

Rezepte für Temperament Nr. 2

Trocken-Kalt

Tl = Teelöffel, El = Esslöffel, Pck. = Päckchen, g = Gramm

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 500 g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften EL Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

Gemischtesgemüse

Zutaten: 50g Erbsen, 2 Möhren in Scheiben schneiden, ½ Blumenkohl frisch o. tief gefroren in Röschen schneiden, ½ Brokkoli ebenfalls in Röschen schneiden, 2 Kartoffeln in kleinen Scheiben schneiden, ½ Dose Mais, 1 großen Zwiebel, 1 Tomate, ½ Tl schw. Pfeffer, ¼ Tl Curcuma, ¼ Tl Chillipulver, ½ El Gewürzmischung ¾, 3 El Butterfett.

Zubereitung: Die Zwiebel kurz in Butterfett anbraten, dann das Gemüse dazu geben und ca. 5 Min anbraten. Anschließend die Gewürze dazu geben, Salz nach Geschmack, alles gut vermischen und einen Schuss Wasser hinzufügen. Den Deckel schließen, die Temperatur so einstellen, dass es nicht ansetzt, gelegentlich umrühren. Nach ca. 20-25 min. den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Tipp: Hierzu eignen sich Chapati (Vollkornfladen) o. Fladenbrot gut als Beilage.

Apfelscheiben mit Zimt auf dem Blech

Zutaten u. Zubereitung: Blech mit 3 EL Butter einfetten
4 Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und in Dachdeckerform auf dem Blech verteilen, 3 EL Zucker und ½ TL Zimt mischen und auf die Äpfel streuen, Butterflöckchen verteilen.
Bei 200 °C Umluft im Backofen 10 – 15 min. backen

Blumenkohl mit Kartoffeln

Zutaten: 1 frischer kleiner oder tief gefrorener Blumenkohl, in kleine Stücke geschnitten, 200 g Kartoffeln, in feine Würfel geschnitten, 3 gehäuften El Butterfett, 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt, 4 Knoblauchzehen, zerstampft, 400 ml Tomaten Tetrack, 1 gehäufter El frischer, fein gehackter Ingwer, 1Tl Kreuzkümmel (Kumin) gemahlen, ½ Tl Koriander gemahlen, ½ Tl Curcuma gemahlen, 1-1½ Tl Salz, 1 Tl Chillipulver 1-2 grüne Peperoni (scharf), 1-2 cm Zimtrinde, 1 schwarze Kardamomkapsel, eine Prise Garam Masala.

Zubereitung: Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und gut anbräunen. Anschließend Zimtrinde und Kardamomkapsel kurz mit braten, dann Tomaten Tetrack und die gemahlene Gewürze dazu geben und kurz dünsten. Den Blumenkohl und die Kartoffeln dazu geben, unterrühren und anschließend eine ½ Tasse Wasser dazu geben und ca. 30 Min auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Wenn das Gemüse gar ist und sich das Butterfett von den restlichen Zutaten trennt, den fein gehackten Ingwer und klein geschnittene Peperoni hinzufügen
Noch 5 min. köcheln lassen, dann den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen und eine Prise Garam Masala darüber streuen.

Tipp: Schmeckt am besten mit Chapatis (Vollkornfladen)

Lammfleisch mit Blumenkohl

Zutaten: 1kg Lammgulasch, am besten aus der Keule (hier ist das meiste Muskelfleisch), gewaschen und abgetropft, 1 kleiner frischer oder tief gefrorener Blumenkohl, in kleine Stücke zerteilt, 2 mittel große Zwiebeln, geschnitten, 2 Tomaten, in Würfel geschnitten oder 200 ml Tomaten Tetrapack, 4 Knoblauchzehen, fein gehackt, 3 gehäufte El Butterfett, 1 ½ Tl Salz, 1Tl Chillipulver, ½ Tl Curcuma, 1 Tl Garam Masala, 1 Tl Koriander gemahlen, 1 El frische Korianderblätter gehackt.

Zubereitung: Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und glasig dünsten, dann den Knoblauch untermengen und bräunen. Das Fleisch dazu geben und gut anbraten. Dann die Tomaten dazu geben, gut vermischen und 400 ml Wasser darüber geben und 20 min. bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen bis das Fleisch fast gar ist. Den Blumenkohl und die gemahlenen Gewürze hinzufügen und weitere 10 min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 15 min. bei geringer Hitze weiter kochen lassen. Zum Schluss den frischen klein gehackte Koriander darüber streuen und heiß servieren.

Tipp: Als Beilage sind Chapatis (Vollkornfladen) gut geeignet.

