

Shibas

REZEPTE

Alle September
Gerichte





Daal Kadu

Personen: 2



Zeit: 15 min

Zutaten:

1 Kaddu (alternativ 1 kleiner Kürbis)	½ TL Kurkuma
100g Chana Dal	1 TL korianderpulver
2 Zwiebel, püriert	½ TL Chilipulver
4 Knoblauchzehen	Salz nach Geschmack
2 cm Ingwerstück	Frischer Koriander,
2 Tomaten, püriert	Chili,
2 EL Ghee oder neutrales Öl	1 EL Ghee,

Zubereitung:

1. Dal gründlich waschen und über Nacht einweichen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer sowie die Tomaten einzeln in einem Mixer pürieren.
3. Kaddu (oder Kürbis) schälen und in grobe Stücke schneiden (ca. 5 cm).
4. Ghee in einer Pfanne erhitzen.
5. Die pürierten Zwiebeln dazugeben und solange anbraten bis sie weich und glasig sind.
6. Knoblauch- sowie die Ingwerpaste hinzufügen und weitere 2-3 Minuten anbraten.
7. Die Gewürze unterrühren und kurz mit anbraten.
8. Mit den pürierten Tomaten ablöschen kurz auf erhöhte Temperatur alles scharf anbraten, bis sich eine art Masala Paste bildet. (ca. 1-2 Minuten)
9. Kaddu sowie die Linsen dazugeben und mit soviel Wasser ablöschen, dass alles gut bedeckt ist. Das Wasser sollte etwa 2-3 cm drüber stehen.
10. Alles einmal aufkochen lassen, dann auf mittlere Stufe mit geschlossenem Deckel köcheln bis das Dal gar ist (ca. 40 Minuten). Gelegentlich rühren.



Lamm Eintopf vom Feuer

Personen: 4



Zeit:

30 min Vorberitung

4 h Garzeit

Zutaten:

1 Lammkeule, grob geschnitten	1 TL Kurkuma
250 g vorgekochte Kichererbsen	2 TL Paprikapulver
4 Zwiebel, in Streifen geschnitten	1 TL Kreuzkümmel
5 Knoblauchzehen, fein gehackt	100 ml Olivenöl
1 Zimtstange	1 EL Ghee oder Butter
½ TL Safran	ca. 700ml Wasser
	Salz Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Feuer machen.
2. Safran mit etwas lauwarmen Wasser rühren.
3. In einem feuerfesten Topf zuerst das Fleisch reinlegen, dann die restlichen Zutaten nacheinander hinzufügen, sowie auch das Safranwasser.
4. Am Schluss soviel Wasser darüber geben, so dass alles bedeckt ist.
5. Den Topf auf das Feuer setzen.
6. Ca. 4h köcheln lassen.
7. Mit frischem Fladenbrot oder arabischem Reis genießen



Vegane Tahini Pasta

Personen: 2



Zeit: 15 min

Zutaten:

100g Spaghetti

Salz nach Geschmack

80 g Tahini

200ml Pastawasser

2 EL Zitronensaft

1 handvoll Pilze, in Scheiben
geschnitten

3 EL Sojasauce

1 Bund Petersilie

1 frische Chilischote

1 TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsbeilage kochen – ca 200 ml Pastawasser rausnehmen.
2. Tahini, Zitronensaft, Sojasauce, Petersilie Chiliflocken, Salz sowie das Pastawasser in einem mixer zu einer cremigen Soße mixen.
3. Pilze von beiden Seiten Goldbraun anbraten.
4. Die Spaghetti mit der Tahini-Sauce vermischen und mit den Pilzen und Chili servieren.



Heidelbeeren Porridge

Personen: 1



Zeit: 15 min

Zutaten:

100g Haferflocken

200 ml Pflanzliche Milch (zb,
Reismilch,Hafermilch oder
Mandelmilch)

100 ml Wasser

1 Banane, zermatscht

2 TL Heidelbeerpulver

zum Verzieren:

Heidelbeeren

gehackte Nüsse

Mandelmus

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in einem kleinen Topf kurz anrösten. (etwa 30 Sekunden)
2. Mit Reismilch und Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.
3. Die zermatschte Banane und Heidelbeerpulver unterrühren.
4. Auf mittlere Hitze die Haferflocken quellen lassen. So bekommen sie eine cremige Konsistenz. Immer wieder rühren. (etwa 3-5 Minuten)
5. Falls es zu dick ist, noch mehr Reismilch oder etwas Wasser dazugeben.
6. Mit frischen Heidelbeeren, gehackten Nüssen und Mandelmus verzieren und genießen.



Corn Rips

Personen: 4



Zeit: 30 min

Zutaten:

4 Maiskolben

200g Butter

frische Kräuter (zb. Koriander,
Petersilie)

Salz nach Geschmack

für den Dip:

10% fetthaltiger Joghurt

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Backofen auf 200 g vorheizen.
3. Mais falls nötig schälen und etwa 10-15 Minuten in einem Topf mit heißem Wasser legen. So lässt es sich besser schneiden.
4. Den Mais länglich (am besten von oben) vierteln. (Siehe Fotos)
5. Kräuter fein hacken, mit Butter und Salz vermischen.
6. Die Butter-Kräuter-Mischung auf die geviertelten Maiskolben bestreichen.
7. Die Maiskolben auf einem Backblech legen.
8. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-50 Minuten backen.
9. mit einem leckeren Joghurt-dip, Ketchup oder Barbecue-Sauce genießen



Kichererbsen Kokos Spinat Curry

Personen: 2



Zeit: 20 min

Zutaten:

50 ml neutrales Öl	2 EL Tomatenmark
1 große Zwiebel, püriert	150 ml Kokosmilch (von @ reishunger)
1 EL Knoblauch-Ingwer Paste (aus 3 Zehen und 2-3 cm Ingwerstück)	3 Tomaten, püriert
½ TL Kurkuma	150 ml Wasser
1 TL Paprikapulver	300 g vorgekochte Kichererbsen
½-1 TL Chilipulver	1 handvoll Blattspinat, gehackt
2 TL Korianderpulver	
½ TL Kreuzkümmel, ganz	

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
2. Die Knoblauch-Ingwer Paste dazugeben und weiter 30 Sekunden mit den Zwiebeln auf mittlere Hitze anbraten.
3. Gewürze hinzufügen und weitere 30 Sekunden darin anbraten.
4. Tomatenmark, die pürierten Tomaten, Kokosmilch und Wasser hinzufügen.
5. Alles einmal aufkochen lassen und dann auf niedrige Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen - bis das Öl sich oben abgesetzt hat.
6. Die Kichererbsen und Spinat unterrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Mit frischem Koriander servieren.