

Shibas REZEPTE

Alle April
Gerichte





Channa Chaat

Personen: 2-3



Zeit: 20 min

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln (vorgekocht und abgekühlt)	1/3 TL Salz
250 g Kichererbsen (vorgekocht)	1 Prise Pfeffer
1 große Tomate (gewürfelt)	2-3 EL Granatapfelsirup
1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)	3 EL Joghurt
150 g Granatapfelkerne	Sonstiges:
1 Bund Petersilie (gehackt)	100 ml Olivenöl
1 Bund Minze (gehackt)	1 TL Paprikapulver
Saft einer Zitrone	1 TL Honig
1 TL Paprikapulver	
1 TL Korianderpulver	
1/3 TL Chilipulver(optional)	

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten nacheinander in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
3. Aus Olivenöl, Paprikapulver und Honig ein Dressing machen und über den Joghurt verteilen.



Spinat Blumenkohl Curry

Personen: 4



Zeit: 35 min

Zutaten:

1 Blumenkohl	1 TL Garam Masala
100 ml Olivenöl	1 TL Korianderpulver
½ TL Kurkuma	1 TL Paprikapulver
1 TL Paprikapulver	½ TL Chilipulver
neutrales Öl zum Braten	1 Dose Tomaten gehackt
1 Zwiebel (gewürfelt)	150 ml Kokosmilch
3 Knoblauchzehen	1 Bund frischer Koriander (gehackt)
2-3 cm Ingwerstück	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	250 g Blattspinat (gehackt)

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 grad vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Blumenkohl in Röschen brechen, waschen und trocken tupfen.
4. Die Blumenkohlröschen auf das Backblech verteilen, mit Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren.
5. Für ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
6. Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen. Alternativ fein hacken.
7. Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.
8. Knoblauch-Ingwerpaste und die Gewürze dazugeben und 30-40 Sekunden anbraten.
9. Mit den Tomaten und Kokosmilch ablöschen.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer/niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
11. Spinat dazugeben und kurz mit köcheln lassen. (ca. 1 Minute)
12. Den gebackenen Blumenkohl sowie Koriander unterheben.



Zarda

Stück: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

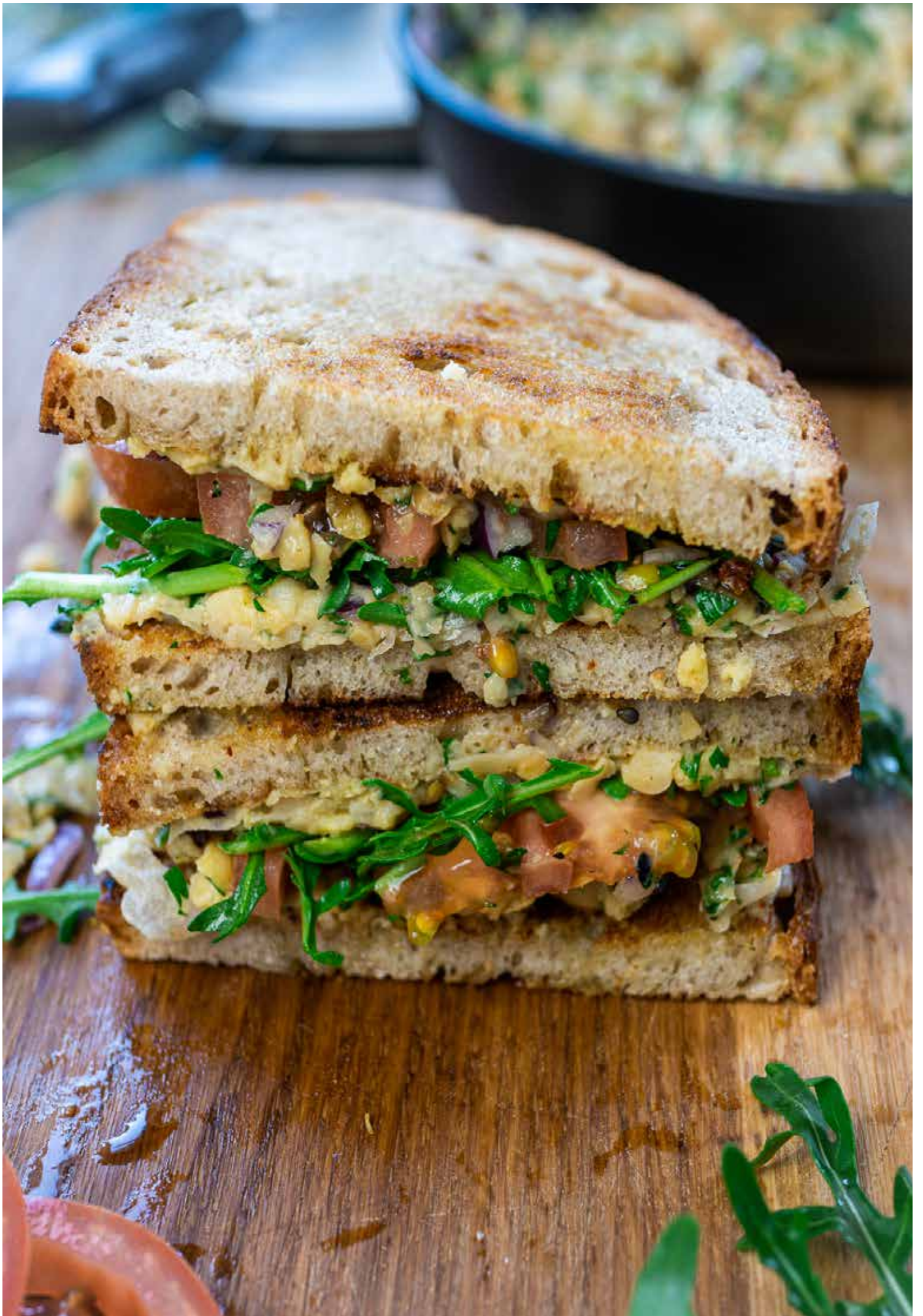
250g extra long Basmatireis	1 kleine Stange Zimt
½ TL Lebensmittelfarbe Orange (Marke TRS, bekommt man in jedem Asia/Indien Shop)	150 g Zucker
1 Prise Salz	50 ml Milch
50 g Ghee (alternativ Butter)	25 g Cashewnüsse
4 Kardamomkapseln	25 g Mandeln (ohne Schale)
2 Nelken	25 g Rosinen
	25 Kokosraspeln
	1 Prise Safran

