



REZEPTE ZUM KOCHKURS IM GESUNDHEITZENTRUM SONNE UND MOND

BESAN LADDU (DESSERT AUS GERÖSTETEM KICHERERBSENMEHL)

ZUTATEN (8 -12 Pers.)

250g Butter
300g Kichererbsenmehl
1 Ei Kokosraspeln
1EI Walnüsse o.Ä. grob gehackt
1/4 TL gemahlener Kardamom
1 Prise Salz
etwas Zitronenzeste
200g Puderzucker
1EI Kokosraspeln zur Garnitur

Die Butter in einem Grösseren Topf auf kleiner Flamme schmelzen, dann das Kichererbsenmehl mit einen Holzlöffel einrühren und unter ständigem Rühren mind. 15 min. anrösten. ein nussartiges, leckeres Aroma entsteht...und es riecht roh, wenn es noch NICHT fertig ist. Kokosraspeln, Walnüsse, Kardamom, Salz und Zitronenzeste dazugeben und für einige min. weiter rösten, alles gut durchmischen. Topf vom Feuer nehmen, den Puderzucker dazugeben und mit einer Gabel alles durchmischen (alle Klumpen zerdrücken). Die homogene Masse in eine ausreichend grosse flache Form (vorher evt. mit Frischhaltefolie auslegen) geben und gleichmässig dick verteilen. Etwas Kokosraspeln über die warme Masse geben und leicht mit der Hand andrücken. Abkühlen lassen, wer es eilig hat im Kühlschrank.... Die erkaltete Masse mit der Folie aus der Form heben und zum servieren in Rauten zerteilen.

ZITRONEN REIS MIT PISTAZIEN UND KORIANDER

ZUTATEN (6 - 8 Pers.)

500 g Basmatireis
Zitronenschale von 2 Biozitronen
2 TL Rohrohrzucker
1/2 TL Salz
2-3 EI Butter/ Ghee
2 EI Pistazien
1TL Koriandersamen
eine gute Messerspitze Kurkuma
evtl. 1 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte

Reis 3 x waschen und mind. 30 min. einweichen (1Stunde ist optimal). Die Zitronen dünn mit einem Messer abschälen, so wenig weisses wie möglich abschneiden, und in sehr dünne lange Streifen schneiden. den Saft von einer Zitrone auspressen. Den Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, bis er karamellisiert (hellbraun und flüssig, Achtung sehr heiß!) Die Zitronenstreifen ,den Zitronensaft und 2-3 EL Wasser vorsichtig zum Zucker in den Topf geben (es kann heiß spritzen) und auf kleiner Flamme einköcheln bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist. Abkühlen lassen und 2 EI kaltes Wasser und das Kurkuma dazugeben und umrühren. Wenn man den Reis nach dem Einweichen kocht ,sollte nicht mehr als ca. 1 cm Wasser über dem Reis stehen. (falls nötig abschöpfen).Koriander und Salz zum Reis geben. Reis aufkochen und dann mit halb aufgelegtem Deckel auf kleiner Flamme weitergaren, bis nur noch Bläschen in den kleinen Löchern im Reis zu sehen sind. Deckel ganz schließen, Herd ausstellen und ca. 10 min. ziehen lassen. Dann die Butter, Pistazien, (Rosinen) dazu und die Zitronen Kurkuma Mischung im Zickzack über den Reis geben. Deckel schließen und den Herd ca.2 min. auf mittlere bis große Stufe stellen. dabei soll sich am Topfboden eine leckere hellbraune Kruste bilden. Herd aus noch ca. 10 min. ziehen lassen. Wichtig: erst ganz am Schluss vor dem Servieren vorsichtig mit einem großen Löffel vermischen. Im Reiskocher klappt das ganze am Besten.

KORIANDER CHUTNEY

ZUTATEN (4 - 8 Pers.) als Beilage

ca. 50 g Frischer Koriander
0,5 L Naturjoghurt Quark Mischung (1: 1)
1 - 2 El klein gehackter Ingwer
1 TI Salz
1TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und gemahlen
1- 2 TL Rohrohrzucker
(1 El Kokosraspeln)
1- 2 El Zitronensaft / oder Limone
ca. 2 bis ? frische Chilies, kleingehackt, ohne Kerne , je nach Schärfe

Koriander waschen, abtropfen und sehr klein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und gut durchrühren.
Wenn es Draußen sehr warm ist, kalt stellen.

KAROTTEN SPARGEL GEMÜSE

ZUTATEN für 4 - 6 Personen

1,5 Kg Karotten
1 kg Spargel
1- 2 El frischer Ingwer
Panchmasala Gewürzmischung*
aus ganzen Samen
1/2 TI Kurkuma
1 - 2 El Ghee
Steinsalz nach Geschmack
Zitronensaft
(frischer Koriander)

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

Karotten waschen , schälen und mundgerecht kleinschneiden. Ingwer schälen und zerkleinern. Spargel 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. Karotten und Spargel dazu und mit heissem Wasser oder echter Gemüsebrühe auffüllen.
Salz dazugeben. Solange köcheln, dass das Gemüse etwas Biss behält.
Abschmecken mit Salz und Zitronensaft.

(Garnieren mit frischem, grob gehacktem Koriander.)
