

Rezepte für Temperament Nr. 3 u. 4 **(Trocken-Warm /Warm-Trocken)**

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, Pck. = Päckchen, g = Gramm.

HACKFLEISCH = Lamm pur oder ½ Lamm und ½ Kalb gemischt.

(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.)

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, 3/4 L Wasser, 5El Tomaten Tetrapack.

Zubereitung: Die Zwiebel in Butterfett anbraten und die festen Gewürze sowie Salz, Chillipulver, Curcuma und Tomaten Tetrapack 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.

Kichererbsen brauchen sehr viele Gewürze! Eventuell nachwürzen.

Tomaten-Paprika-Zucchini-Pfanne

Zutaten: 2-3 Tomaten in Schiffchen geschnitten, 1-2 Paprika (gelb, grüne oder orange) in feine Streifen geschnitten, 1 Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, 2 mittel große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 2 El Butterfett, 1 Tl Salz, 1 Tl schw. Pfeffer, ½ - 1 El Gewürzmischung 3/4, 1 El Tomatenmark. ½ Tl getr. Basilikum.

Zubereitung: Die Paprika und Zucchini in Butterfett in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten, dann die Zwiebeln dazu geben und kurz mit braten. Die Gewürze und das Tomatenmark dazu geben und vermischen, einen Schuss Wasser dazu geben damit es nicht ansetzt. Jetzt auf mittlere Temperatur runter schalten und die Tomatenschiffchen dazu geben, kurz durchrühren und 3-5 Min. garen lassen. Zum Schluss das Basilikum darüber streuen und den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Tomaten-Paprika mit Hackfleisch

Zutaten: 4 Tomaten klein gewürfelt, 3 Paprika klein gewürfelt, 4 EL Butterfett, 4 Zwiebeln, 1 kg Hackfleisch, 1 Tl scharfes Paprikapulver o. Chillipulver, 1 Tl Gewürzmischung ¾, ½ Tl Koriander, ½ Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Kreuzkümmel, 1 Zimtstange 6 cm, ½ Tl Curcuma, ½ Tl gemahlener Ingwer oder 1 kleine frische Ingwerwurzel (walnussgroß), 2 Knoblauchzehen zerstampft, 1 Tl Salz, ¼ - ½ L Wasser, 2 Tl frische Korianderblätter fein gehackt.

Zubereitung: Das Hackfleisch in Butterfett gut anbraten. Dann die Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und mit braten. Die Tomaten und Paprika hinzufügen und die Gewürze auch, alles vermischen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Temperatur ca. 10-15 Min köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Das Wasser dazu geben und noch mal 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Korianderblätter darüber streuen und den Herd ausstellen und die Restwärme zum ziehen lassen nutzen.

Hackfleisch mit Erbsen und Kartoffeln

Zutaten:

1 Kg Hackfleisch, 100g Erbsen, 4 mittel große Kartoffeln geviertelt, 4 El Butterfett, 4 Zwiebeln, Naturzimt 6 cm, 1 Tl Koriander gemahlen, 1 ½ Tl Kreuzkümmel, 2 Tl Chillipulver, ¼ L Tomaten Tetrapack, 2 Tl frischen Koriander fein gehackt.

Zubereitung: Das Hackfleisch gut im Butterfett anbraten, dann die Zwiebeln und den Naturzimt dazu geben und mit braten. Jetzt die gemahlene Gewürze und das Tomaten Tetrapack hinzufügen, ca. 15 min. köcheln lassen und ein Schuss Wasser dazu geben noch mal ca. 5 Min köcheln lassen. Den Herd abschalten und den frischen Koriander darüber streuen und die Restwärme zum ziehen lassen nutzen.

Lammfleisch mit Channa Dal

Zutaten: 500 g Lammfleisch, 1 Tasse Channa Dal (30 Min in Wasser einweichen), 4 EL Butterfett, 3 mittel große Zwiebeln, 2 Tomaten klein gewürfelt, Naturzimt 6 cm, 5 Nelken, 1 ½ Tl Chillipulver, 1 Tl Kreuzkümmel, ½ Tl Curcuma, 3 Knoblauchzehen zerstampft, ¾ El Gewürzmischung ¾, ½ - ¾ L Wasser, 2 T frischen Koriander fein gehackt.

