

Shibas REZEPTE

Alle Dezember
Gerichte





Chai Schoko Kekse

Personen: 4



Zeit: 20 min

Zutaten:

100g Haferflocken	1 TL Vanilleextrakt
90g Vollkornmehl	150 ml Ahornsirup
1,5 TL Chai Gewürz (Hausgemacht, siehe unten)	3 EL Schokodrops
1,5 TL Backpulver	2 Prisen grober Salz
1/4 TL Salz	<u>Chai-Gewüz:</u>
2 EL Kokosöl ungesalzene Butter (geschmolzen und weich abgekühlt)	3/4 gemahlener Zimt,
1 großes Ei (zimbertemperatur)	1/2 TL gemahlener Ingwer,
	1/4 TL gemahlene Nelken,
	1/4 TL gemahlener Kardamom

Zubereitung:

1. In eine große Schüssel Haferflocken, Mehl, Chai Gewürz, Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer separaten Schüssel Kokosöl, Ei, Ahornsirup und Vanillearoma vermischen.
3. Die Mehlmischung Löffelweise hinzufügen und zu einem klebrigen Teig verarbeiten.
4. 2,5 EL Schokostücke vorsichtig unterheben.
5. Den Keksteig 30 min kalt stellen.
6. Backofen auf 170 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
7. Den Keksteig in 15 runde Portionen auf das Blech verteilen und mit einem Löffel oder mit den Händen auf die gewünschte Dicke und Breite glätten.
8. Die restlichen Schoko-drops darüber verteilen.
9. 11-14 Minuten backen und komplett abkühlen lassen vor dem servieren.
10. Mit einer Prise Salz bestreuen (optional)



Kichererbsen Auberginen Curry

Personen: 4



Zeit: 20 min

Zutaten:

100 ml neutrales Öl	1 TL Korianderpulver
2 Auberginen oder 4 Babyauberginen	1 TL Kreuzkümmel
1 große Zwiebel (gewürfelt)	1/2 TL Garam Masala
4 Knoblauchzehen	4 EL Tomatenmark
3-4 cm Ingwerstück	2 große Tomaten (gewürfelt)
1 TL Chilipulver	500 ml Wasser
1 TL Paprikapulver	1 Dose Kichererbsen

Zubereitung:

1. Die Auberginen in 2-3 cm Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 5 Minuten ruhen
2. Knoblauch und Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen (alternativ fein hacken)
3. Die Auberginen mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.
4. Das Öl in einer Pfanne oder WOK erhitzen und die Auberginen von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Die Auberginen ohne das Bratfett wieder raus nehmen.
6. In derselben Pfanne/WOK die Zwiebel hinzufügen und anschwitzen.
7. Knoblauch-Ingwerpaste und die Gewürze dazugeben, kurz auf hoher Hitze anbraten.
8. Eventuell etwas Wasser dazugeben, damit die Gewürze nicht verbrennen.
9. Die Tomaten dazugeben und weitere 1-2 Minuten anbraten.
10. Mit Wasser ablöschen, einmal aufkochen lassen und dann auf niedrige Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen.
11. Die Kichererbsen und die angebratenen Auberginen unterheben und weitere 5 Minuten köcheln.
12. Mit frischem Koriander toppen und mit Naan oder Reis genießen.



BIO AÇAÍ PULVER

aus Wildbeeren
100% Frucht, Süßholzwurzel
aus Brasilien
50g

Kokos Acai Energiebällchen

20 Bällchen



Zeit: 10 min

Zutaten:

200g Datteln

100g Haferflocken

50 g Cashewnüsse

1 EL Kokosöl

30 Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer geben solange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist.
2. Mit den Händen kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln von allen Seiten wenden.
3. Am besten über Nacht im Kühlschrank kalt stellen und am nächsten Tag genießen.



Gebackener Blumenkohl mit Tahini Soße

4 Personen



Zeit: 20 min

Zutaten:

1 Blumenkohl	Für die Soße:
100 ml Olivenöl	4 EL Tahini
2 TL Paprikapulver	Saft einer Zitrone
1 TL Chilipulver	1 EL Granatapfelsirup
Salz und Pfeffer	1 EL Reissirup
	1 EL Sojasauce
	Wasser zum verdünnen
	frischer Koriander

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und auf einem Backblech legen.
2. Olivenöl und die Gewürze darüber verteilen. Alles gut vermischen.
3. Im Backofen bei 200 Grad für ca. 30 - 40 Minuten backen und nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen, abschmecken und eventuell anpassen. Wenn du zb. die Soße dickflüssig magst, dann mehr Tahini dazugeben



Chai

1 Tasse



Zeit: 10 min

Zutaten:

1 Tasse Wasser	1 Nelke
1,5 TL Schwarztee (lose)	1 TL Ingwer (gerieben)
1 TL Fenchelsamen	1 TL Rohrzucker
1 mittelgroße Zimtstange	1 Tasse Milch
4 Kardamomkapseln, leicht aufgerissen	

Zubereitung:

1. Wasser, Gewürze sowie das Schwarztee in eine Schüssel geben und zum kochen bringen
2. Etwa 1 Minute auf mittlere Hitze köcheln lassen.
3. Milch hinzufügen und aufkochen lassen.
4. Sobald es aufkocht den Topf vom Herd weg schieben, damit sich der Chai wieder unten absetzt und nochmals auf dem Herd stellen zum aufkochen.
5. Diesen Schritt 2-3 mal wiederholen.
6. Nach Geschmack süßen.
7. In eine Tasse sieben und warm genießen.



Vegan Butter Chicken

3 Personen



Zeit: 30 min

Zutaten:

Blumenkohl-Marinade:	Masala:	
1 Blumenkohl	Ghee oder neutrales Öl	500ml passierte Tomaten
100 ml Olivenöl	1 große Zwiebel	150ml Kokosmilch
1 TL Kurkuma	4 Knoblauchzehen	30 g vegane Butter (oder normale Butter)
1 TL Chilipulver	ca. 4 cm Ingwerstück	frischer Koriander zum servieren
1 TL Paprikapulver	½ TL Kukuma	1 TL Paprikapulver
1 TL Korianderpulver	½ TL Garam Massala	1 handvoll Cashewnüsse
1 TL Garam Massala	1 TL Korianderpulver	
Salz nach Geschmack	1 TL Chilipulver	

Zubereitung:

Blumenkohl:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Den Blumenkohl waschen, in Röschen zupfen und auf das Backblech verteilen.
3. Alle Zutaten für die Marinade dazugeben und ordentlich vermischen.
4. Für ca. 20 - 30 Minuten im Backofen backen. Bis die Röschen goldbraun sind. Nach Hälfte der Zeit wenden.

Massala (Soße):

5. Knoblauch und Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen.
6. Ghee oder neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen
7. Knoblauch-Ingwerpaste, Gewürze sowie die Cashewnüsse dazugeben und alles kurz scharf anbraten, ca. 40 Sekunden. Aber darauf achten dass die Gewürze nicht verbrennen.
8. Mit den passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen.
9. Nach Geschmack salzen und mit geschlossenem Deckel auf niedrige-mittlere Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
10. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer die Soße pürieren.
11. Mit 1-2 Tassen Wasser nach Geschmack die Soße verdünnen und kurz köcheln lassen.
12. Am Schluss die Butter darin zerschmelzen lassen.

Zusammenführen:

13. Den gebackenen Blumenkohl unterheben und mit frischem Koriander servieren.