



Batata Vada, Kartoffel-Knoblauch-Bratlinge (Indien)

600 g	Kartoffeln, gekocht, geschält und zerdrückt
	Salz
½ TL	Kurkuma
2 EL	Korianderblätter, gehackt
1 TL	Chilischote, fein gehackt
1 TL	Knoblauch, fein gehackt
2 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Senfkörner
1 Prise	Asant
1 TL	Kreuzkümmel
16 – 20	Curryblätter

für den Teig:

220 g	Kichererbsenmehl
1 gr. Prise	Natron
	Salz
	Sonnenblumenöl zum Fritieren

Zubereitung:

Kartoffeln, Salz, Kurkuma, Koriander, Chili und Knoblauch mischen.

In einer Pfanne zwei EL Öl erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Wenn sie knistern, Asant und Kreuzkümmel hineingeben. Umrühren und Curryblätter dazugeben.

Eine Minute garen, dann über Kartoffelmischung geben, gut mischen und Bällchen (3 cm Durchmesser) formen.

Kichererbsenmehl, Natron, Salz und so viel Wasser wie nötig zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Das Öl in einem tiefen Wok erhitzen.

Jedes Bällchen in den Teig tauchen und goldbraun fritieren. Hitze verringern, um ein Anbrennen zu verhindern. Mit Tomatenketchup oder Chutney servieren.

Mewa Pulao, Reis mit Nüssen (Indien)

2 TL	Zucker
4 EL	Sonnenblumenöl
10	Kardamomkapseln
6	Nelken
2	Lorbeerblätter
½	Zimtstange
10	Pfefferkörner
450 g	Basmatireis
2 EL	Rosinen
2 EL	blättrige Mandeln
2 EL	Pistazien
4 EL	Cashews
9 dl	heisses Wasser
1 TL	Safranfäden
	Salz
4 EL	Korianderblätter
2 TL	kandierte Kirschen

Zubereitung:

Eine Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Zucker hineinlaufen und caramolisieren lassen, bis er tiefbraun ist.

Löffelweise Ölzugeben und untermischen. Wenn das Öl heiss ist, die ganzen Gewürze hinzufügen und umrühren, bis sie sich verfärben. Dann den Reis zugeben und gut braten. Rosinen und Nüsse einrühren und goldbraun braten. Wasser zugiessen und Safran und Salz einstreuen. Noch einmal umrühren, zudecken und bei geringer Hitze kochen, bis der Reis körnig und trocken ist. Garnieren mit Koriander und Kirschen.

Bunte Gemüsepfanne mit Erdnusssauce

4 Frühlingszwiebeln
150g Champignons
2 Staudensellerie
1 Paprika
2 Karotten
100 g Brokkoli
2 EL Öl

Für die Sauce:

1 Erdnussöl
1 Schalotte
80-100g Erdnussmus crunchy
4 EL Gemüsebrühe
Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1TL Ingwer, frisch gerieben
Meersalz
Pfeffer, Curry, Cayennepfeffer, Thymian

Beilage:

250g Basmati Reis natur oder weiß

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln, Champignons, Staudensellerie, Paprika und die geschälten Karotten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin portionsweise unter ständigem Rühren je etwa 4 Minuten anbraten, herausnehmen.

Für die Sauce die fein gehackte Schalotte in Öl andünsten, Erdnussmus crunchy dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, fein gehackten Knoblauch, frisch geriebenen Ingwer und die Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse zur Sauce dazugeben, alles bei starker Hitze kurz kochen lassen und mit Reis angerichtet servieren.

Mandelsauce mit Gemüse und Reis

Mandelsauce:

1 TL Öl
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojasauce
4 EL Mandelmus natur
1/8 l Wasser
Petersilie
Kräutersalz

Gemüse:

800-1000 g frisches Gemüse der Saison (z. B. Lauch, Möhren, Tomaten, Zwiebeln oder Pastinaken, Zwiebeln, Möhren)
2-3 EL Öl
100 ml Wasser
1 EL Bouillon

Beilage:

Basmatireis, natur (Zubereitung nach Grundrezept siehe Etikett)

Zubereitung:

Mandelsauce: Bratöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Sojasauce ablöschen. Mandelmus mit Wasser verrühren und zugeben. Kurz aufkochen. Mit etwas Salz und Petersilie abschmecken.

Gemüse: Gemüse putzen, in Stücke schneiden und in Bratöl andünsten. Mit Wasser ablöschen und Bouillon zugeben. Etwa 10 – 15 Min. gar dünsten Gemüse mit Basmatireis und Mandelsauce oder Sesamsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (+ 20 Minuten Kochzeit für Reis)

Banarasi Aloo (Kartoffel in Sahne)

3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Fenchelsamen
600 g Kartoffeln, gekocht, geschält und in Würfel geschnitten
2 TL Tamarindenmark, in etwas Wasser aufgelöst
4 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
Salz
4 EL Sahne
4 EL Korianderblätter

Zubereitung:

Öl in einem Wok erhitzen und Fenchelsamen zugeben. Wenn sich die Samen verfärben, Kartoffeln zugeben und eine Minute unter Rühren braten. Tamarindenmark, Tomatenmark, Gewürze und Salz zugeben. Umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Kartoffeln sollten von einer dicken Sauce überzogen sein.