Zubereitung: Die Zwiebeln mit dem Knoblauch anbraten, zum ablöschen einen Schuss Wasser hinzufügen, anschließend das Fleisch hinzufügen und gut anbraten ca. 20-25 Min lang. Dann die Tomaten und alle Gewürze hinzufügen, kurz mit braten. Das Channa Dal abgießen und dazu geben und vermischen. Das Wasser dazu geben, zum Kochen bringen und alles zusammen mit geschlossenem Deckel, auf mittlerer Temperatur ca. 45 Min. garen lassen. Falls nötig noch etwas Wasser dazu geben. Nachdem das Fleisch und das Channa Dal gar sind, den Herd abschalten, den frischen Koriander darüber streuen und die Restwärme zum ziehen lassen nutzen.

Gemüse in Zwiebelsoße

Zutaten: Gemüse nach Belieben kombiniert aus den Temperamenten 3 u. 4 insgesamt ca. 1 kg, 5 mittel große Zwiebeln, 4 El Butterfett, 1 Tl Ingwer, 1 Tl Koriander, ½ Tl schw. Pfeffer, Wasser, Joghurt zum Ablöschen, 1 Tl Chillipulver, 1 Tl Kreuzkümmel, ½ El Gewürzmischung ¾, Naturzimtstange 6 cm, 5 Nelken, 250 ml Tomaten Tetrapack.

Zubereitung: Die Zwiebeln in Butterfett kurz anbraten, dann das Gemüse hinzufügen und ca. 5 min. anbraten. Anschließend die Gewürze hinzufügen und einen Schuss Wasser damit die Gewürze nicht anbrennen. Nach 10 Min. das Tomaten Tetrapack dazu geben und alles gut vermischen. Auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel ca. 15 min garen lassen. Zum Schluss 1 El Joghurt unterrühren, den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Spinat mit Hähnchen

Zutaten: 500 g Spinat gefroren, 1 Hähnchen ohne Haut zerkleinern oder 6 Hühnerschenkel, 4 El Butterfett, 3 Zwiebeln, 1 kleine frische Ingwerwurzel zerstampft o. fein gehackt, 4-5 Knoblauchzehen zerstampft, 1 Tl Chillipulver, ½ Tl Curcuma, 5 Nelken, 1 Tl Salz, ½ El Gewürzmischung ¾, 250 ml Tomaten Tetrapack.

Zubereitung: Die Zwiebeln, Knoblauch und ungemahlene Gewürze in Butterfett anbraten. Anschließend das Hähnchen hinzufügen und gut anbraten. Dann das Tomaten Tetrapack, einen Schuss Wasser und die restlichen Gewürze hinzufügen, alles vermischen und ca. 10 Min auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Jetzt den aufgetauten Spinat dazu geben und alles noch mal 15-20 Min unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, evtl. noch etwas Wasser dazu geben.

Seelachs in Zwiebelsoße

Zutaten: 1 Kg Seelachs (frisch oder gefroren), 3 Zwiebeln, 4 El Butterfett, 1 Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Salz, ½ Tl Ingwer, ½ L Tomaten Tetrapack, ¼ Tl Curcuma, ½ Tl Chillipulver, ½ El Gewürzmischung ¾, ½ Tl getr. Basilikum.

Zubereitung: Die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Butterfett anbraten, das Tomaten Tetrapack und die gemahlene Gewürze hinzufügen, ca. 15 min. köcheln lassen. Den Seelachs waschen und in ca. 5cm breite Streifen schneiden. Den Fisch in die Zwiebelsoße geben und ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Zum Schluss den Basilikum darüber streuen und den Herd ausstellen, die Restwärme nutzen.

Frikadellen

Variante 1.

Zutaten: 1 Kg Lamm-Hackfleisch, 1 Tl Pfeffer, 1 Tl Salz, 1 Tl Ingwer, ½ Tl Curcuma, ½ Tl Koriander gemahlen, 1 Tl Chillipulver, 2 El Gewürzmischung ¾, 2 fein gehackte Zwiebeln, 2 geschlagene Eier, 250 g gekochte Kartoffel oder 250 g zuvor gekochte Kichererbsen (feste Masse)

Zubereitung: Hackfleisch mit Gewürzen und den Kartoffeln oder den gekochten Kichererbsen (über Nacht einweichen und dann im Schnellkochtopf ca. 15 Min gar kochen), vermischen und zu Frikadellen formen. Butterfett in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen unter mehrmaligem wenden gold-braun braten.

Variante 2.

Wie oben nur ohne Kartoffeln oder Kichererbsen.

