



## 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	Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und
4 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen und würfeln.
1 rote Chilischote	Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.
2 EL Ingwer	Ingwer schälen und reiben.
4 EL Kokosöl	Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Chilischote darin bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Ingwer und Currypulver zufügen und kurz mitdünsten.
2 EL Currypulver (oder Garam Masala)	Kokosmilch, Kichererbsen und Spinat hinzugeben.
400 ml Kokosmilch	Mit Salz abschmecken.
Salz	Wer möchte kann zum Binden etwas Erdnussmus nehmen.
Erdnussmus	Ein paar Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.
evtl. etwas Wasser	Abschmecken und servieren. Dazu passt wunderbar Reis oder Brot.



## Rhabarber mit Rote Bete als Chutney

**Zutaten für 6 Gläschen    Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

500 bis 700 g Rote Bete	Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden.
ca. 500 g Rhabarber	Den Rhabarber waschen, abziehen und in kleine Stücke schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel,
2 Knoblauchzehen	Knoblauch und
2 bis 3 fingergroße Stücke Ingwer	Ingwer schälen und fein hacken.
1 EL Öl	Alles zusammen im Öl andünsten, dabei rühren.
150 ml Balsamico Bianco	Nach ca. 10 Minuten
Essig	Essig und
150 g Zucker	Zucker,
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
Orangenschale von 1/4 Orange,	und die restlichen Gewürze dazu geben.
Piment, etwas Zimt.	

Alles bei kleiner Hitze so lange köcheln lassen, bis die Masse die Konsistenz von dicker Marmelade hat, circa 30 bis 45 Minuten.  
Heiß in vorbereitete Gläser füllen.  
Die Gläschen umdrehen und auf dem Kopf abkühlen lassen.

Schmeckt gut zu Getreide, Kartoffeln und Käse.