

Kichererbsensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen (etwa 240 g Abtropfgewicht)
1 Salatgurke
1 Granatapfel
1 rote Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
150 g Joghurt
2 El Limettensaft
¾ TI gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
¼ TI Chilipulver, Salz, 1 Prise Zucker
4 - 5 Stängel Minze
1/3 Bund Petersilie
2 El Mandelstifte
1 - 2 TI Garam Masala (Gewürzmischung)

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Gurke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne einzeln herausbrechen. Zwiebel schälen und in feine Stücke oder hauchdünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
2. Ingwer schälen und ganz fein reiben und mit Joghurt, Limettensaft, Kreuzkümmel und Chilipulver verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Minze und Petersilie waschen und die Blätter fein schneiden und in den Joghurt verrühren.
3. Das Joghurdressing unter die Kichererbsenmischung mengen und den Salat im Kühlschrank möglichst noch eine Stunde durchziehen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten und abkühlen lassen. Das Garam Masala vorsichtig darüberstreuen, je nach Geschmack mehr oder weniger.

Spargel und Bambus in Kokossoße

Zutaten für 4 Personen:

400 g Bambusspitzen (Dose)
100 g Austernpilze
1 Packung grünen Spargel
1 Dose Kokosmilch (*aus der nicht geschüttelten Dose*)
4 El Sojasoße
2 El Fischsoße
1/3 TI Salz
1/3 TI Zucker
1 Handvoll Thai-Basilikumblätter

Für die Würzpaste:

1 Stängel Zitronengras
2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 getrocknete Chilischoten
1/3 TI Salz
1/3 TI Zucker

1. Für die Würzpaste das Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien, das innere untere weiche Drittel klein schneiden und in den Mörser geben. Den Rest in Stücke schneiden und beiseite legen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein

- hacken. Beides zum Zitronengras in den Mörser geben und mit den Chilischoten, Salz und Zucker zu einer feinen Paste zerreiben.
2. Die Bambusspitzen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Das Gemüse in etwa 3 cm große Stücke schneiden und diese mit dem Schaft des Messers etwas weich klopfen, *dadurch dringen die Aromen besser in den Bambus ein.*
 3. Den grünen Spargel ab der Mitte schälen, waschen und in feine Stücke schneiden. Austernpilze putzen, mit einem Küchenpapier abreiben (*nicht waschen*) und quer in Streifen schneiden.
 4. In einem Topf 3 EL vom dickflüssigen oberen Teil der Kokosmilch 2 Min. aufkochen. Die Würzpaste und das restliche Zitronengras hinzufügen und 2 - 3 Min. anbraten. Übrige Kokosmilch, die Bambusstücke, Austernpilze und den Spargel zufügen und mit Sojasoße, Fischsoße, Salz und Zucker würzen. Alles 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 5. Das Basilikum waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und unter das fertige Gemüse mischen.

Gewürzreis

Zutaten für 4 Personen:

Basmatireis oder thail. Duftreis - Menge 2 gefüllte Kaffeetassen
3 grüne Kardamomkapseln
1 Zimtstange, 1 Nelke, ½ TI Salz, ½ TI Kurkuma

Reis in einem Sieb kalt abbrausen und in einen Topf geben. Kardamomkapseln, Zimtstange, Nelke, Kurkuma und Salz dazugeben. Mit 4 Tassen Wasser angießen, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 10 Min. garen lassen.

Erdbeeren mit Joghurthaube

Zutaten für 4 Personen:

1 Päckchen Erdbeeren
1 reife Banane
200 g Joghurt
100 g Magerquark
½ Becher Sahne
einige Dinkelkekse, 1 EI Kokosflocken

1. Erdbeeren waschen, putzen und kleinschneiden. Die Hälfte der Erdbeeren mit der Banane in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer Soße mixen.
2. Süße Sahne schlagen, Joghurt und Quark untermischen. Kekse zerbröseln und mit Kokosflocken mischen
3. Die ganzen Erdbeeren auf Schälchen verteilen. Die Joghurtmasse darüber geben und zum Schluss die Erdbeersoße verteilen und mit den Keks-Kokosbröseln garnieren.