Lammfleisch mit Kartoffeln

Zutaten: 1 kg Lammgulasch von der Keule, gewaschen und abgetropft, 4 große Kartoffeln in große Würfel geschnitten, 2 mittel große Zwiebeln, 2 Tomaten, 4 Knoblauchzehen zerstampft, 2 EL frischer geriebener Ingwer, 3 gehäufte El Butterfett, 1 Tl Chillipulver, 1 ½ Tl Salz, ½ Tl Curcuma, 1 Tl Kreuzkümmel gemahlen.

Zubereitung: Butterfett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch kurz anbraten. Das Fleisch hinzufügen und anbraten, die Tomaten und die Gewürze hinzufügen und kurz mit braten, dann mit 400 ml Wasser 30 min. auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Wenn das Fleisch fast gar ist, die Kartoffeln dazu geben, gut vermengen und 5 min. kochen lassen, noch einmal 400 ml Wasser und den Ingwer dazu geben und weitere 20 min. kochen lassen. Zum Schluss noch eine Prise Garam Masala darüber streuen.

Tipp: Als Beilage eignet sich der einfache Gewürzreis. (Siehe Rezepte für Temperamente 1/6)
Dieses Rezept kann man auch mit Hähnchenfleisch zubereiten.

Scharfer Honig-Kohl

Zutaten: 1 kleiner Weiß- oder Spitzkohl (etwa 750 g), längs vierteln, waschen und putzen, in 2cm breite Streifen schneiden, 3 Frühlingszwiebeln, waschen und putzen, längs halbieren, dann schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden, 3 rote Chilischoten, putzen, entkernen und abspülen, klein würfeln, 1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß), schälen und fein hacken, 6 El Hühnerbrühe, 3 El Sojasauce, 1 El Weißweinessig, 1 El Honig, 3 El Butterfett, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Für die Würzsauce: Brühe, Sojasauce, Essig, und Honig miteinander vermengen. Das Butterfett in einem Topf stark erhitzen, Ingwer, Chilischoten und Frühlingszwiebeln ca. 30 Sekunden lang anbraten, dann den Kohl hinzufügen und unterrühren, 5 Min. mit braten. Die Würzsauce darüber geben und aufkochen lassen. Alles bei starker Hitze 3 min. durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Als Beilage eignet sich abgekochter Reis.

Chutney

Zutaten: 1/3 Tl Mangopulver, 1 Tl Granatapfelkerne, 1 Tl Tamarinde (über Nacht in 2 EL Wasser einweichen) 500 g Naturjoghurt (min. 3,5% Fett).

Zubereitung: Alle Zutaten in mit dem Joghurt vermischen und servieren.

Erbsen und Kartoffeln in Zwiebelsoße

Zutaten: 400 g Tiefkühlerbsen, 4 EL Butterfett, 4 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten, 1 grüne frische Peperoni, klein geschnitten, 1 ½ Tl Salz, 1 Stange Zimt, ca. 6cm lang, 7 Nelken, 1 Stück Ingwer 15-20 g, 7 grüne Kardamomkapseln, auf geknackt, 6 mittel große Kartoffeln, 200 ml Wasser, 1 Tl Ingwer gemahlen, 2 Tl Koriander gemahlen, ¼ - ½ Tl Chillipulver (nach Geschmack!), 1 Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Kreuzkümmel gemahlen, 300 ml Tomaten Tetrapack

Zubereitung: Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit Peperoni, Salz, Zimt, Nelken und Kardamom anbraten bis die Zwiebeln gold-braun werden. Erbsen und Kartoffeln hinzufügen, kurz anbraten und mit ein wenig Wasser ablöschen. Jetzt die gemahlene Gewürze dazu geben und alles kurz auf hoher Temperatur kochen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, das Tomaten Tetrapack darüber geben, die Temperatur herunterschalten und ca. 45 Min bei geringer Hitze unter mehrmaligem Rühren garen. Den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen. Eine Prise Garam Masala darüber streuen.

Kichererbsen in Zwiebelsoße

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen abtropfen lassen (das Wasser nicht wegschütten), 2 mittel große Zwiebeln, 1 Tl Salz, ½ Tl Curcuma, 1 Tl Chillipulver, 2 Tl Gemüsebrühe (Instant), 3cm Naturzimt, 1 schw. Kardamomkapsel, ¼ Tl Garam Masala, 3 El Butterfett, ¾ L Wasser.

