

Shibas REZEPTE

Alle September
Gerichte





Kohlrabi Rindfleisch Curry

Personen: 5



Zeit: 25 min

Zutaten:

2 Beinscheiben vom Rind (ca. 2kg) in 3-4 Stücke geschnitten	Gewürze:	Sonstiges:
3 mittelgroße Zwiebeln grob geschnitten	1,5 TL Garam Masala	1 frische Chilischote gewürfelt
3 mittelgroße Tomaten grob geschnitten	1 TL Kurkuma	1 EL Kichererbsenmehl alternativ: Speisestärke
10 Knoblauchzehen	1 TL Chilipulver	1 TL Garam Masala (frisch gemalen) optional
50-100 ml Wasser	2 TL Korianderpulver	
70 ml Olivenöl zum braten	1 Lorbeerblatt	
2 mittelgroße Kohlrabi	Salz & Pfeffer nach Geschmack	

Zubereitung:

1. Die Beinscheiben in 3-4 cm grobe Stücke schneiden (oder vom Metzger zurechtschneiden lassen).
2. Das Fleisch (mit dem Knochen), die Gewürze, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und etwas Wasser im Schnellkochtopf geben.
3. Alles auf Fleischstufe (hier Stufe 2 von 2 Stufen) vom Schnellkochtopf für ca. 12 Minuten köcheln lassen (oder in einem normalen Topf auf niedrige Hitze, mit geschlossenem Deckel so lange köcheln, bis das Fleisch durch ist. Das kann bis zu 60 Minuten dauern).
4. Währenddessen den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Deckel vom Schnellkochtopf (nach Anleitung!) öffnen, das Öl dazugeben und alles 1-2 Minuten darin braten.
6. Das Gemüse und etwas Wasser (ca. 200-250ml) zum Fleisch dazugeben und weitere 5 Minuten mit dem Schnellkochtopf auf Stufe 2 lassen, bis das Gemüse durch ist (oder in einem normalen Topf ca. 30 Minuten).
7. Zum etwas verdicken der Soße: 1 EL Kichererbsenmehl (oder Speisestärke) mit etwas Wasser zu einer klumpenfreie Masse vermischen und unter Rühren in der Soße unterheben, dann nochmals köcheln lassen(optional).
8. Mit frischem Koriander, Garam Masala und Chili toppen.
9. Ich empfehle Basmatireis oder Roti/Chapati dazu.

Anmerkungen:

1. Falls du keinen Schnelltopf hast, kannst du dieses Gericht auch in einem normalen Topf zubereiten. Dafür einfach alles einmal aufkochen lassen und anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedrige Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch und das Gemüse durch sind.
2. Zusätzlich zu Kohlrabi kann man hier auch anderes Gemüse hinzufügen, wie zb. Karotten, Erbsen oder Paprika.
3. Statt Rindfleisch kannst du auch Lammfleisch nehmen.
4. Die Garzeit von Fleisch hängt natürlich davon ab, welches Fleisch hierfür verwendet.



Gemüse Manchurian

Stück: 4 Zeit: 40 min

Zutaten:

Öl zum frittieren	1 große Zwiebeln gewürfelt	200 ml Wasser
½ mittelgroßer Weißkohl gerieben oder fein gehackt	5 Knoblauchzehen gehackt	2 TL Paprikapulver
3 Karotten geriebn	20 g Ingwerstück gehackt	1 TL Korianderpulver
3 Frühlingszwiebeln klein geschnitten	1 grüne Chili gehackt (optional)	1,5 TL Chiliflocken (optional)
80-100 g Maismehl (alternativ Weizenmehl)	50 ml passierte Tomaten	Salz & Pfeffer nach Geschmack (beim Salz vorsichtig rantasten, da Soja Sauce auch schon salzig ist)
Gewürze: Salz, Paprikapulver, Chilipulver jeweils (1-2TL)	50 ml Soja Sauce	Sonstiges
Für die Soße:	2 EL Ketchup	2 EL Speisestärke
50 ml Öl zum anbraten	1 EL Siriacha oder Chilisauce alternativ: Chiliflocken	frischer Koriander für Deko
	½ EL Essig	weißer Sesam für Deko
	1 EL Honig	½ Zitrone

