

Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry (für 4 Personen)

Zutaten

2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer 4cm
150g rote Linsen
2 EL Öl
1 EL Currypulver
(mittelscharf)
1/4 TL Chiliflocken
1 Dose Tomaten stückig
(400g)
25g Koriander
(oder glatte Petersilie)
1 Dose Kokosmilch
400ml

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken.

Knoblauch schälen.

Ingwer schälen und reiben oder fein hacken.

Linsen abspülen und im Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie leicht karamelisieren. Currypulver, Chiliflocken und Ingwer zugeben und Knoblauch dazupressen. Alles 2-3 Minuten mitbraten.

Linsen dazugeben und 1 Minute mitdünsten, dann Tomaten zugeben. Koriander/Petersilie grob hacken und dazufügen und mit 600ml Wasser aufgießen.

1 TL Salz und eine kräftige Prise frischen Pfeffer hinzufügen und alles köcheln lassen. Kokosmilch in einer Schüssel mit Schneebesen glatt rühren. 4-5 EL in einer Tasse zum anrichten bereit stellen, den Rest der Kokosmilch in die Suppe geben.

Alles 20 Minuten köcheln bis Linsen weich, aber

nicht verkocht sind!

Evtl. Wasser nachgießen, wenn die Suppe zu sämig wird.

Suppe zum Anrichten in Teller geben, mit 1 EL Kokosmilch beträufeln und mit Korianderblatt oder Petersilie dekorieren.

Kann man auch prima vorkochen und im Kühlschrank 2-3 Tage problemlos aufheben!

Gurken-Rapunzel-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten

5 Minigurken (oder 1,5 Salatgurken)

100g Feldsalat

20g glatte Petersilie (od. Minze & Koriander)

1 EL Joghurt (20g)

1 Knoblauchzehe

1 Stück ca 2cm Ingwer

1 EL Zitronensaft

1 TL Schwarzkümmelsaat

Zubereitung

Gurken waschen und längst vierteln. Kerne abschaben und schräg 5mm Streifen schneiden.

Feldsalat waschen und zu röschen putzen.

Kräuter waschen und Blätter abzupfen.

Alles in großer Schüssel mischen und bereitstellen.

Für das Dressing in eine kleine Schüssel Joghurt geben. Knoblauch schälen und hineinpressen.

Ingwer grob schälen und mit Reibe dazureiben.

Alles mit Zitronensaft und Salz verquirlen.

erst direkt vor dem Essen den Salat mit dem Dressing vorsichtig anmachen und zum Servieren mit Schwarzkümmelsaat überstreuen.

Fertig!

Lässt sich auch gut vorbereiten und im Kühlschrank bereitstellen. Aber immer erst anmachen, wenn er gegessen wird, sonst zieht der Salat Brühe

Hähnchenschnitzel in Sesamkruste (für 4 Personen)

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets
50g Mehl
0,5 TL Salz
2 Eier
80g Panko (Semmelbrösel)
90g Sesam
35g schwarzer Sesam
1,5 EL Koriandersamen
1 TL Kurkumapulver
1/4 TL Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl / Sonnenblumenöl
1 Zitrone

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets in 2-3 Scheiben schneiden.
einzeln zwischen Backpapier mit Plattierer oder
Pfanne auf eine Dicke von ca 1cm klopfen.
Eine Panierstraße auf drei Suppentellern anrichten:
1. Teller: Mehl mit Salz und Pfeffer mischen
2. Teller: Eier verquirlen
3. Teller: Panko-Paniermehl, Sesam, schwarzer
Sesam mischen.
Koriandersamen grob mörsern und zugeben,
Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz.
Alles als Panadenmischung gut vermengen!
Dann Hähnchenschnitzel nacheinander melieren,
durch das Ei ziehen und dann im 3. Teller panieren.
In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die
Schnitzel darin 5 Minuten auf jeder Seite knusprig
und goldbraun ausbacken.
Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zitrone in Scheiben schneiden und Schnitzel damit servieren.

Pasta alla Norma

(für 4 Personen)

Zutaten

3 Auberginen

5 EL Olivenöl

1 TL Salz

Schwarzer Pfeffer

5 Knoblauchzehen

1-2 milde Chili

5 Stängel Oregano (8g)

1 TL Zucker

2 Dosen Eiertomaten (2x400g nicht stückig)

300g Tagliatelle, Linguine oder Spaghetti (oder 600g frische Pasta)

30g Peccorino

Basilikumblätter 20g

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

mit dem Sparschäler längs „Zebrastreifen“ in die Auberginen schälen. (ca 4 Streifen)

Schalenreste in stücke schneiden. Auberginen dann in 1cm dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel Olivenöl mit Salz und einer kräftigen Prise frisch gemahlenem Pfeffer

vermischen. Die Auberginenscheiben damit

dressieren und auf ein Backblech mit Backpapier

verteilen. Im Ofen 35 Minuten goldbraun rösten.

Anschließend abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben hobeln

oder schneiden. Chilis halbieren, entkernen und in feine Streifchen schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und

Knoblauch und Chili darin 1-2 Minuten goldbraun

dünsten. Oregano abzupfen und hacken, dann mit

Tomaten, Zucker zusammen in die Pfanne

dazugeben. 10 Minuten garen, bis die Sauce leicht

eindickt. Dann die Auberginen unterrühren.
Im eine Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen,
salzen und die Pasta darin al dente kochen.
(Frische Pasta entsprechend nur 1-2min.)
Vor dem Abgießen etwas Kochwasser aufheben.
Pasta abgießen und in die Sauce in der Pfanne
geben und alles gut mischen. Peccorino in die
Pfanne dazureiben und einen Teil der
Basilikumblätter waschen, in Streifen schneiden
und ebenfalls untermengen. mit Nudelwasser
verdünnen, falls die Sauce zu dick wird.
Pasta auf großen Tellern mit gehobeltem
Peccorino, etwas Basilikumblättern anrichten. Zum
Schluss ein Schuss Olivenöl drüberträufeln - Fertig!