Zubereitung: Die Zwiebel in Butterfett anbraten und die festen Gewürze sowie Salz, Chillipulver und Curcuma hinzufügen. Alles kurz anbraten, etwas Wasser dazu geben und 3 Min. leicht köcheln lassen bei geschlossenem Deckel und auf mittlerer Temperatur. Jetzt die Kichererbsen dazu geben und gut verrühren, kurz mit kochen lassen, dann das restliche Wasser und das Kichererbsenwasser und die Gemüsebrühe dazugeben und verrühren. Alles zum Kochen bringen und auf mittlerer Temperatur köcheln lassen bis die Soße etwas andickt. Den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen. Das Garam Masala darüber streuen und etwas nachziehen lassen.

Tipp: Als Beilage eignet sich der Gewürzreis aus den Rezepten für Temperamente 1/6.

Gewürzreis mit Kichererbseneinlage

Zutaten: ½ Dose Kichererbsen, abgetropft, 2 Zwiebeln, 2 Tassen Basmatireis, 3 Tassen Wasser, 2 Stangen Naturzimt, 5 Nelken, 1 schw. Kardamomkapsel, 2 Tl Kreuzkümmelsamen, 2 ½ Tl Gemüsebrühe (Instant), ½ Tl Salz, ½ Tl Curcuma, ¼ Tl Chillipulver, ¼ Tl Garam Masala.

Zubereitung: Den Reis wasche und mit Wasser bedeckt in einer Schüssel 15-20 Min. stehen lassen. Die Zwiebeln in Butterfett anbraten bis sie gold-braun sind zusammen mit den festen Gewürzen. Dann die Kichererbsen dazugeben und kurz mit braten. Die gemahlene Gewürze dazu geben außer der Gemüsebrühe und dem Garam Masala. Alles noch mal anbraten. Den Reis abkippen und dazufügen kurz durchrühren und das Wasser dazu geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen, abschmecken evtl. nachsalzen und das Wasser zum Kochen bringen. Nun den Deckel schließen, den Herd auf niedrigste Temperatur runter schalten und 25 Min. ziehen lassen.

Tipp: Die Kartoffelfrikadellen schmecken gut dabei.

Kartoffelfrikadellen

Zutaten: 5 große gekochte und gepellte Kartoffel, 1 große Zwiebel fein gehackt, 1 grüne oder rote Peperoni fein geschnitten, 1 ½ Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Salz, ½ Tl Garam Masala.

Zubereitung: Die Kartoffel mit einer Gabel zerquetschen, die Zwiebeln, Peperoni und Gewürze hinzufügen und vermischen. Jetzt aus der Kartoffelmasse beliebig viele Frikadellen formen, mit angefeuchteten Händen geht es besser. Zum Ausbacken der Frikadellen, die Frikadellen erst in geschlagenem Ei wälzen. In einer Pfanne etwas Butter fett erhitzen und die Frikadellen auf mittlerer Temperatur ausbacken. Vor dem Wenden die Oberseite noch mal mit Ei bestreichen. Wenn nötig jede Seite zwei mal braten und jedes Mal vorher mit Ei bestreichen.

Hähnchen süß-sauer

Zutaten: 500g Hähnchenbrust, klein gewürfelt, 1 mittlere Zwiebel fein gehackt, 1 kleine Dose geschnittene Champignons (das Pilzwasser nicht weg kippen), 1 kleine Dose Mais, 2 Möhren in feine 2cm lange Stifte geschnitten, 1 kleine Dose Ananas in Stücken (das Ananaswasser nicht weg kippen), ½ Tl Salz, ½ Tl schw. Pfeffer, 1 ½ Tl Zucker, Sojasauce, ¼ L Wasser, 1 El Tomatenmark, 2 El Butterfett.

Zubereitung: die Hähnchenbrust in 5 El Sojasauce für 5 Min einlegen, dann in Butterfett anbraten. Anschließend die Champignons dazugeben und mit braten. Die Zwiebel dazugeben und das Salz und Pfeffer unterrühren. Jetzt die Möhren, Ananas und den Mais dazu geben, alles gut vermischen und weiter ca. 5 Min. braten. Jetzt das Ananaswasser und Pilzwasser dazu schütten und verrühren, den Zucker und das Tomatenmark unterrühren und das Wasser und 2 El Sojasauce dazu geben. Alles verrühren und zum Kochen bringen, auf mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckeln ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Tipp: Als Beilage eignet sich abgekochter Reis.

