



Asia Salat mit Parmesan

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

| | |
|--|---|
| 400 g Basmati Reis natur Salz, Kurkuma | Reis nach Packungsangabe kochen. Salz und Kurkuma hinzufügen. |
| 1 Bund Asia Salat 200 g Schnittsalat 1 Zwiebel Öl | In der Zwischenzeit den Asia- und den Schnittsalat waschen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Sobald der Reis gar gekocht ist, Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel dazu geben und darin glasig dünsten. Reis hinzufügen und weiter kurz dünsten. Zum Schluss den Asia- und Schnittsalat zugeben und nochmal kurz mitdünsten. |
| Salz, Pfeffer etwas Parmesankäse | Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und drüber streuen. |

Spinat mit Kichererbsen als Curry

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

| | |
|--|--|
| 250 g getrocknete Kichererbsen (oder 1 Glas 350 g) | Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, ins kochende Wasser geben, nach Packungsangabe weich garen und danach abgießen. Kichererbsen aus dem Glas sind bereits verzehrfertig und werden nur in einem Sieb mit kaltem Wasser gewaschen. |
| 1 kg Spinat 2 Zwiebeln 4 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote 2 EL Ingwer 4 EL Kokosöl 2 EL Currypulver (oder Garam Masala) 400 ml Kokosmilch Salz Erdnussmus evtl. etwas Wasser | Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Chilischote darin bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Ingwer und Currypulver zufügen und kurz mitdünsten. Kokosmilch, Kichererbsen und Spinat hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Wer möchte kann zum Binden etwas Erdnussmus nehmen. Ein paar Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken und servieren. Dazu passt wunderbar Reis oder Brot. |