Mit Sahne und Koriander garnieren.

Quinoa-Bällchen

20 Stück

150 g	Quinoa
250 ml	Bouillon
1	Knoblauchzehe
1	Eigelb
50 g	Käse gerieben
2 EL	Petersilie gehackt
1 Bund	Schnittlauch geschnitten
1 EL	scharfer Senf

Zubereitung:

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser durchspülen, zusammen mit der Gemüsebouillon in einem Topf aufkochen. Auf mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauchzehe schälen, zum Quinoa pressen. Alle restlichen Zutaten untermischen. Mit Paprika, Pfeffer und wenig Salz würzen. Kleine Kugeln formen und im Olivenöl goldbraun ausbraten. Sorgfältig wenden, sobald sich die Kruste bildet.

Polentawürfel tricolore

700 ml	Gemüsebouillon
300 g	grobe Bramata – Maisgriess
3 EL	Pesto
3 EL	Tomatenkonzentrat
50 g	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer
15	Cherrytomaten
	Mozzarella-Kugeln oder Raclettewürfel

Zubereitung:

Gemüsebouillon aufkochen, Maisgriess dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 – 15 Min. kochen lassen. Einige Minuten stehen lassen. Die Masse in drei gleichgrosse Portionen aufteilen. Unter die erste Masse das Pesto, unter die zweite den Parmesan und unter die dritte das Tomatenkonzentrat mischen. Nach Bedarf würzen. Noch heiss in drei gleichgrosse Formen ca. 16 x 16 cm giessen, so dass die Masse 2,5 bis 3 cm hoch ist. Auskühlen und fest werden lassen.

Die Maismassen in 2,5 – 3 cm grosse Würfel schneiden. In jeden Würfel eine halbierte Cherry-Tomate und eine Mozzarella-Kugel oder einen Raclettewürfel mit einem Zahnstocher stecken. In der oberen Hälfte des vorgeheizten Backofens (220°C) rund 15 Min. überbacken.

Kartoffel – Quinoa – Cake mit Spinat

Für Cakeform 26 cm

150 g	Quinoa
450 ml	Gemüsebouillon
1	Zwiebel
1 grosse	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
300 g	junger Blattspinat
500 g	gekochte Kartoffeln (mehligkochende)
3	Karotten
3	Eier
100 g	geriebener Käse

Zubereitung:

Quinoa mit der Gemüsebouillon aufkochen, bei mittlerer Temperatur c. 10 Min. köcheln lassen und anschliessend auf abgeschalteter Platte 15 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen, beifügen und so lange unter Rühren mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

Kartoffeln schälen, mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Karotten schälen und mit der Röstiraffel fein dazureiben. Gekochtes Quinoa untermischen. Eier verklopfen und dazugeben. Käse untermischen. Kräftig würzen und alles gut vermengen.

Cakeform (26 cm) leicht fetten oder mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Masse einfüllen, glattstreichen, den Spinat darüber verteilen und die andere Hälfte der Masse darüber geben. Glatt streichen und dabei leicht festdrücken.

In der Mitte des Backofens bei 200°C 35 bis 40 Min. backen. Nach dem Backen kurz stehen lassen.

Hirsepizza

Für Backblech Durchmesser: 30 cm

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
400 g	Hirse
800 ml	Gemüsebouillon
2	Karotten
2	gelbe Karotten
1 Stange	Lauch
100 g	Käse
150 ml	Tomatensauce
1	Mozzarella
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und im Olivenöl andünsten, Bouillon zufügen, aufkochen und die Hirse einrühren. Ca. 15 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschliessend auf abgeschalteter Herdplatte 20 Min. quellen lassen.

Karotten schälen und in feinen Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden. Gemüse knapp weich dünsten.

Käse unter die Hirse mischen. Mit Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen. Auf ein eingebuttertes Blech gleichmässig ausstreichen. Tomatensauce darüber verteilen. Gemüse und geschnittenen Mozzarella darüber verteilen.

In der Mitte des Backofens bei 200 °C ca. 30 Min. überbacken.

Hirse Burger

6 Stücke

350 ml	Bouillon
150 g	Hirse
1	Karotte
40 g	Käse gerieben
½ Päckli	Zwiebelsprossen
	Salz
	Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Bouillon aufkochen, Hirse einrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Danach 20 Min. quellen lassen. Die Karotten und den Käse fein dazureiben. Die Zwiebelsprossen klein schneiden. Unter die gekochte Hirse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Burger von Hand formen, flach drücken und im Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.