butter (2 Portionen):

1. Die Butter zerschmelzen und leicht anbräunen
2. Den frischen Salbei fein hacken und zu der Butter geben.
3. Mit Salz & Pfeffer würzen
4. Die frischen Gnocchi abtropfen lassen zu der Butter geben und durchschwenken.

Anmerkung:

1. Die Menge an Gnocchis ist in diesem Rezept bewusst groß. Gnocchis lassen sich nämlich auf Vorrat einfrieren oder im Kühlschrank 3-4 Tage problemlos aufbewahren.
2. Die Kartoffeln: Der Teig besteht hauptsächlich aus Kartoffeln. Am besten wäre es wenn du die Kartoffeln mit Schale im Backofen bei ca. 200 Grad für ca. 1h im Ofen weich backst. Falls du nicht so viel Zeit hast dann funktioniert die schnellere Variante auch ganz gut. Dafür die Kartoffeln in reichlich Salzwasser weichkochen.
3. Der Teig: Gnocchi Teig besteht hauptsächlich aus Kartoffeln. Außer Kartoffeln habe ich hier noch Mehl und Hartweizengrieß verwendet. Viele Rezepte geben auch noch ein Ei dazu. Ich habe hier auf das Ei verzichtet und das hat auch wunderbar geklappt. Achte aber darauf, dass der Teig nicht zu sehr verarbeitet wird, damit die Gnocchis schön fluffig werden.
4. Gnocchi Formen: Es gibt Gnocchis mit oder ohne Rillen. Das ist Geschmackssache, für Gnocchis mit Rillen einfach mit einer Gabeln leicht drauf drücke. Die Rillen sollen dafür sorgen, dass die sie Soße besser haften bleibt.



Falooda

Gläser : 1



Zeit: 10 min

Zutaten:

- 2 EL Chia Samen (über Nacht eingeweicht)
- 2-3 EL Glasnudeln
- 80 - 100 ml kalte Milch
- 2 TL Ruh Afza
- 1 Kugel Vanilleeis
- Sonstiges
- etwas gehackte Pistazien
- etwas gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Die Glasnudeln nach Packungsbeilage kochen und komplett abkühlen lassen.
2. Mit einer Schere oder Messer etwas kürzer (mundgerecht) schneiden. (optional)
 3. In einem Dessert Glas nach Wahl alles nacheinander aufschichten.
4. Chia Samen, Glasnudeln, Milch, Ruh Afza und eine Kugel Vanilleeis.
5. Mit gehackten Mandeln und etwas Ruh Afza toppen und genießen.

Anmerkungen:

1. Falooda kann man ganz nach belieben durch durch Obst wie zb. Mango oder Erdbeeren erweitern.
2. Statt Kuhmilch kann hier auch Mandelmilch genommen werden.



Cremiges Mungobohnen Rezept

Personen: 4



Zeit: 30min

Zutaten:

300 g Mung Dal (oder Mungbohnen)	20 g Ingwer Stück	2 TL Paprikapulver
1 EL Ghee alternativ / vegane Variante: neutrales Öl	2 Tomaten	1 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Tomatenmark	2 TL Korianderpulver
1 TL Koriandersamen	1 frische Chilischote	Sonstiges:
2 mittelgroße Zwiebel	Gewürze:	1 EL getrocknetes Bockshornklee optional
4 Knoblauchzehen	½ TL Kurkuma	frischer Koriander
	1 TL Chilipulver	1 Zitrone

Zubereitung:

1. Mung Dal kalt abwaschen und in Wasser für ca. 1 Stunde einweichen (besser wäre über Nacht).
2. Das Wasser in dem Sie eingeweicht worden sind entsorgen.
3. Die Linsen und 3-fache Menge Wasser in einem Schnellkochtopf mit Salz und Kurkuma auf Stufe 2 weich kochen. (ca. 3-5 Minuten).
4. Währenddessen Zwiebeln in längliche Streifen schneiden und die Tomaten würfeln.
5. Knoblauch und Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen.
6. Das Ghee (oder Öl) in einem Wok/Pfanne erhitzen.
7. Zwiebeln, Koriandersamen und Kreuzkümmel dazugeben und auf mittlere Hitze anbraten bis die Zwiebel weich und glasig sind.
8. Die Knoblauch-Ingwer Paste, Gewürze und Tomatenmark dazugeben und für ca. 30 Sekunden alles scharf anbraten.
9. Mit den Tomaten und ca. 200 ml Wasser alles ablöschen.
10. Nach Geschmack salzen und mit geschlossenem Deckel auf mittlere Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
11. Die weichgekochten Linsen (falls nötig mit der Flüssigkeit) dazugeben, umrühren und für weitere 3-5 Minuten köcheln lassen.
12. Bockshornklee zwischen den Händen vorsichtig reiben und über das köchelnde Dal verteilen (optional)
13. Mit frischer Zitrone und Koriander toppen.
14. Mit Basmatireis genießen.

Anmerkungen:

1. Durch das einweichen sind die Linsen bekömmlicher und die Garzeit verkürzt sich. Wenn du keine Linsenunverträglichkeit hast, kannst du diesen Schritt auch weglassen.
2. Statt in einem Schnellkochtopf kannst du Linsen auch in einem normalen Topf solange auf mittlere Stufe kochen, bis sie weich sind. (ca. 20-30 Minuten)
3. Ich empfehle bei Schritt 11 die Linsen zuerst ohne die Flüssigkeit dazugeben, falls du es flüssiger magst kannst du immer noch mit Flüssigkeit (oder Wasser) verdünnen.
4. Basmati Reis oder Fladenbrot passt super hier dazu.