

Shibas

REZEPTE

Alle Oktober
Gerichte





Bulgursalat mit gebackenen Kichererbsen

Personen: 2



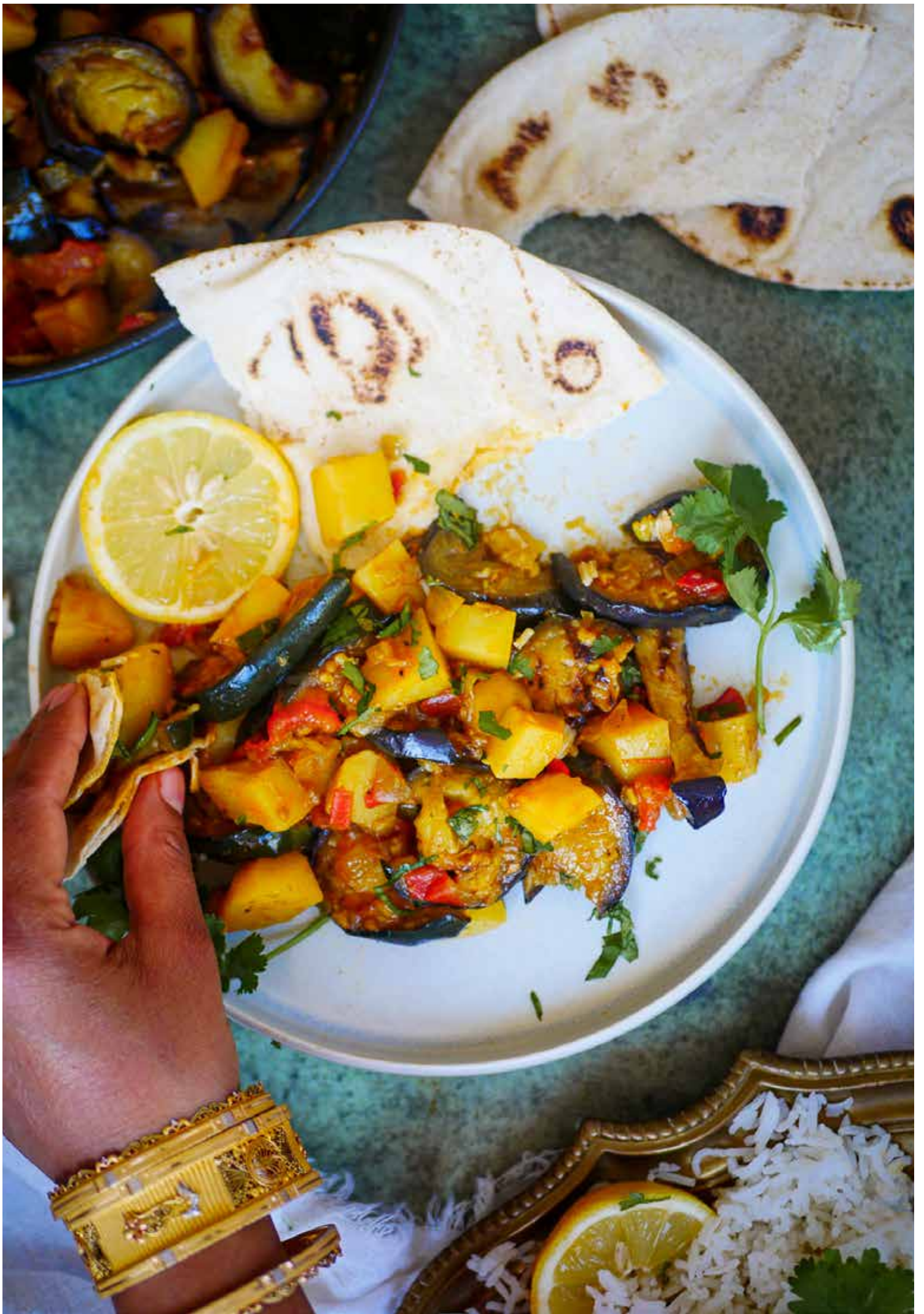
Zeit: 25 min

Zutaten:

150 g grober Bulgur (von reishunger)	1 EL Sojasauce
1 Würfel Gemüsebrühe	200 g vorgekocht Kichererbsen, im Glas oder Dose
1 Aubergine	2 EL Olivenöl
eine Handvoll frische Minzblätter, fein gehackt	1 TL Paprikapulver
1 Bio Zitrone	1 TL italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die gewürfelten Auberginen mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten stehen lassen, bis sie anfangen Wasser abzugeben.
2. Die Kichererbsen abgießen, gut mit Wasser abspülen und mit einem Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen, Olivenöl, Paprikapulver und frische Kräuter darauf geben. Alles gut vermengen und gleichmäßig auf das Blech verteilen.
4. Bei 180 Grad 20 Minuten backen.
5. Den Bulgur mit der Gemüsebrühe nach Packungsbeilage kochen.
6. Währenddessen die Auberginen von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den vorgekochten Bulgur mit Minze, Sojasauce, Olivenöl, Saft einer Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Auberginen und die gebackenen Kichererbsen unterrühren.
9. Mit Zitronenschale und frische Petersilie verfeinern. (optional)



Alu Baingan

Kartoffel Auberginen Massala

Personen: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

3 EL neutrales Öl	3 Tomaten
1 Zwiebel, gewürfelt	3 mittelgroße Kartoffeln
3 Knoblauchzehen	2 mittelgroße Auberginen
1 TL Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver	Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Chilipulver	Frischer Koriander
1/2 TL Kurkuma	
1 TL Korianderpulver	

Zubereitung:

