

Würziger Wirsing

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		Knoblauchzehe	hacken
2 - 3	cm	Ingwerwurzel	fein würfeln
1	große	Zwiebel	hacken
2	EL	Öl	erhitzen, obere Zutaten andünsten, nicht verbrennen!
1	kleiner	Wirsing	in dünne Streifen geschnitten andünsten
1	Tasse	Wasser	angießen, 5 – 10 Min. bissfest garen
je 1	Msp.	Salz, Pfeffer, Muskat Koriander, Fenchel oder Dill, Kardamom, Zimt	
2	EL	Kokosraspeln	
2	EL	getr. Aprikosen	kleingeschnitten, zufügen durchziehen lassen
evtl		Chilipulver oder Curry	geben leckere Schärfe!
2 - 4	EL	Saure Sahne oder Kokosmilch	zum Schluss unterziehen und anrichten

Weißkohlsalat mit Curry

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
40	g	Fett	
1		mittelgroße Zwiebel	fein gewürfelt
2 - 3	TL	Curry	zusammen andünsten
1	kg	Weißkohl	welke Blätter, Strunk und dicke Blattrippen entfernen, in feine ca. 5 cm lange Streifen schneiden und mit
1 1/2		Brühwürfel	dazugeben, wenden und einige Minuten dünsten.
1/4	l	Cidre oder Apfelsaft	angießen und noch weitere 15 Minuten im geschlossenen Topf garen.
2	große	Boskop	blättrig schneiden, kurz vor Ende der Garzeit dazugeben

Karamellisierter Weißkohl

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
2-3	EL	Zucker	in der Pfanne schmelzen
1	Schuss	trockener Weißwein	dazu und verdampfen lassen
1 guter	EL	Butter	
		Salz	
2 - 4	cm	Ingwerwurzel	fein geschnitten dazu, darin
500	g	Weißkohl	geschnitten dazu, mit
1	Tasse	Weißwein	aufgießen und 10 Minuten schmoren lassen
		Stärkemehl	anrühren zum Binden

Mediterraner Weißkohlsalat

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1	kg	Weißkohl	vorbereiten und in feine Streifen schneiden
		Olivenöl	
		Oliven	
		Knoblauch	in der Marinade

Weißkohlsalat

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
500	g	Weißkohl	vorbereiten und in feine Streifen schneiden, stampfen, bis er mürbe ist
3	EL	Balsamico-Essig	
3	EL	Wasser	
1/2	TL	Senf	verrühren und mit
		Salz, Pfeffer, Zucker,	abschmecken
150	g	fetter Speck	auslassen und
		Zwiebelwürfel	darin anbraten
			zu der abgeschmeckten Marinade geben, gut unterheben

Linsentopf mit Mandeln

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
400	g	Linsen	
1,75	l	Wasser	zusammen aufkochen und 30 Minuten kochen
200	g	Zwiebeln	vorbereiten, würfeln und in
20	g	Butter	andünsten
1	TL	Curry	zufügen
250	g	Möhren	
200	g	Sellerie	
1		Porree	
400	g	Kartoffeln	vorbereiten, würfeln, mit
1	Scheibe	frischer Ingwer	
1	Stange	Zimt	
2		Knoblauchzehen, zerdrückt	
1		Lorbeerblatt	zu den Linsen geben, aufkochen und 20 weitere
		Zwiebelwürfel	Minuten garen
1	frische	Ananas	vorbereiten, Fruchtfleisch würfeln, mit
100	g	blättrige Mandeln	zufügen
		Ingwerpulver	
		gemahlener Zimt	
		Salz	
		Pfeffer	zum Abschmecken,
		gehackte Petersilie	vor dem Servieren überstreuen

Möhrencurry mit Fleischklößchen

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
300 g		Schweinemett	
1	Bund	glatte Petersilie	hacken
3	EL	Creme fraiche	alles gut verkneten, 12 Klößchen formen
750 g		Möhren	schälen und schräg in etwas dickere Scheiben schneiden
1	TL	Kardamom	
2	TL	Kurkuma	
2	TL	Senfkörner	
4		Nelken	
1 - 2		trockene, rote Chilischoten	
1/2	TL	Garam masala	in einem Mörser zerstoßen und in
4	EL	Öl	anrösten
200 ml		Orangensaft	
100 ml		Wasser	zugeben und aufkochen
		Möhren und Klöße	zugeben und alles bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.
100 g		Rosinen	im Sieb mit heißem Wasser abspülen und zugeben
1	TL	Speisestärke	mit kaltem Wasser anrühren, in das Curry geben und aufkochen
		Salz	zum Abschmecken