Kichererbsen-Rosinenkuchen (Gugelhupf)

Zutaten: 250 g Vollkornweizenmehl, 250 g Kichererbsenmehl, 1 Pck. Vanillezucker, ½ Tl Salz, 150 g brauner Zucker, 200 g zerlassene Butter, 3 Eier, 125 ml lauwarme Milch.

Hefe ansetzen: 1 Würfel Hefe, 1 Tl brauner Zucker, 5 El lauwarme Milch.

Füllung: 70 g Korinthen, 70 g Rosinen, 50 g gehackte Walnüsse, 50 g gehackte Pinienkerne.

Zubereitung: Alle Zutaten nach und nach miteinander vermischen, den Teig in eine gefettete Gugelhupf- oder Springform geben.

Backzeit: ca. 1 Stunde, Gasherd Stufe 4, Elektroherd Umluft 200 °C

Eignet sich als Frühstück und Nachtisch.

Walnusskuchen mit Kichererbsenmehl

Zutaten: 4 Eier, 1 Tasse Olivenöl, ½ Tl Salz, 1 Tasse Zucker, ½ Tasse Weizenmehl, 1 ½ Tassen Kichererbsenmehl, 1 Pck. Backpulver, 2 Pck. Vanillezucker, 5 El Sahne oder 3 El Naturjoghurt, ca. 200 g gemahlene oder gehobelte Walnüsse.

1 Tasse = 250 ml

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren, den Teig in eine Springform geben, 2 El Zucker, 1 Tl Zimt miteinander verrühren und über den Teig streuen.

Backzeit: ca. 60 Min. bei 160-170° C Umluft.

Dattelkuchen

Zutaten: 200 g Datteln, entsteint, gehackt, ca. 300 ml heißes Wasser, 130 g brauner Zucker, 130 g weißer Zucker, 150g Butter, 1Tl Backpulver, 1 Tl Kaiser Natron, 1 Ei, 1 Fläschchen Buttervanille-Aroma, 1 Prise Salz, ½ Tl Zimt, 130 g Kichererbsenmehl, 130 g Vollkornweizenmehl

Zubereitung: 130 g Kichererbsenmehl, 130 g Weizenvollkornmehl, 1 Tl Backpulver vermischen und sieben. Die Datteln mit dem Wasser, dem Zucker und der Butter in einem größeren Topf auf kochen, von der Kochstelle nehmen und das Natron einrühren. Abkühlen lassen. Salz, Ei, Vanille, Zimt und das gesiebte Mehl dazugeben geben und alles gut vermischen. Den Teig in eine gefettete Form (Kastenkuchen oder Gugelhupfform) füllen bei 180°C Umluft ca. 45-60 min. backen.

Putenfleisch in Zwiebel-Tomatensoße

Zutaten: 500 g Putenfilet, 3 mittel große Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen zerstampft, 4 EL Butterfett, 1 ½ Tl Salz, 3 grüne Kardamomkapseln, 5 Nelken, Naturzimt 6cm, 2 El Ingwer frisch gehackt, 1 Tl Garam Masala, ½ Tl Chilipulver, ¼ Tl Curcuma, 1 El Gewürzmischung 3/4, 200 ml Tomaten Tetrapack, 125 ml Naturjoghurt, 2 frische Peperoni klein geschnitten.

Zubereitung: Das Fleisch waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Knoblauch in Butterfett anbraten. Das Fleisch dazugeben und anbraten, bis sich die Zwiebelringe goldgelb färben. Mit 100 ml Wasser ablöschen, alle Gewürze, die Peperoni und den frischen Ingwer hinzufügen. Jetzt alles auf niedrigerer Temperatur köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, ca. 200 ml Tomaten Tetrapack hinzufügen. Das Fleisch braucht jetzt etwa 30-45 min., bis es gar ist. Zum Schluss 125 ml Naturjoghurt und einem TL Rübennkraut unterrühren. Jetzt den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen zum ziehen lassen.

Putenfleisch mit Kartoffeln und Blumenkohl

Zutaten: 500 g Putenfilet, 3 große Zwiebeln, 4 EL Butterfett, 1 ½ Tl Salz, 5 mittelgroße Kartoffeln, 500 g Blumenkohl, Naturzimt 8 cm, 5 Nelken, 1 Tl Curcuma, ½ Tl Chillipulver, 1 Tl Ingwer gemahlen, 1 Tl Garam Masala, 200 ml Tomaten Tetrapack.