1. Die Auberginen halbieren und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und zur Seite legen.
2. Knoblauchzehen schälen und in einem Mörser stampfen. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine, feine Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Kreuzkümmel darin anschwitzen.
4. Knoblauch und die Gewürze hinzufügen und ca. 30 Sekunden schmoren.
5. Mit den Tomaten und ca. 50 ml Wasser ablöschen. Nach Geschmack salzen.
6. Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel für ca. 5-7 Minuten köcheln.
7. Die Kartoffeln und 200 ml Wasser dazugeben und solange weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind.
8. Währenddessen die Auberginen trocken tupfen und großzügig mit Olivenöl bestreichen.
9. Die Auberginen auf einem Tischgrill (alternativ Pfanne) von beiden Seiten grillen und zu dem Kartoffel-Masala dazugeben.
10. Auf niedriger Hitze etwa 3-5 min köcheln und mit frischem Koriander servieren.
11. Mit Fladenbrot oder/und Basmatireis genießen.



Reis mit Soße und Hühnchen

Personen: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

FLEISCH:

400 g Hähnchenfleisch,
gewürfelt
2 EL Joghurt
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
½ TL Kurkuma

SOÛE:

1 Zwiebeln, gewürfelt
2 TL Tomatenmark
1 TL Paprikamark
1-2 EL Speisestärke
600 - 900 ml Wasser (Je
nachdem wie soßiger man es
möchte)
Salz und Pfeffer zum
abschmecken.

REIS:

350 g Milchreis
100 Fadennudeln
2 EL Butter
700 ml Hühner- oder
Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Das Fleisch mit den Zutaten für die Marinade marinieren und zugedeckt zur Seite legen damit es gut durchziehen kann.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Tomatenmark und Paprikamark dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Mit Wasser ablöschen alles einmal aufkochen lassen, Herd auf niedrige Hitze schalten und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Speisestärke mit etwas Wasser vermischen (keine Klumpen) und in der Soße unterrühren.
6. In einem großen Topf Öl erhitzen und Butter zerschmelzen lassen.
7. Die Nudeln dazugeben und solange anbraten bis sie goldbraun sind.
8. Reis dazugeben und für ca. 40 Sekunden mit anbraten.
9. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen.
10. Herd auf mittlere Stufe schalten und mit offenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
11. Sobald das Wasser bis zu 80% verdampft ist, Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel zu Ende garen (bis zu 15 min).
12. Das Fleisch aufspießen (optional) und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
13. Den Reis, Soße und Fleisch auf einem Teller anrichten. Mit frischen Kräutern und gerösteten Mandeln servieren.



Quetschkartoffeln mit Tahinisoße

Personen: 4



Zeit: 30 min

Zutaten:

2 Portionen

14 kleine Kartoffeln

1 EL Bratkartoffelgewürz von JustSpices

4 EL Olivenöl

Tahin-Sauce:

4 EL Tahini

1 TL Reissirup

1 TL Soja Sauce

½ Zitroone

1 TL Granatapfelsirup

3 EL Wasser

Sonstiges:

frische Kräuter, zb Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in einem großen Topf mit Wasser geben und solange kochen bis die Kartoffeln bissfest sind.
2. Backofen auf 220 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Die Kartoffeln auf das Blech verteilen und mit einem Glas flach zerdrücken.
4. Olivenöl und Bratkartoffelgewürz vermischen und die Kartoffeln damit von beiden Seiten bestreichen.
5. Für ca. 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Kartoffeln wenden.
6. Alle Zutaten für die Soße miteinander gut mischen. Nach Geschmack mit Wasser verdünnen und abschmecken.
7. Auf den noch warmen und knusprigen Kartoffeln die Soße und die frischen Kräuter verteilen.
8. Die restliche Soße dazu servieren zum dippen.



Aloo Paratha

Personen: 4



Zeit: 30 min

Zutaten:

500g Weizenmehl Typ 1050

ca. 250 ml Wasser, lauwarm

½ TL Salz

1 EL Öl

Füllung:

4 mittelgroße Kartoffeln,
vorgekocht und abgekühlt

1 Zwiebel, fein gehackt

1 TL Kurkuma

1 TL Korianderpulver

1 TL Paprikapulver

1 TL Chillipulver

2 EL frischer Koriander, ge-
hackt

2 EL frische Minze, gehackt

Salz und Pfeffer nach Ge-
schmack

1 TL Chili Flocken

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Dabei das Wasser nach und nach hinzufügen.
2. Den Teig mit Öl bestreichen, damit er nicht austrocknet.
3. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen
4. Die vorgekochten und abgekühlten Kartoffeln stampfen, sodass keine Klumpen mehr enthalten sind.
5. Alle Zutaten für die Füllung dazugeben und nochmals mit den Händen alles gut vermischen.
6. Etwa eine handgroße Menge an Teig nehmen und zu einer Kugeln formen.
7. Auf die Arbeitsfläche Mehl bestreuen und die Kugeln etwa 20 cm ausrollen.
8. 2 El von der Füllung darauf geben und gleichmäßig auf den Teig verteilen.
9. Die Ränder alle nach oben holen und gleichzeitig zusammendrücken, so dass der Teig die Füllung umhüllt.
10. Oben nochmals zusammendrücken um es komplett zu verschließen.
11. Auf die bemehlte Fläche legen und zuerst vorsichtig mit den Fingern auszudrücken, soweit es geht. Dann erst mit dem Teigroller ausrollen, dabei vorsichtig sich an den Rändern entlang ausrollen.
12. Auf eine beschichtete und erhitzte Pfanne geben. Nach etwas 30 Sekunden wenden.
13. Bei Seiten mit Butter bestreichen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.