Beilagen: Reis oder Fladenbrot

Schweinefleisch-Eintopf (6 Portionen)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		große Zwiebel	gehackt
2		Knoblauchzehen	gehackt
1/2	TL	Salz	
1/2	TL	gem. Kreuzkümmel	
1/4	TL	gem. schwarzer Pfeffer	
1,5 kg		mageres Schweinefleisch	in 5 cm große Würfel geschnitten
1	l	Lammfond oder Wasser	Zutaten in einem geschlossenen Bratentopf bei schwacher Hitze 2 Stunden köcheln lassen.
125 g		fein gemahlene geschälte Kürbiskerne	5 Minuten mit köcheln lassen
			abschmecken
1	EL	Zitronensaft	unterrühren und sofort servieren

Als Beilage: Reis

Möhren-Rosinen-Reisfanne (4 – 6 Portionen)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
250 g		Basmati-Reis	abspülen und in kaltem Wasser einweichen
750 g		Lammfleisch	würfeln
3		Zwiebeln	abziehen und der Länge nach in Spalten schneiden
1/2		grüne Chilischote	mit Gummihandschuhen! entkernen und würfeln
2 - 3	EL	Öl	erhitzen und die
		Fleischwürfel	rundum anbraten
		Zwiebel u. Chili	sowie
3	EL	Tomatenmark	zugeben, unter Rühren andünsten
1/2 - 1	TL	Garam masala	
1/2 - 1	TL	Kurkuma	
1	TL	Cumin (Kreuzkümmel)	
2	TL	Salz	
1/2	TL	frisch gemahlener Pfeffer	
2		Limos (= getrocknete Zitronen)	abspülen und mit einer Gabel einstechen
oder:		1 EL frische	
		Limettenschale	
700 ml		kochendes Wasser	auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 Min. im geschlossenen Topf garen.
		Reis	abgießen und mit
3	TL	Cumin	
1	TL	Zimt	unter das Fleisch rühren und weitere 10 Min. garen
		Speise	im Topf kegelförmig auftürmen, mit dem Kochlöffelstiel eine Öffnung hineindrücken, ein doppelt gelegtes Küchentuch zwischen Topf und Deckel klemmen, weitere ca. 30 Min. bei kleiner Hitze abdämpfen lassen.
150 g		Rosinen	abspülen und in warmen Wasser einweichen.
500 g		Möhren	putzen und in dünne Stifte schneiden
3	EL	Öl	erhitzen und die
		Möhrenstifte	unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. dünsten
		Rosinen	abtropfen lassen und mit
50 g		Mandelstiften	untermischen
		Limos	aus der Reisfanne entfernen,
		Möhrengemüse	pikant abschmecken und mit mischen und anrichten.

Würziger Gurkensalat (2-4 Portionen)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
1		Salatgurke	fein gewürfelt
		Salz	evtl. leicht salzen
250 g		„dicker“ Joghurt	
1/2 TL		Schwarzkümmelsamen	
1 EL		fein gehackte frische Minze	verrühren und kühlen
		Gurke	und
		Joghurt	erst kurz vor dem Anrichten verrühren, auf
		Salatblättern	auf Tellern anrichten

Falafel (frittierte Kichererbsenbällchen)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
150 g		Kichererbsen	mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen
2	mittelgr.	Kichererbsen	am nächsten Morgen abgießen und mit
2		Zwiebeln	
2		Knoblauchzehen	
1	Strauß	glattblättrige Petersilie	alles zusammen durch den Fleischwolf, oder mit dem Pürrierstab zerkleinern.
2 - 3	EL	Paniermehl	
1	TL	gemahlener Koriander	
1	TL	Kreuzkümmel (Cumin)	
		schwarzer Pfeffer	frisch aus der Mühle
1	TL	Salz	mit den oberen Zutaten gut vermischen
		Paniermehl	so viel Paniermehl dazugeben, dass sich die Masse gut formen lässt.
5	EL	Sesamsamen	Mit zwei Teelöffeln eine kleine Menge Teig abstechen, Kugeln formen und in die Kugeln wenden und in
		Öl (z. B. Rapsöl)	in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse garen. Nur so viel Kugeln hineingeben, dass sie sich nicht berühren.
			Wenn die Bällchen auf einer Seite braun sind, umdrehen und fertig backen.
			Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
			Die Masse ergibt ca. 30 Falafel.

Beilagen:

Fladenbrot und frischen Salat mit Tomaten, Zwiebeln, Gurken oder Paprika.

Orientalischer Hackbraten

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
2		mittelgroße Zwiebeln	
1	Strauß	glattblättrige Petersilie	mit den Zwiebeln fein hacken, mit
250	g	Gemüse	fein gewürfelt, mit den anderen Zutaten mischen
½-1	kg	Rind- oder Lammhack	
		Rosenpaprika	zugeben und
		schwarzer Pfeffer	gründlich mischen
		Salz	
		Fleischpaste	in eine Fettpfanne füllen und glattstreichen. Die Masse sollte etwa 3 cm dick sein. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 250° backen, bis die Oberfläche braun und knusprig ist. Das Fleisch in der Backform in Stücke schneiden.
500	g	Fleischtomaten, sehr reif	12 Tomatenscheiben zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen Tomatenstücke zu einer flüssigen Soße zerdrücken und über das Fleisch gießen. Weitere 15 Minuten backen. Mit den Tomatenscheiben belegen und wieder 10 Minuten backen.