Zubereitung: Das Putenfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit Salz, Peperoni, Zwiebeln, Zimtstange, Nelken in Butterfett kurz anbraten bis die Zwiebeln eine gold-gelbe Farbe haben. Mit 200 ml Wasser ablöschen, Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden, mit dem Blumenkohl und den gemahlenden Gewürzen in den Topf geben. Ist die Flüssigkeit verkocht, ein wenig Wasser dazu geben, alles unter mehrmaligem Rühren garen lassen. Nach ca. 15 min. Tomaten-Tetrapack unterrühren. Jetzt alles ca. 40 Min. garen lassen.

Spinat mit Kartoffel

Zutaten: 500 g Blattspinat, 3 große Zwiebeln, 5 mittlere Kartoffeln, 4 El Butterfett, Naturzimt 8 cm, 3 Nelken, 15 g frischer Ingwer (walnussgroß), 2 frische kleine grüne Peperoni, 1 ½ TL Salz, ½ Tl Chillipulver, 1 Tl Curcuma, 1 Tl Garam Masala, 2 Tl Methi-Blätter (Bockhornkleeblätter), 350 g Kartoffeln, 300 ml Tomaten Tetrapack.

Zubereitung: Die Zwiebeln mit den festen Gewürzen in Butterfett braten bis die Zwiebeln gold-braun sind, den Spinat dazugeben und alles auf hoher Temperatur kurz anbraten, sobald die Flüssigkeit vollständig verkocht ist, den Spinat mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Jetzt die gemahlenden Gewürze hinzugeben. Die geschälten und in große Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Ist die Flüssigkeit wieder verdampft, mit Tomaten Tetrapack ablöschen. Jetzt die Hitze herunterschalten und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 45 min. garen lassen. Zum Schluss Methi-Blätter (getr. Bockshornkleeblätter) darüber streuen und noch bei geschlossenem Deckel und ausgeschaltetem Herd einige Minuten ziehen lassen.

Variante mit Joghurt

Wie oben aber zum Schluss noch 125ml Naturjoghurt unterrühren.

Garam Masala

Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen gerösteten und gemahlene Gewürzen. Es gibt keine Standardmischung. Die Zutaten sind von Region zu Region unterschiedlich. Garam Masala wird erst am Ende der Garzeit hinzugefügt. Sie können die Mischung gut selbst zubereiten.

Zubereitung: 1 El Koriandersamen, 1 El Kreuzkümmelsamen, 1 El schwarze Pfefferkörner, ½ El grüne Kardamom, ½ El Gewürznelken, 3 Zimtstangen 6 cm, alle Zutaten in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur unter ständigen Rühren ca. 3 Min. rösten bis sich ein würziger Duft entwickelt. Abkühlen lassen und in einer elektrischen Kaffeemühle fein mahlen. In einem dunklen Schraubglas aufbewahren.

Pikora

Zutaten: Ca. 400 ml Mustard-Öl (Senföl), 500 g Kichererbsenmehl, 4 Tl Salz, 2 El Gewürzmischung $\frac{3}{4}$, 1 Tl schw. Pfeffer, 1 Tl Chillipulver, 2 Tl Koriandersamen, 5 frische Peperoni, 4 mittel große Zwiebeln, 2-3 Kartoffeln in kleine Scheiben geschnitten, Wasser zum glatt rühren.

Zubereitung: Gewürze in das Mehl geben und mischen, dann mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zwiebel, Kartoffeln und Peperoni dazu geben. Der Teig sollte nicht vom Löffel tropfen, sondern vom Löffel wie ein Klumpen in das hoch erhitzte Öl hineinfallen. Die Pikora mittelbraun frittieren und in einem luftdichten Topf im Kühlschrank aufbewahren bei Bedarf leicht erwärmen. Hält sich im Kühlschrank für mindestens 4 Wochen.

Harissa

Zutaten: 50 g frische scharfe rote Chillischoten, 100 g rote Paprikaschoten, 6 Knoblauchzehen, 4 Tl Salz, 4 Tl Koriander gemahlen, 4 Tl Kreuzkümmel gemahlen, 10 EL Olivenöl.

Zubereitung: Die roten Paprikaschoten in einer Auflaufform bei ca. 220 Grad im Backofen backen. Zusammen mit den Chillischoten pürieren. Jetzt die anderen Zutaten dazugeben und alles vermischen. Die Paste in ein Glas geben und kühl aufbewahren.

Die Paste kann zu Fleisch, Frikadellen oder Pikora gegessen werden.

