

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
¼ TI gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
¼ TI Chilipulver, Salz, 1 Prise Zucker
4 - 5 Stängel Minze
2 El Mandelstifte
1 - 2 TI Chaat 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 waschen und die Blätter hacken 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 Chaat Masala vorsichtig darüberstreuen, je nach Geschmack mehr oder weniger.

Gemüsepüree mit Sesam

Zutaten für 4 - 6 Personen

6 Thai-Auberginen etwa 200 g
200 g kleine Zucchini
200 g breite grüne Bohnen
3 Frühlingszwiebeln
2 Stängel Minze
2 El Limettensaft
2 El Fischsoße
2 El Sojasoße
1/3 TI Salz
1 Msp. Chilipulver
2 TI Sesam

1. Auberginen und Zucchini waschen und Stielansätze entfernen. Die Bohnen waschen und putzen, eventuelle Fäden entfernen. Das Gemüse unzerkleinert mit ¼ l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen, bis es weich ist. Auf ein Sieb gießen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Das gegarte Gemüse klein schneiden und im Mörser zerstampfen und in eine Schüssel füllen. Mit Limettensaft, Fischsoße, Sojasoße, Salz und Chilipulver würzig abschmecken. Die Frühlingszwiebeln und Minze unter das Gemüsepüree heben.
4. Den Sesam etwa 2 Min. in einer Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze anrösten, bis er duftet. Die Samen im Mörser grob zermahlen und über das Gemüsepüree streuen.

Möhren-Cashew-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
1 El Sonnenblumenöl
¼ TI Kreuzkümmelsamen
¼ braune Senfkörner
2 El Limettensaft
1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer
1 Prise Asafoetida
3 El geröstete, ungesalzene Cashewkerne
2 El gehackten Koriander

1. Die Möhren waschen und schälen, auf einer Rohkostreibe grob raffeln und in eine Schüssel geben.
2. Öl in einem Pfännchen heiß werden lassen. Darin bei mittlerer Hitze die Kreuzkümmelsamen, Senfkörner und Asafoetida rösten, bis es knistert. (*Senfkörner nur kurz anrösten, sie schmecken sonst bitter.*) Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Limettensaft und Zucker verrühren. Anschließend unter die Möhren mischen, salzen, pfeffern, nochmals durchrühren und ziehen lassen.
3. Die Cashewnüsse grob hacken und mit dem gewaschenen und gehackten Koriander abschmecken.

Erdneeren mit Joghurthaube

Zutaten für 4 Personen:

1 Päckchen Erdbeeren
1 reife Banane
200 g Joghurt
100 g Magerquark
½ Becher Sahne
einige Kekse oder Amarettoplätzchen

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.
3. Die ganzen Erdbeeren auf Schälchen verteilen. Die Joghurtmasse darüber geben und zum Schluss die Erdbeersoße verteilen und mit einem Keks garnieren.