

Alle Rezepte für 8 Personen:

Vorspeise: Kichererbsen-Dal mit Tortilla-Chips (8 Portionen)

ca 800g Kichererbsen (gekocht oder Dose) 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln 3 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Stück Ingwer (ca 5 cm) 4 TL Kreuzkümmelsamen 4 TL Koriandersamen 4 grüne Kardamom Kapseln 2 EL Olivenöl 2-3 EL Tandoori-Paste (Glas) VORSICHT wenn die Paste scharf ist, deutlich weniger) 2 Dose stückige Tomaten (ca 800 g) 1L Gemüsebrühe 1-2 Prisen Zucker Limette und Joghurt am Tisch dazureichen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer in feine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, Kartoffeln schälen und grob würfeln.

Gewürze in etwas Öl anbraten, bis sie anfangen zu duften. Danach Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch mit andünsten. Tandoori Paste mit in den Topf geben und alles mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Kichererbsen und Kartoffeln dazugeben und 20-30 Minuten sanft köcheln lassen.

Am Ende mit Salz, Pfeffer und eventuell Tandoori-Paste / Chilli abschmecken.

Hauptgericht: Zitronenrisotto mit Kardamom-Möhren

2 Glas Gemüsefond 2 L Heißes Wasser 2 Zwiebeln 2 Bio-Zitrone 150 g Butter 600 g Risottoreis 1 Bund glatte Petersilie

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einem Topf 1 EL Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen. Das Risotto 18-20 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Brühe dazugießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

Am Ende noch etwas Butter und die gehackte Petersilie mit etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 kg Bundmöhren 8 grüne Kardamomkapseln 8 Pimentkörner 6 EL helle Sojasauce 4-6 EL Ahornsirup oder etwas Zucker

Die Möhren schälen und grob würfeln. Die Pimentkörner mit dem Inneren der Kardamomkapseln mörsern. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Die Möhren darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten (die Butter darf dabei ruhig etwas bräunen). Gewürze, 50 ml Gemüsebrühe, Sojasauce und etwas Salz dazugeben und die Möhren zugedeckt 5-8 Min. garen, bis sie bissfest sind. Am Ende etwas Zucker/Sirup zugeben. Möhren mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Nachtisch: Schokokuss-Creme mit Mandarinen

15 Schaumküsse 500 g Schlagsahne 500 g Magerquark 2 Dose(n) (à ca. 315 g)
Mandarin-Orangen 2 Pck. (à ca. 176 g) gefüllte Kakaokekse (Oreos)

Schaumküsse von den Waffeln ablösen. 8 Waffeln beiseite legen, übrige Waffeln anderweitig verwenden. Sahne steif schlagen. Quark und Schaumküsse verrühren. Sahne unterheben.

Mandarinen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kekse klein hacken. Kekse, Mandarinen und Creme in 8 Gläser schichten und mit Waffeln garnieren.