Kichererbsen-Rosinenbrötchen

Zutaten: 250 g Kichererbsenmehl, 280 g Vollkornweizenmehl, ½ Tl Salz, 2 gehäufte El Zimt gemahlen, 150 g weißer Zucker, 100 g brauner Zucker, knapp 300 ml lauwarmes Wasser, 1Pck. Trockenhefe, 150 g Rosinen, 100g gehackte Walnüsse.

Zubereitung: Alles außer Rosinen und Wallnüsse miteinander vermischen und gut durchkneten, den Teig ca. 1 Std. gehen lassen. Dann die Rosinen und Wallnüsse dazu geben. Je 1 El der Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Brötchen bei 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 20 Min. backen.

(Sie werden ziemlich flach)

Tipp: Die Brötchen halbieren und einfrieren und bei Bedarf im Toaster aufbacken.

Baisni Roti

(Kichererbsen Pfannekuchen)

Variante 1.

Zutaten: 6 gehäufte El Kichererbsenmehl, 2 Eier, 1Tl Chillipulver, 1 ½ El Gewürzmischung ¾, 1/3 Tl Oregano, 1/3 Tl Thymian, 1/3 Tl Basilikum, 1/3 Tl Estragon, 1Tl Salz, 1 Tomate ganz klein gewürfelt, 3 kleine Zwiebeln fein gehackt, 6 scharfe Peperoni klein geschnitten.

Zubereitung: Alles mit Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. Pro Pfannkuchen 3-4 El Teig in einer Pfanne mit Butterfett (Ghee) beidseitig ausbacken.

Wenn dieses Rezept für Sie zu scharf sein sollte, dann verwenden Sie bitte weniger scharfe Peperoni.

Variante 2.

(nicht so scharf wie Baisni Roti)

Zutaten: 6 El Kichererbsenmehl, 3 kleine Zwiebeln fein gehackt, 1 kleine grüne Peperoni, 2 Eier, 1 Tl Kreuzkümmel, ½ TL Salz, 2 El Gewürzmischung ¾, 1 Tomate klein gewürfelt, Wasser zum glatt rühren.

Zubereitung: Alles mit Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. Pro Pfannkuchen 3-4 El in einer Pfanne mit Butterfett beidseitig ausbacken.

Kichererbsenbrot gewürzt

Zutaten u. Zubereitung: 340 g Kichererbsenmehl, 170 g Weizenmehl, ½ Pck. Frischhefe, etwas Zucker und Wasser alles vermischen und durchrühren und ca. 45 Min. gehen lassen. Dann etwas Chillipulver, Salz, Ingwer gemahlen, 2El Zucker, 3 El Butterfett (vor der Verwendung erhitzen bis es flüssig wird) und Mineralwasser zu einem dickbreiigen Teig verrühren. In eine gefettete Kuchenform geben und 1 Stunde gehen lassen, danach bei 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 40 Min. backen.

Kichererbsenbrot

Zutaten: 750 g Weizenvollkornmehl, 750 g Kichererbsenmehl, 900 ml Wasser, 30 g Salz, 80 g Hefe.

Zubereitung: Die Zutaten zu einem Teig kneten, den Teig aufgehen lassen, nochmals kneten in eine Form füllen, nochmals aufgehen lassen und ca. 1 Stunde bei 180°C backen (vorgeheizt, Ober- und Unterhitze).

Kichererbsenbrot schnell

Zutaten: 6 El Kichererbsenmehl, 2 Tl Gewürzmischung Nr. 5/6, 2 Tl Gewürzmischung Nr. ¾, 2 Tl Basilikum getrocknet oder frisch, 1 Tl Oregano, 1 Tl Chili geschrotet, 1 Tl Salz, ½ Tl Garam Masala, ¾ Pck. Backpulver 3 El Olivenöl, 1 Tl Balsamico Essig

Zubereitung: Alle Zutaten mit Wasser zu einem breiigen Teig verrühren und in eine flache Auflaufform geben. Im vor geheizten Backofen bei ca. 200°C Umluft 25 Min. backen. Wenn in der Oberfläche Risse entstehen, die Oberfläche mit Olivenöl oder Butterfett einpinseln.

Kichererbsenplätzchen

Zutaten: 250 g Kichererbsenmehl, 200 g Zucker, 3 Eigelb, 2 Tl Backpulver, 2 Pck. Vanillezucker, 150 g Butter
Zubereitung: Alles zusammen zu einem Teig verrühren, und wie gewohnt Plätzchen backen. Im vorgeheizten Backofen auf 180°C Umluft ca. 10-12 Min. backen.

