

Shibas REZEPTE

Alle August
Gerichte





Bulgursalat mit Grillgemüse

Personen: 2



Zeit: 25 min

Zutaten:

| | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 150 g feiner Bulgur | 70 ml Olivenöl |
| 1 gelbe Paprika | 2 TL Paprikapulver |
| 1 rote Paprika | Salz nach Geschmack |
| 3 Karotten | 2-3 EL Granatapfelsirup |
| 1 Bund Petersilie, ca 50g (gehackt) | Sonstiges: |
| 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht) | Eiswürfeln |
| 1 mittelgroße Aubergine | frische Minze |

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad und Grillfunktion vorheizen.
2. Den ungekochten Bulgur in eine große Schüssel geben und mit ca. 450 g kochend, heißem Wasser übergießen. Der Bulgur sollte knapp bedeckt sein.
3. Mit ca ½ TL Salz würzen, umrühren und zugedeckt ca 10-15 Minuten quellen lassen.
4. Während der Bulgur quillt, das Gemüse waschen und in grobe, mundgerechte Stücke schneiden.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen.
6. Mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver würzen und für ca. 20 Minuten im Backofen backen. Nach Hälfte der Zeit wenden.
7. Das gebackene Gemüse zum Bulgur geben, vorsichtig unterheben.
8. Mit frischer Petersilie und Granatapfelsirup toppen.
9. Mit Salz abschmecken und genießen.

Anmerkungen:

1. Bulgur kann hier auch super durch Couscous oder Quinoa ersetzt werden.
2. Dieser Salat kämm warm als auch kalt serviert werden.
3. Falls du einen Tischgrill hast, kannst du das Gemüse auch darin von beiden Seiten grillen, statt es im Backofen zu backen.
4. Dieser Salat eignet sich auch super als Mealpreap.



Spinatcurry mit Halloumi

Stück: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

| | | |
|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 250 g Halloumi (grob gewürfelt) | 15-20 g Ingwer Stück | 2 TL Korianderpulver, 1 TL Garam Masala, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Chiliflocken |
| 300 g Blattspinat | 1/2 TL Kreuzkümmel | Sonstiges: |
| 150 ml Schlagsahne | ½ TL Senfsamen (optional) | etwas Schlagsahne zum verfeinern |
| 2 EL Ghee oder neutrales Öl zum anbraten | 2 mittelgroße Tomaten | frischer Koriander |
| 1 große Zwiebel (gewürfelt) | 1 EL Tomatenmark | Chiliflocken (hot) |
| 4 Knoblauchzehen | Gewürze: | |
| | 1 TL Chilipulver, ½ TL Kurkuma, | |

Zubereitung:

1. Den Blattspinat waschen und mit der Schlagsahne in einen Mixer geben. Alternativ mit einem Stabmixer pürieren.
2. Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen oder fein hacken. Halloumi in grobe, mundgerechte Stücke schneiden.
3. Ghee oder Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Senfsamen dazugeben und ca. 10-15 Sekunden darin anbraten. (Bis sie anfangen zu spritzen)
4. Die Zwiebeln hinzufügen und auf mittlere Hitze anschwitzen.
5. Herd runterschalten.
6. Die Knoblauch-Ingwer-Paste, Gewürze und Tomatenmark dazugeben.
7. Herd wieder hochschalten und alles 1-2 Minuten schmoren.
8. Die Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten.
9. Mit geschlossenem Deckel und auf mittlere bis niedrige Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.
10. Die Spinat-Sahne Mischung hinzufügen und weitere 4-6 Minuten auf mittlere Hitze köcheln lassen.
11. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
12. Währenddessen den Halloumi in einer separaten Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
13. Den gebratenen Halloumi zu der Spinat-Soße dazugeben und vorsichtig unterrühren.
14. Mit frischem Koriander, etwas Schlagsahne und Chiliflocken toppen.
15. Mit Basmatireis, Naan, oder frischem Baguette genießen.

Anmerkung:

1. Der Halloumi darf nicht in zu kleine bzw. dünne Stücke geschnitten werden, es besteht die Gefahr, dass er schnell verbrennt und später dann trocken und "quietschig" schmeckt.
2. Statt Halloumi kannst du selbstverständlich auch Paneer verwenden.
3. Beim Salzen sich langsam rantasten, da der Halloumi von Natur aus auch schon etwas salzig schmeckt.



Naan Brot

Personen: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

| | |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 250 g Weizenmehl | 3 El flüssige Butter oder neutrales Öl (lauwarm) |
| 1 TL Backpulver | Sonstiges: |
| 1 TL Hefe | gehackte frische Kräuter, zb Petersilie |
| 1 TL Salz | geschmolzene Butter mit Knoblauch |
| 100 g Joghurt (zimmerwarm) | |
| 100 ml Milch (lauwarm) | |

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.
2. Joghurt, die flüssige Butter und Milch nach und nach hinzufügen und ordentlich zu einem glatten Teig kneten. Da es ein etwas feuchter Teig ist, kannst du deine Hände leicht ölen. Das erleichtert das Kneten. Alternativ kannst du eine Knetmaschine verwenden.
3. Zugedeckt ca. 60-90 min ruhen lassen. (Das Volumen sollte sich deutlich vergrößert haben).
4. Den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Fläche stürzen und vierteln.
5. Aus jedem Teil eine Kugel formen, dabei ruhig Mehl zu Hilfe nehmen. Die Kugeln mit einem Geschirrtuch zudecken, damit sie nicht austrocknen. Eventuell die Oberfläche mit Öl bepinseln.
6. Eine beschichtete Pfanne auf volle Stufe heizen.
7. Vorsichtig mit einem Teigroller aus einer Kugel einen Fladen formen. Ob rund oder oval, ist dir überlassen.
8. Den Fladen auf die Heiße Pfanne legen.
9. Von beiden Seiten jeweils ca. 40 sec backen. Beim 2. wenden, mit einem Geschirrtuch stellenweise drücken. Damit die Hitze in das Naanbrot durchdringen kann.
10. Mit warmer flüssiger Knoblauchbutter den frischen Naan bestreichen und mit frischen Kräutern toppen.

