

REZEPTE ZUM KOCHKURS IM GESUNDHEITZENTRUM SONNE UND MOND FR 15.11.2013

Aprikosen Tamarinden Chutney

500g getr. Aprikosen, 1El Ghee, 1El Kreuzkümmelsamen, 1El feingehackter Ingwer, 1/2 TL Assafoitida, 1 TL Steinsalz, Tamarindenpüree ca. 2-4 TL (Menge Produktabhängig), Etwas Zitronenschale. Frische Chilis nach Bedarf.

Ghee im Topf erhitzen, Kreuzkümmel anrösten, dann den Ingwer und zuletzt Assafoitida dazu. Die halbierten Aprikosen und die Tamarinde dazugeben und mit Wasser auffüllen (gut bedeckt). Salz, Zitronenschale dazu und ohne Deckel einköcheln lassen, bis eine Marmeladenkonsistenz entsteht. (ca. 20 min.)

frische Chilis nach Konstitution fein geschnitten und ohne Kerne dazugeben

warm oder kalt als Beilage zum Hauptgericht.

WÜRZIGE KARTOFFELSCHNECKEN aus dem Ofen (Alu Patra)

ZUTATEN (6 – 8 Pers.)

4-5 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Kokosraspeln
2 TL Sesamsamen
1 TL brauner Zucker
2 TL frischer kleingehackter Ingwer
2TL Garam Masala
1,5 TL Salz
2 El Zitronensaft
200g weißes Mehl
(1/4 TL Pipali)
0,5 TL Kurkuma
2 TL Ghee
100 ml Wasser
1 Prise Salz

Als erstes die Füllung zubereiten, damit sie abkühlen kann bis der Teig fertig ist. Die Kartoffeln kochen, unter kaltem Wasser abschrecken und schälen. In einer Schüssel mit den Kokosraspeln und den folgenden 6 Zutaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Mischung flach verteilen und abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl, Kurkuma, Pipali und Salz in einer Großen Schüssel vermischen, dann das Ghee mit den Fingerspitzen im Mehl verreiben und langsam das Wasser dazugeben, gleichzeitig mit einer Hand kneten. Anschließend knetet man den Teig kräftig auf der Arbeitsfläche, bis er geschmeidig ist. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben und den Teig zu einem ca. 3 mm dickem Rechteck ausrollen. Die kalte Kartoffelmischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen (nicht zu fest drücken) Mit mehlbestäubten Händen rollt man nun alles zu einer kompakten Rolle zusammen. Die Rolle mit einem (Säge)messer in 1 cm dicke Scheiben teilen und die Scheiben dann wieder rundlich formen und drücken.

Auf einem mit Ghee gefettetem Blech ausbreiten, mit Ghee bestreichen und im Ofen bei ca 180°C goldbraun backen. ca. 15-20 min.

SUJI KA HALAVA / GRIEBSPEISE MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN (6 – 12 Pers.)

0,7 l Wasser
200g Rohrzucker
75g Rosinen
140g Butter
220g grobkörnigen Weizengrieß
35g Walnussstücke 1/4 – 1/2 TL Muskat

Wasser, Zucker, Muskat und Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen und anschliessend bei Seite stellen. Die Butter in einem mittelgrossen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen lassen und unter Rühren den Grieß hineingeben. Den Grieß mit einem Holzlöffel 15 – 20 min. umrühren bis er goldbraun ist, lecker nussig riecht und die Butter wieder austritt. Hitze reduzieren!

Die Nüsse dazugeben und kurz weiter rühren. Jetzt das heisse Zuckerwasser unter rühren dazugeben.

ACHTUNG, DIE MISCHUNG KANN BLASEN WERFEN UND SPRITZEN!

Kurz heftig rühren bis alle Klümpchen verschwinden, danach den Topf verschliessen und auf kleinster Stufe noch 5 min. weitergaren. Jetzt den Herd ausstellen und das Halava noch mindestens 10 min.

ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal durchrühren.

Heiß oder auf Zimmertemperatur essen.

Rote Bete Kokosgemüse

ZUTATEN FÜR CA. 4–6 PERSONEN :

frische Rote Bete 600 g, geschält und in Würfel geschnitten, 2–3 Karotten, geschält und in Würfel geschnitten, 2–3

mehligkochende Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten

frischer Ingwer ,1 daumengroßes Stück 2 cm lang, klein gehackt

2 TL Panch masala*

1 Lorbeerblatt

1 El Ghee

1 kleine Dose Kokosmilch

Meersalz

frischer Zitronensaft

1/2 TL Kurkuma

1 Bund Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen

zuerst die Samenmischung und dann den Ingwer mit rösten bis es lecker und intensiv duftet

und zuletzt Kurkuma dazugeben und kurz umrühren

Rote Bete, Karotten und Kartoffeln dazugeben und mit (heißem) Wasser auffüllen,

ca. 2/3 von der Gemüsemenge.

Lorbeerblatt dazugeben

15 – 20 min. zugedeckt köcheln lassen

die Kokosmilch dazugeben

Abschmecken mit Steinsalz und etwas Zitronensaft.

vor dem Servieren mit den frischen Kräutern garnieren

*Panch Masala (5 Gewürz)

Senfsaat, Fenchel, Kreuzkümmel, schwarze Zwiebel Samen, Bockshornkleesamen

Dazu gab es Basmati Reis mit Maronen und gerösteten Mandeln und etwas Ghee aus dem Reiskocher.