Englischer Teekuchen mit Kichererbsenmehl

Zutaten: 200 g Butter, 200 g Zucker, 5 Eier, 150 g gemahlene Mandeln, 200 g Kichererbsenmehl 200 g Weizenmehl (Vollkorn- oder normales Weizenmehl), 1 Pck. Backpulver, ca. 150 g gehacktes Trockenobst (Aprikosen, Pfirsiche, Rosinen), 150 g gehackte Nüsse (Walnüsse, Pistazien).
Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, den Zucker und das Eigelb hinzufügen. Die Mandeln und die Nüsse sowie das Trockenobst zu dem Teig geben. Das mit Backpulver vermischte Mehl darüber sieben, gut durchrühren und das steif geschlagene Eiweiß darunter ziehen. Den Teig sofort in eine gefettete mit Gries oder Semmelbröseln ausgestreute Kastenkuchenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 70-80 Min. backen.
Nach einigen Tagen ist der Kuchen durchgezogen und schmeckt noch besser!!

Tortenboden mit Kichererbsenmehl

Zutaten: 125 g Butter, 2 Eier, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 200 g Kichererbsenmehl, 1 Tl Backpulver.
Zubereitung: Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren, das mit Backpulver vermischte Mehl dazu geben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine gefettete Tortenbodenform geben und bei ca. 180°C Umluft (vorgeheizt) ca. 20-30 Min backen.
Den Tortenboden mit den erlaubten Obstsorten (frisch oder aus der Dose) z.B. Pfirsiche, Aprikosen oder Mango belegen.

Kichererbsenmehlfladen in der Pfanne

Zutaten: 3 gehäufte El Kichererbsenmehl, 3 El Olivenöl, 2 Tl geschrotete Chilli, 1 gest. Tl Salz, 1 Ei
Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren und nach und nach mit Wasser zu einem glatten Teig verrühren. In der Pfanne mit Butterfett von beiden Seiten gold gelb ausbacken.

Halwa aus Kichererbsenmehl

Zutaten: 500 g Kichererbsenmehl, 250 g Butterfett, 8 Eier, 125 g Walnusskerne, 125 g Rosinen, 125 g trockene Datteln, 75 g ungesalzene Pistazienkerne, 200 g Naturzucker.
Zubereitung: Zunächst 125g Butterfett im Topf erwärmen. Dann Kichererbsenmehl hinzufügen und auf mittlerer Temperatur rösten. Dabei ständig rühren, damit es nicht ansetzt. Wenn das Mehl anfängt zu duften, das restliche Butterfett hinzufügen, gut verrühren und acht geschlagene Eier und 200 g Naturzucker unterrühren. So lange umrühren bis das Fett sich von der Masse trennt. Dann werden die restlichen - zuvor in einer Küchenmaschine fein pürierten – Zutaten hinzugefügt. Bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten gut verrühren, damit alles richtig vermischt ist. Dann abkühlen lassen.
Portion für eine Person: ca. 200g je nach Bedarf erwärmen. Kann als ein vollwertiges Frühstück, aber auch als Mittag- oder Abendessen verzehrt werden.

Süße Kichererbsenbällchen

Zutaten: 1 Tasse (250ml) Kichererbsenmehl, 1 Tasse Zucker, 1 Tassen Kokosraspeln, ½ Tasse geraspelte Mandeln, 5 Eier, 4-5 El Butterfett.

Zubereitung: Die Eier mit dem Zucker in einer Küchmaschine schlagen. Das Kichererbsenmehl in Butterfett in einem Wok o. Topf rösten bis es leicht gold-braun wird, dann die Mandeln und Kokosraspeln dazu geben und verrühren, kurz mit rösten. Jetzt die geschlagenen Eier mit Zucker dazu geben und unter ständigem Rühren zu einer festen Masse werden lassen. Wenn das Butterfett langsam austritt, den Wok ausschalten und das Halwa etwas abkühlen lassen bis Sie es anfassen können. Jetzt formen Sie kleine Bällchen und wälzen diese in Kokosraspeln.

Im Kühlschrank halten sich die Kichererbsenbällchen ca. 3-4 Wochen.

Nuss-Schokoladen-Aufstrich

Zutaten: 90 g Zucker (Puderzucker), 60 g ganz fein gemahlene Haselnüsse, 70 g weiche Butter, 100 g Blockschokolade, in Stücken, 100 ml Milch

Zubereitung: Die Butter und Blockschokolade in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Masse in ein Glas füllen und mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank mindestens 6 Wochen und eignet sich als Aufstrich und zum Naschen nach den Mahlzeiten.

