

Avocado-Kokos-Suppe

1	große	Avocado, weich
1	Tasse	Kokosraspel (50g)
1	Tasse	Joghurt (150 ml), (Sojajoghurt)
1		Knoblauchzehe
½	Tl	gemahlener Kreuzkümmel
2	El	Zitronensaft
1	Tl	Salz
2,5	Tassen	Wasser
2	El	feingeh. Korianderblätter oder Zitronenmelisse oder Minze

Den Knoblauch durchpressen oder fein schneiden.

Alle Zutaten mit der halben Wassermenge und ohne die Korianderblätter im Mixer pürieren.

Das restliche Wasser zugeben und die Suppe kaltstellen.

Vor dem Servieren mit Korianderblättern bestreuen.

Eventuell die Trinkfähigkeit der Suppe durch Zugabe von Wasser erreichen.

Poori

Ergibt 13 Brote

3	Tassen	Weizenmehl
½	Tl	Backpulver
1	Tl	Salz
4	El	Erdnuss- oder Maiskeimöl
1	Tasse	40 Grad heißes Wasser

Öl zum Frittieren

Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. 4 El Öl zugeben und mit den Fingerspitzen in das Mehl reiben. ½ Tasse Wasser unterkneten.

Das restliche Wasser esslöffelweise einarbeiten, bis ein weicher fast klebriger Teig entsteht. Den Teig ca. 30 min ruhen lassen.

Das Öl in einem mittleren Topf erhitzen.

Den Teig in 13 Portionen teilen. Jede Teilmenge für sich zügig zu einem Kreis ausrollen. Größe ca. 17 cm.

Jeden Fladen einzeln in dem heißen Fett backen. Mit einer Schaumkelle in dem Fett untertauchen.

Blumenkohl in Kräutersoße (Sabzi Korma)

1 Blumenkohl (1 kg), 1 Aubergine (250g), 2 Kartoffeln (250g), 2 Tomaten oder Tomatenmark

3		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
2	El	Ingwer
6	El	Öl
1	El	frische Korianderblätter oder gl. Petersilie
2	El	gem. Mandeln
1	El	gem. Koriander
½	Tl	gem. Fenchelsamen
¼	Tl	Chilipulver
¼	Tl	Kurkuma
1	Tl	gem. süßen Paprika
3	Tassen	Wasser
1 ½	Tl	Garam Masala
2	Tl	Salz
1	El	Sesamsamen

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Aubergine, die Kartoffeln und die Tomaten in kleinere Würfel schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Die Gewürze neben dem Herd bereitstellen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin einige Minuten bräunen und dann den Knoblauch und den Ingwer zugeben und auch kurz anbraten.

Die Korianderblätter fein hacken und mit den Mandeln zu den Zwiebeln geben. Die restlichen Gewürze zugeben.

Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen, es darf nichts anbrennen! Die 3 Tassen Wasser und das Gemüse zugeben, aufkochen und 20-30 Minuten garkochen lassen. Zum Schluss Garam Masala und Salz zugeben.

Die Sesamsamen kurz in einer Pfanne rösten und über das Gemüse streuen.

Alles noch 10 Minuten ziehen lassen.

Gewürzreis

min. 8 Personen

400	g	Basmatireis
4	El	Butterschmalz oder Öl
6		Nelken
½	Tl	Kreuzkümmelsamen, ganz
5		Kardamomkapseln
3		Lorbeerblätter
1		Zimtstange, in Stücke gebrochen
1	handvoll	Cashewnüsse
1	Tl	Salz
500	ml	Wasser

Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel mit Wasser bedecken und 30 min quellen lassen.

Das Butterschmalz in einem mittleren Topf erhitzen.

Die Gewürze zugeben und kurz anbraten.

Die Nüsse und das Salz zugeben und unter ständigem Rühren braten, bis die Nüsse Farbe bekommen, jedoch auf keinen Fall zu lange. Den Reis abtropfen lassen und zugeben. Wasser angießen, umrühren und zum Kochen bringen. Leicht köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist und dann zugedeckt im Bett noch nachquellen lassen.

Im Reiskocher: Alle Zutaten aber mit 750 ml Wasser gleichzeitig kochen lassen oder wie oben vorher in einer Pfanne die genannten Zutaten etwas anrösten und dann alles im Reiskocher kochen lassen.

Einkaufsliste

Avocado
Knoblauch
Zitronensaft
Zwiebel
Ingwer
Frischer Koriander oder Petersilie
Blumenkohl Aubergine Kartoffel Tomate
(oder anderes Gemüse)

Gem. Mandeln
Gem Koriander
Gem. Fenchel
Kurkuma
Garam Masala
Sesamsamen
Kokosraspel
Gem. Kreuzkümmel
Nelken
Kreuzkümmel ganz
Kardamomkapseln
Lorbeerblätter
Zimtstange
Weizenmehl
Backpulver
Neutrales Bratöl
Basmatireis oder Naturreis

Sojajoghurt
Cashewnüsse

Mengen beachten und anpassen

Nächster Termin: Montag 16.01.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 30.01.2023