Anmerkung:

1. Die Aufgezeigt des Teiges kann je nach Wetter und Temperatur abweichen. Der Teig sollte deutlich aufgegangen sein. Falls das nach 1h nicht der Fall ist, dann nochmals zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Wenn du die Butter zum zerschmelzen bringst, lasse sie lauwarm abkühlen bevor du diese verwendest, zu heiß würde es die Hefe zerstören.
3. Ich empfehle ein soßiges Currygericht zu Naan Brot. Auf meiner Seite findest du viele Rezepte dafür. Suche nach "Curry"



Mango Curry

Personen: 4



Zeit: 25 min

Zutaten:

| | | |
|----------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 2 reife Mango | 250g Kichererbsen | 1 TL Chilipulver |
| 1 Dose Kokosmilch (400ml) | 1 Bund Frühlingszwiebeln | Salz & Pfeffer nach Geschmack |
| 1 EL Ghee zum anbraten (alternativ Öl) | Gewürze: | Sonstiges: |
| ½ TL Kreuzkümmel | ½ TL Kurkuma | Chiliflocken |
| ½ TL Senfsamen (optional) | ½ TL Garam Masala | frischer Koriander |
| 1 kleine stange Zimt | 1 TL Korianderpulver | |
| 1 Zwiebeln (gewürfelt) | 1 TL Paprikapulver | |
| 3 Knoblauchzehen (gehackt) | | |
| 2 EL Tomatenmark | | |

Zubereitung:

1. Eine Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und gemeinsam mit der Kokosmilch pürieren und zur Seite legen für später.
2. Die zweite Mango ebenfalls schälen, in mundgerechte, gleichmäßige Stücke schneiden und zur Seite stellen für später.
3. Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Senfsamen und die Zimtstange darin kurz anbraten, bis es anfängt zu spritzen (ca. 30 Sekunden).
4. Zwiebeln, Knoblauch dazugeben und auf mittlere Hitze anschwitzen.
5. Die Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und 30-40 Sekunden anbraten.
6. Mit der Kokosmilch-Mango Püree ablöschen und 3-5 Minuten auf mittlere Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
7. Eventuell etwas Wasser hinzufügen um die Soße zu strecken. Dann aber nochmals kurz köcheln lassen. (optional)
8. Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Chiliflocken und die Mangostücke unterrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
9. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
10. Mit frischem Koriander, Chili und Basmatireis servieren.

Anmerkung:

1. Um zu überprüfen ob eine Mango reif ist am besten den Druck- und Geruchstest führen. Gibt das Fruchtfleisch unter der Schale auf Fingerdruck leicht nach, ist die Mango reif.
2. Statt Kichererbsen kannst du auch gebratenes Hähnchenfleisch nehmen.
3. Da jede Mango mehr oder weniger süß ist, empfehle ich die Soße auf jeden fall abschmecken. Falls nötig nach Geschmack anpassen.



Baingan ka Bharta

Auberginen Dip

Personen: 2



Zeit: 15min

Zutaten:

6 kleine Auberginen (oder 3 große)
1/2 TL Senfsamen
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Zwiebel
1 Chilischote (gewürfelt, optional)
3 Knoblauchzehen
15g Ingwerstück
2 mittelgroße Tomaten

Gewürze:
½ TL Kurkuma
½ TL Garam Masala
1 TL Korianderpulver
1 TL Paprikapulver
Salz nach Geschmack

Sonstiges:
Chiliflocken
Granatapfelsirup (optional)
frischer Koriander
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Die Auberginen waschen und 3-4 längliche Streifen darin einritzen.
3. Dann mit etwas Olivenöl außen herum bestreichen, auf einem Grillrost legen und im vorgeheizten Backofen auf Grillfunktion backen. Bis die Auberginen von innen komplett weich ist. (ca. 40 – 50 Minuten).
4. Währenddessen Zwiebeln und Tomaten in würfeln schneiden.
5. Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen. (Alternativ fein hacken).
6. Die Zwiebeln, Kreuzkümmel und Senfsamen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen.
7. Knoblauch-Ingwerpaste, Chili und die Gewürze dazugeben. 30- 40 Sekunden unter Rühren anbraten.
8. Mit den Tomaten ablöschen und auch kurz mit anbraten.
9. Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel solange belassen, bis die Tomaten weich sind. (ca. 5 -10 Minuten).
10. Die Auberginen aus dem Ofen holen, von der Schale lösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Falls nötig das Fruchtfleisch mit einem Messer klein hacken.
11. Zu den Masala (Tomaten-Gewürz-Zwiebeln Mischung) dazugeben und unterrühren.
12. Mit frischem Koriander, Zitronensaft, Chiliflocken und Granatapfelsirup nach Belieben toppen.

Anmerkungen:

1. Statt im Backofen können die Auberginen auch direkt auf das Grill gelegt werden.
2. Baingan Ka Bharta kann kalt als auch warm serviert werden.
3. Naan oder Roti passt super dazu