Dattel-Halwa

Zutaten: 500 g Datteln, entkernt und geviertelt, 1 L Milch, 175g Butterfett, 100 g gehobelte Mandeln 0,5 g Safran (Im Mörser sehr fein zerreiben!)

Zubereitung: Die Datteln über Nacht in 1 L kalter Milch einweichen. Am nächsten Tag zum Kochen bringen, nach dem Aufkochen die Temperatur reduzieren. Solange kochen lassen bis die gesamte Milch verkocht ist. Dann das Butterfett hinzugeben und auf mittlerer bis niedriger Temperatur ca. 5 min. kochen lassen. Dann die Mandeln dazu geben und alles solange kochen lassen bis sich das Butterfett von den anderen Zutaten trennt. Topf von der Platte nehmen und den Safran unterrühren. Kann ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Shami-Kabab

Zutaten: 1 Kg Hackfleisch, 150 g Channa Dal (halbe geschälte Kichererbsen) 2-3Std. in Wasser einweichen Salz nach Geschmack, ½ Tl grüner Kardamom gemahlen, ½ Tl Zimt gemahlen, ½ Tl Nelken gemahlen, 1 Tl schw. Pfeffer gemahlen, 1 Tl Chillipulver, ½ Zwiebel fein gehackt.

Zubereitung: Die oben genannten Zutaten in einen Topf geben und ca. 20 min. köcheln (bis das Channa Dal gar und das Hackfleisch trocken ist). Wenn alles abgekühlt ist pürieren, in eine Schüssel geben und folgende Zutaten hinzufügen:

300 g Zwiebeln fein gehackt, 3 St. grüne Peperoni fein geschnitten, 3 Eier, 3 Tl Limetten/Zitronensaft, 3 Knoblauchzehen mit einem walnussgroßen Stück frischem Ingwer pürieren, je 2 Tl frische fein gehackte Pfefferminz- und Korianderblätter. Alles miteinander vermengen und anschließend Frikadellen formen und in Butterfett ausbacken.

Lieblings Chutney von Arshad Mirza

Zutaten: 20 g getrocknete Granatapfelkerne, 150 g Tamarinde (in 50 ml Wasser einweichen anschließend Kerne entfernen), 2 mittlere Zwiebeln, 2 gleichgroße Tomaten, 2 Lauchzwiebeln, 2 mittlere Peperoni, 2 getrocknete Chillischoten scharf, 4 El frischer klein gehackter Koriander, 3 Tl getrockneter Pfefferminz **oder** 4 El frische klein gehackte Pfefferminzblätter, 2 Tl Basilikum getrocknet, 1 Tl Thymian getrocknet, 2 Tl Limetten/Zitronensaft, 5 El Olivenöl, Salz nach Geschmack, 1/3 Tl schwarzer Pfeffer gemahlen 1 gestrichenen Tl Kreuzkümmel gemahlen, 1/3 Tl Curcuma, 1/4 Tl Muskatnuss gemahlen, Samen von 10 grünen Kardamomkapseln, 1 Tl Nelken gemahlen.

Zubereitung: Alle Zutaten vermengen und pürieren. Schmeckt sehr gut zu Frikadellen/Kebab.

Lammkotelett-Marinade

Zutaten: für 10 Lammkoteletts

1 1/2 Tl Ingwer-Pfeffer-Knoblauch-Paste, 1 Tl Kumin (Kreuzkümmel) gemahlen, 1 Tl Koriandersamen gemahlen 1/2 Tl Curcuma, 1/2 Tl Chillipulver, 1 Tl Paprika geschrotet, 1 Tl Zucker, 1/2 Tl Gewürz 3/4, 1 1/2 Tl Balsamico Essig 1/4 - 1/3 Tasse Olivenöl, 1/4 - 1/3 Tasse Soja Sauce, 3 EL Natur Joghurt (kann auch weg gelassen werden)

Zubereitung: Alle Zutaten gut miteinander verrühren, den Joghurt ganz zum Schluss hinzufügen. Die Koteletts in der Marinade für ca. 2 Std. liegen lassen (je länger desto intensiver wird der Geschmack).

Die Koteletts können auf dem Grill zubereitet werden oder im Backofen bei 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 15-20 Min.

Tipp: Dazu eignet sich frischer Salat mit Zwiebeln, Tomaten, Paprika angemacht mit Olivenöl und Balsamico Essig.

