



REZEPTE ZUM KOCHKURS IM GESUNDHEITZENTRUM SONNE UND MOND FR 12.4.2013

APFELCHUTNEY

ZUTATEN (4 - 8 Pers.)

- 4 - 6 reife Äpfel
- 1 El Ghee
- 1-2 Tl frischer Ingwer
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 frische Chili ohne Kerne
- 1 Stück Zimtrinde
- 1/Tl Assafoitida
- 1/2 Tl Kurkuma
- 1 Tl Salz
- je nach Apfelsorte 2- 3 El Voll oder Rohrohrzucker
- 1/2 Tl Zitronensaft

Äpfel waschen ,schälen und kleinschneiden. Ghee in einem Topf erhitzen und nacheinander Kreuzkümmel, Ingwer, Assafoitida und Kurkuma anrösten. So gleich die Äpfel und 1 El Wasser dazugeben und umrühren. Chili, Zimtrinde und Salz mit dazu und zugedeckt für einige Minuten köcheln. Dann mit offenem Deckel weiter köcheln, bis die Äpfel etwas eindicken. mit dem Zucker süßen und nochmal auf kleiner Flamme etwas eindicken lassen. Zitronensaft erst am Schluss dazu und nicht mehr kochen.

SUJI KA HALAVA / GRIEB SPEISE MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN (4 - 8 Pers.)

- 0,7 l Wasser
- 180 g Rohrohrzucker
- 75g Rosinen
- etwas Zitronenzeste
- 140g Butter
- 220g grobkörnigen Weizengrieß
- 35g Walnussstücke 1/4 TL Muskat

Wasser, Zucker und Muskat in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend die Zitronenzeste, Rosinen dazu und 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 kurziterrühren. 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.

---

---

## WÜRZIGE KAROTTENKROKETTEN

ZUTATEN ( 4 - 8 Pers.) als Beilage

300 - 500g geschälte Karotten  
ca. 150g + Kichererbsenmehl  
1- 2 El Kokosraspeln  
1 TI Salz  
1-2 TI mildes Garam Masala  
1/2 TI Kurkuma  
(1/4 TI Backpulver)

Planzenöl oder Ghee zum Fritieren

Die Karotten auf einer Küchenreibe fein raspeln. Alle Zutaten in eine größere Schüssel geben und kneten. \* Die Masse muss dick genug sein , dass die Vadas beim Fritieren zusammenhalten. Einfach mehr Kichererbsenmehl nach Bedarf dazugeben.

Öl oder Ghee in einem flachen Topf mit dickem Boden oder einem Wok auf mittlerer Flamme erhitzen. Einen Eßlöffel der Masse mit einem 2ten Löffel in das heiße Fett schieben. Diesen Vorgang sooft wiederholen, bis kein Platz mehr an der Oberfläche ist. ca. 8-10 min. fritieren und öfter mit einem Schaumlöffel wenden, damit die Vadas rundherum braun werden. mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Danach auf Küchenpapier oder einem Tuch lagern und zudecken , damit sie warm bleiben.

## BLUMENKOHL KARTOFFEL GEMÜSE / ALU GOBI

ZUTATEN für 4 - 6 Personen

1,5 Kg Kartoffeln  
1 mittelgroßer Blumenkohl  
1- 2 El frischer Ingwer  
Panchmasala Gewürzmischung\*  
aus ganzen Samen  
1/2 TI Kurkuma  
1 - 2 El Ghee  
Steinsalz nach Geschmack  
optional 1 kleine Dose Kokosmilch  
Zitronensaft  
frischer Koriander

\*Senfsaat, Fenchel, Kreuzkümmel, schwarze Zwiebel/ Kümmel Samen, Bockshornkleesamen.

Blumenkohl in mittelgrosse Röschen zerlegen und waschen. Ingwer schälen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Größe schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen und nacheinander erst die Samenmischung, dann Ingwer und am Ende kurz das Kurkuma rösten. Kartoffeln dazu und mit heissem Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen. Salz dazugeben

Einmal aufkochen, dann auf kleiner Flamme die Kartoffeln halb garkochen, dann erst den Blumenkohl dazugeben, damit er etwas Biss behält.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kokosmilch dazugeben.

Abschmecken mit Salz und Zitronensaft.

Garnieren mit frischem, grob gehacktem Koriander.