Zubereitung:

Die Gemüsebällchen:

1. Alle Zutaten für die Gemüsebällchen in eine große Schüssel geben und gut miteinander vermischen (bis auf das Öl).
2. die Hände leicht anfeuchten und kleine runde Bällchen aus der Mischung formen.
3. Das Öl in einem kleinen Topf zum erhitzen bringen und die Bällchen darin goldbraun backen.

Die Soße:

1. Das Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen auf mittlere Hitze anschwitzen.
3. Die Passierten Tomaten, Sojasauce, Ketchup, Chilisoße und Essig dazugeben und für 40-60 Sekunden mit anbraten.
4. Mit Wasser ablöschen und 2-3 Minuten auf mittlere Hitze köcheln lassen.
5. in eine separate Schüssel Speisestärke und etwas Wasser zu einer klumpenfreie Masse rühren .
6. Die Speistärke-Wasser Mischung unter Rühren zu der Soße geben um die Soße etwas zu binden.
7. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Beim Salz sich vorsichtig ranlassen, da die Soja Soße auch salzig ist.
8. Die Soße etwas abkühlen lassen, dann die gebackenen Gemüsebällchen dazugeben und unterheben.
9. Mit frischem Koriander und Zitrone toppen.
10. Ich empfehle gedämpfter Basmatireis als Beilage dazu.

Anmerkung:

1. Ich lasse die Soße etwas Abkühlen bevor ich die Gemüsebällchen hinzufüge, damit die Gemüsebällchen nicht ganz weich und lätschig werden.
2. Diese Gemüsebällchen können auch ohne die Soße als ein Snack oder Topping zum Salat oder Bowl serviert werden.
3. Die Soße sollte pikant, scharf und leicht süß schmecken. Hier am besten selber auch abschmecken und nach Geschmack mehr Süße (Honig) oder Schärfe (Chili) hinzufügen.
4. Achte darauf den Honig ganz am Schluss zu der Soße dazugeben, sonst verliert der Honig alle Nährstoffe.



Kartoffel Erbsen Curry

Personen: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

5 große Kartoffeln	70g TK Erbsen	Salz nach Geschmack
80 ml neutrales Öl zum anbraten	2 Eier, hartgekocht	Sonstiges:
2 kleine Zwiebe	Gewürze:	frischer Koriander
5 Knoblauchzehen	1 TL Chilipulver	ca. 200 ml Wasser
10 g Ingwerstück	2 TL Paprikapulver	
1 mittelgroße Tomate	1 TL Garam Masala (selbst bemalen oder gekauft)	
1/2 grüne Chili		

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln bissfest kochen, abgießen und zur Seite legen für später.
2. Währenddessen die Paste zubereiten, dafür Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer, Tomate und Chili in einem kleinen Foodprocessor geben und mixen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paste darin auf mittlere Hitze anschwitzen, bis sich das Öl oben ansetzt. (ca. 1-2 Minute).
4. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. Die Kartoffeln zu der angebratenen Paste geben, alles rundherum anbraten.
6. Mit Wasser ablöschen und nach Geschmack salzen.
7. Alles einmal aufkochen lassen, dann auf mittlere Hitze mit geschlossenem Deckel 5-7 Minuten köcheln lassen.
8. Die Erbsen dazugeben und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.
9. Die hartgekochten Eier halbieren und vorsichtig hineinlegen.
10. Mit frischem Koriander und frisch gemahlenem Garam Masala servieren.

Anmerkung:

1. Für die vegane Variante kannst du die Eier komplett weglassen oder durch gebratenem Tofu ersetzen.
2. Falls du keinen kleinen Foodprocessor hast, empfehle ich die Zutaten für das Masala klein zu schneiden und auf mittlere Hitze langsam anschwitzen.