

Rezepte Ernährungsworkshop 4.11.2010

*** Warmer Kürbissalat mit süßsaurer Vinaigrette***

Zutaten für 4 Personen (Vorspeise):

1 Hokkaido Kürbis (ungeschält) oder Butternusskürbis (geschält)
Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
5-6 EL Rotweinessig
2-3 EL Honig
2 kleine rote Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
1 kleine zerdrückte getrocknete Chilischote
4 Hände voll Rucola
4 EL Pinienkerne

Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C vorheizen
- Kürbis vorbereiten (je nach Sorte schälen oder nicht): in der Mitte teilen und die Kerne mit einem Löffel entfernen, in Spalten schneiden und halbieren
- die Kürbiswürfel auf ein Backblech oder in eine ofenfeste Form geben – mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen
- Kürbis ca. 20 min im Ofen braten lassen
- Pinienkerne anrösten
- Öl erhitzen – Knoblauch zufügen und leicht anbraten – Essig angießen und Honig, Zwiebelringe und Chilischote hinzugeben – aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 5 min köcheln, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist
- Kürbis und Pinienkerne zum Dressing hinzugeben und gut mischen
- Teller mit Rucolablättern belegen – Kürbis darauf verteilen

(leicht abgewandelt aus „Fantastische Salate“, Jennifer Joyce, ISBN 3-88472-611-0)

*** Schnelles Kichererbsen-Curry ***

Zutaten für 4-6 Personen:

1-2 Dosen Kichererbsen
2 kleinere frische Tomaten, gewürfelt
3 cm frische Ingwerwurzel, geschält
1 große Knoblauchzehe
1 Hand voll Koriandergrün (groben Stengel entfernen)
1 EL Koriandersamen (oder auch Pulver)
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Kurkumapulver

... für ein bewussteres Leben ...

(Cayennepfeffer oder Chili nach Belieben)

Salz

Raps-, Oliven- oder Maiskeimöl

1 mittelgroße Zimtstange

3 Kardamomkapseln

2 Zwiebel, fein gehackt

1 Dose ganze Tomaten

Zubereitung:

- Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen
- Koriandersamen, Kreuzkümmel im Mörser mahlen, Kurkuma und $\frac{3}{4}$ EL Salz untermischen
- Ingwer, Knoblauch, Koriandergrün und $\frac{1}{2}$ Tomate im Stabmixer zu einer Paste pürieren, gemahlene Gewürze dazumischen
- Öl in einem großen Topf erhitzen – Zimtstange und Kardamomkapsel hineingeben – danach Zwiebel dazu und ca. 5 min anbraten (bis die Zwiebel leicht gebräunt sind), gelegentlich umrühren
- Paste aus Stabmixer hinzugeben, ca. 5 min weiterkochen lassen
- Kichererbsen untermischen – Dosentomaten hinzugeben (versuchen ganz zu lassen), eventuell noch etwas mit Wasser auffüllen, Deckel auflegen und ca. 20 min unter gelegentlichem Rühren fertig garen
- am Ende die ganzen Tomaten durch Umrühren zerdrücken, Zimtstange und Kardamomkapseln entfernen, frische Tomaten unterrühren, mit Salz abschmecken
- mit Koriander verzieren und eventuell mit Fladenbrot servieren

(leicht abgewandelt aus „Currys“, Madhur Jaffrey, ISBN 3-88472-635-8)

***** Winterliches Birnen-Mandel-Mus *****

Zutaten:

Birnen

weißes Mandelmus

frischer Ingwer

Nelken (oder Pulver)

zum Garnieren Schlagobers mit Vanille

Zubereitung:

- Birnen waschen, in Stücke schneiden
- Birnenstücke mit wenig Wasser, einer Scheibe Ingwer und etwas Nelken(pulver) in einen Topf geben, zugedeckt wenige Minuten kochen lassen
- Reichlich Mandelmus dazugeben, mit dem Stabmixer pürieren
- mit Vanilleobers garnieren und genießen!

... für ein bewussteres Leben ...