Gemüse-Nudel-Eintopf

Zutaten: 1 Packung Spiralnudeln, 1 kleine Zwiebel, ½ rote Paprika klein gewürfelt, 1 kleine Dose Champignons, 1 kleine Dose Mais, 2 El Sojasauce, 5 El Tomaten Tetrack, 25g junge Erbsen, 5 grüne Oliven in feine Ringe geschnitten, 1 ½ El Butterfett, ¾ Tl Salz, ½ Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Paprika, 1 Tl getr. Basilikum.

Zubereitung: Nudeln abkochen und kurz in Butter schwenken. Die Zwiebel in Butterfett anbraten, die Pilze dazugeben und mit braten. Salz und Pfeffer dazugeben, verrühren und die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen und auf mittlerer Temperatur garen lassen. Gelegentliche einen Schuss Wasser hinzufügen und umrühren damit es nicht ansetzt. Zum Schluss die Nudeln dazugeben und alles gut vermischen. Evtl. auf dem Teller etwas geriebenen Parmesankäse darüber streuen.

Obstsalat

Variante 1.

Zutaten: 1 Granatapfel, 4 Kiwis, 2 Äpfel, 2 Bananen, 2 Pfirsiche (frisch o. aus der Dose) o. Nektarinen, 2 El Zitronensaft o. Orangensaft, 2 ½ El Honig.

Zubereitung: Das Obst in kleine Stückchen schneiden, die Granatapfelkerne herausholen und alles in eine Schüssel geben. Den Zitronen- o. Orangensaft und den Honig darüber geben und alles gut vermischen. Eine ½ Std. in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Wer mag kann auch noch verschiedene Beerensorten dazu geben.

Variante 2.

Zutaten: 1 Granatapfel, 2 Äpfel, 2 Bananen, eine Handvoll Weintrauben halbiert o. geviertelt (ohne Kerne), 2 El Tamarinde (in 4 El Wasser über Nacht einweichen lassen), Chat Masala.

Zubereitung: Die Granatapfelkerne herausholen, das Obst in kleine Stückchen schneiden und alles in eine Schüssel geben. Die Tamarinde und das Chat Masala (nach Geschmack) darüber geben und gut vermischen. Eine ½ Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Maisbrot

Zutaten: 55 g Butter zerlassen plus etwas mehr zum Einfetten, 115 g Weizenmehl, 1 ¼ El Backpulver, 1 Tl Salz, 225 g Maismehl, 150 g mittel alter geriebener Gauda, 2 Eier verquirlt, 150 ml Milch, 150 ml Wasser, 1 frische Chilischote entkernt und fein gehackt.

Zubereitung: Den Backofen auf 200° vorheizen, eine schwere Backform ca. 23 cm Durchmesser oder eine ofenfeste Pfanne einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Maismehl und 115 g geriebenen Käse unterrühren. Die zerlassene Butter in eine Schüssel gießen, Eier und Milch und Wasser unterrühren und alles in die Mehlmischung gießen. Die Chilis dazugeben und alles kurz vermengen. Den Teig in die vorbereitete Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Ca. 20-30 Min. im vorgeheizten Backofen backen, bis das Brot aufgegangen und goldgelb ist. 2 min. in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.

Kartoffeln in Joghurt – Suppe

Zutaten: 500 ml Naturjoghurt, 500 ml Wasser, 4 mittelgroße Zwiebeln in halbe Ringe geschnitten, 4 mittelgroße Kartoffeln in dünnen Scheiben geschnitten, 4 scharfe Peperoni klein geschnitten, 2 Tl Salz, 1 Tl Chillipulver, 1 Tl Curcuma, 1 Tl Ingwer, ½ Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Basilikum, 1 Tl Oregano, 2 El Butterfett, 4 El Kichererbsenmehl.

Zubereitung: Das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren. Zu den restlichen Zutaten in einen Topf hinzufügen und auf mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 45 min köcheln lassen, bis sich das Butterfett von den restlichen Zutaten getrennt hat.

Russian Salad

Zutaten: 3-4 Blätter Weißkohl in kleine und feine Streifen geschnitten, 2 Möhren in ganz kleine Stückchen geschnitten, 1 kleine Tasse abgekochte junge Erbsen, 2 süße Äpfel geschält und in kleine Stückchen geschnitten, 3-4 mittel große gekochte Kartoffeln, ½ Gurke enkernt, geschält und in kleine Stückchen geschnitten, Ananas aus der Dose in kleine Stücke geschnitten. ¼ TL Salz, 2 TL Zucker, ¼ - ½ TL schw. Pfeffer, 250g Naturjoghurt, 100g Mayonese.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen ca. 30 Min im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Schmeckt sehr lecker zu gegrilltem Fleisch oder Frikadellen.