Zubereitung:

1. Den Reis gründlich waschen und für 5-10 Minuten in Wasser einweichen.
2. In einem Topf reichlich Wasser geben. Sobald das Wasser kocht, die Lebensmittelfarbe, den gewaschenen Reis und eine Prise Salz dazugeben.
3. Gelegentlich rühren.
4. Sobald der Reis noch einen leichten Biss hat (also nicht ganz durch ist) absieben und den Reis zur Seite stellen.
5. In einer großen, breiten Pfanne oder Topf das Ghee (oder Butter) zum zerschmelzen bringen.
6. Kardamom, Nelken, Nüsse, Rosinen und die Kokosraspeln darin kurz rundherum anbraten.
7. $\frac{2}{3}$ vom Zucker, Safran und etwas Milch dazugeben und auf mittlere Hitze den Zucker darin zerschmelzen lassen.
8. Den Reis vorsichtig darin einrühren.
9. Den restlichen Zucker über den Reis gleichmäßig verteilen und den Deckel fest verschließen.
10. Herd auf niedrigste Stufe runterschalten und für ca. 10 Minuten stehen lassen

Anmerkung:

1. Bei den Nüssen könnt ihr selber entscheiden ob ihr mehr oder weniger davon möchtet.
2. Ein warmer Chai oder Minztee passt hier super dazu.
3. Für ein noch besseres Ergebnis empfehle ich am Schluss beim Verschließen ein sauberes Geschirrtuch dazwischen zu legen. So, dass kein Dampf entfliehen kann und der Reis sich komplett entfalten kann.



Kichererbsen Sandwich

Personen: 4



Zeit: 35 min

Zutaten:

Soße:

2 EL Tahini
2 EL Honig
2 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
etwas Wasser zum verdünnen
1 TL Paprikapulver
Salz nach Geschmack
Granatapfelsirup
Chiliflocken, Sesam (optional)

Füllung:

250 g Kichererbsen (vorgekocht,
abtropfgewicht)
1 rote Zwiebel (fein gehackt)
1 Bund Petersilie (glatt)
4 Scheiben von frischem (wenn es
geht Sauerteig-) Brot
etwas Olivenöl
Rucola
Tomate
Granatapfelsirup
Chiliflocken, Sesam (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
2. Die Soße über die Kichererbsen, Zwiebel und Petersilie verteilen und mit einer Gabel zu einer groben Paste zermatschen.
3. Falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Brot von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
5. Die Brotscheiben mit der Kichererbsenfüllung bestreichen, mit Rucola, Tomate, Granatapfelsirup, Sesam und Chili toppen und genießen.

Anmerkung:

1. Die Soße auf jeden fall abschmecken und falls nötig nach Geschmack anpassen.
2. Die Füllung lässt sich auch super für 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder sogar einfrieren.