Bittermelone mit Hähnchenfleisch

Zutaten: 500g Bittermelone (waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden), 6 Hähnchenschenkel, 4 mittelgroße Zwiebeln, 1 große Tomate, 3 Knoblauchzehen zerstampft, 4 1/2 El Butterfett, 3/4 Tl Salz, 1/2 Tl Curcuma, 1/2 Tl Chillipulver, 1/2 El Gewürzmischung 3/4.

Zubereitung: Die Bittermelone in einer Pfanne in 2 El Butterfett anbraten bis sie leicht braun werden (je länger man die Bittermelone anbrät, desto weniger bitter schmeckt sie), dann in eine Schüssel umfüllen. Jetzt 3 Zwiebeln in halbe Scheiben geschnitten in 1 El Butterfett anbraten bis sie gold-braun sind und dann in eine Schüssel umfüllen. Anschließend die letzte Zwiebel mit dem Knoblauch in einem Topf in 1 1/2 El Butterfett anbraten, dann das Fleisch dazu geben und mit braten. Die Tomate und die Gewürze hinzufügen und mit braten, einen Schuss Wasser dazu geben und auf mittlere Temperatur runter schalten. Jetzt die zuvor angebratene Bittermelone und die Zwiebeln hinzufügen, alles vermischen und ca. 15-20 Min bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Nun den Herd ausschalten und die Restwärme nutzen.

Pakistanische Hähnchenpfanne

Zutaten: 1/2 Hähnchen (ohne Haut, zerteilt), 2 mittel große Zwiebeln, 1 große Tomate, 5 Knoblauchzehen zerstampft, 4cm großes Stück frischer Ingwer zerstampft, 3/4 Tl Salz, 1/2 Tl Curcuma, 1 Tl Chillipulver, 1 Peperoni klein geschnitten, 1/2 El Gewürzmischung 3/4, 3 El Butterfett.

Zubereitung: Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butterfett anbraten, dann das Fleisch dazu geben und gut anbraten. Jetzt die Tomaten, Peperoni und die Gewürze hinzufügen, alles vermischen und mit einem Schuss Wasser ablöschen, ca. 5-10 Min braten. Den Ingwer dazu geben und den Herd auf mittlere Temperatur runter

schalten, bei geschlossenem Deckel und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min köcheln lassen, hin und wieder etwas Wasser dazu geben damit es nicht ansetzt. Zum Schluss noch 2 EL Naturjoghurt dazu geben und durchrühren, den Herd ausschalten und die Restwärme nutzen.

Tip: Dieses Gericht kann man auch mit Lammfleisch kochen, die Garzeiten sind aber etwas länger.

Süßes Rührei

Zutaten: 2 Eier, 5 TL Zucker, 1 EL Butterfett

Zubereitung: Die Eier schlagen und den Zucker unterrühren. In einer kleinen Pfanne die gezuckerten Rühreier unter ständigem Rühren in Butterfett braten, so lange auf kleiner Flamme braten bis das Butterfett komplett in das Rührei eingezogen ist.

Ein leckeres Frühstück!

Nusskekse

Zutaten: 100 g gemahlene Walnüsse, 100 g gemahlene Mandeln, 60 g Zucker (3 volle Esslöffel)

Ca. 75 g weiche Butter, 2 Eigelb

Zubereitung: Alle Zutaten per Hand oder in einer Küchenmaschine zu einem nicht zu weichem Teig kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde – besser über Nacht – in den Kühlschrank stellen. Danach erneut gut durchkneten, Plätzchen formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 180° Umluft 10-12 Minuten ausbacken.

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.

Tip: Als Beilage eignet sich der einfache Gewürzreis. (Siehe Rezepte für Temperamente 1/6)

Dieses Rezept kann man auch mit Hähnchenfleisch zubereiten.

Rote Linsensuppe

Zutaten: ¼ Tasse rote Linsen, 5 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt, 1 gestrichenen TL Salz, ½ TL Curcuma, ¼ TL Chillipulver (kann auch weggelassen werden), 1 TL Gewürz 3,4, 1 EL Butterfett oder 2 EL Rapsöl, 500 ml Wasser.

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dann auf mittlerer Temperatur weiter köcheln lassen bei geschlossenem Deckel. Gelegentlich umrühren. Die restlichen Knoblauchzehen zerdrücken oder zerstampfen. Wenn die Linsen zerkocht sind den Knoblauch und die Zwiebel in einer Pfanne in 1EL Butterfett oder 2EL Rapsöl rösten bis sie gold-braun werden und in die Linsensuppe geben. Gut verrühren und fertig.