Fladenbrot

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
125	ml	lauwarmes Wasser	mit
1	TL	Zucker	
1	EL	Trockenhefe	verrühren. 10 – 30 Min. stehen lassen
200	ml	lauwarmes Wasser	unter die Hefemischung rühren, mit
500	g	Weizenmehl z.B. Type 1050	in eine Schüssel geben, mit
1 - 2	TL	Salz	verrühren, unterkneten
		Hefewasser	bei einem zu „trockenen“ Teig mehr
		Wasser	zugeben und rund 1 Minute weiter kneten.
		Rapsöl	Hefekloß einpinseln, abdecken und 1 ½ Std. gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat.
		Mehl	dünn auf die Arbeitsplatte streuen, Teig durchkneten, eine Rolle formen und 12 Stücke auf einem bemehltem Backblech weitere 30 Min. gehen lassen.
		Sesam	Aus jeder Kugel einen Kreis von 12 bis 15 cm formen und mit
		Schwarzkümmel	und bestreuen und je 3 bis 4 Teigkreise im vorgeheizten Backofen bei 220° C Ober- und Unterhitze in 3 – 5 Min. braun abbacken. durch eine Schale mit Wasser im Ofen gibt es eine knusprige Kruste.

Gebrannte Mandeln

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
200	g	Zucker	in einen breiten Topf geben, erhitzen rühren zuerst wird der Zucker flüssig, dann legt er sich um die Mandeln
200	g	Mandeln	
1	TL	Zimt	
2	TL	Rosenwasser	
1	TL	Vanillepulver	
50	ml	Wasser	

Obstsalat mit Kardamom

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
2	EL	Zucker	zusammen erhitzen, abkühlen lassen
125	ml	Wasser	
125	ml	Orangensaft	
1/2	TL	gemahlener Kardamom	hinzufügen
2		Orangen	würfeln oder filetieren
1		Apfel	würfeln
1		Birne	würfeln
2		Bananen	in Scheiben
2		Pflaumen	würfeln
		Fruchstücke	in eine Glasschüssel geben, mit
		Marinade	behutsam vermengen
		Beerenobst	
		frische Minze	zum Garnieren

Tausendundeine Nacht Punsch (4 Gläser)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
150	g	Sauerkirschen	abtropfen lassen, mit
30	ml	Rum	3 Stunden ziehen lassen
1/2		Zimtstange	
2	cm	Ingwer	schälen
4	Beutel	Multivitamin von Teekanne	
3		Sternanis	
4		Gewürznelken	mit
0,7	l	kochendes Wasser	übergießen und 8 Minuten ziehen lassen
		Rumkirschen	im Topf erwärmen, aber nicht kochen in Gläser füllen
		Früchtetee	auffüllen, evtl. mit
		Kandis	süßen. Heiß servieren.

Baklava (Nuss-Blätterteig-Pastete)

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
500	g	tiefgekühlter Blätterteig (12 Scheiben)	nach Vorschrift auftauen lassen
80	g	Mandeln	grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten, dann mit
80	g	Walnüsse	
80	g	Pistazien	
3	EL	Honig	mischen und beiseite stellen.
1/4	TL	Zimt	
			<p>Eine rechteckige Form (etwa 24 x 30 cm) mit kaltem Wasser ausspülen. 4 Blätterteigscheiben hineinlegen. Die Hälfte der Nussfüllung gleichmäßig darauf verteilen und glattstreichen. Weitere 4 Scheiben darüberlegen, die restliche Nussfüllung darüber geben und mit einer Schicht Blätterteig abdecken. Den Teig mit einem scharfen Messer rautenförmig oder quadratisch einschneiden. Im Ofen bei 200° C ca. 20 Minuten goldgelb backen.</p>
5	EL	Honig	Für den Sirup alle unteren Zutaten mischen und kurz aufkochen
1	EL	Orangenblütenwasser (oder Rosenwasser)	
200	ml	Wasser	Den Sirup über den heißen Kuchen geben und noch einmal ca. 10 Minuten backen.
gehackten Pistazien			Kuchen aus der Form nehmen und mit garnieren und kalt servieren.

Pfefferminztee

Menge	Einheit	Lebensmittel	Zubereitung
4	Beutel	Pfefferminztee	mit übergießen, 5 – 8 Minuten ziehen lassen im Glas mit
4	Stängel	frische Minze	
1	l	kochendem Wasser	
reichlich Zucker			heiß servieren