

Mango-Chutney



ZUTATEN

1 reife Mango
1 TL Kokosöl
1 TL frisch geriebener Ingwer

Spicy's Indischer Vampir

Es wurde hier absichtlich keine Mengenangabe gemacht. Langsames herantasten ist hier die beste Devise um den eigenen Schärfegrad zu entdecken.

1 Prise Meersalz
1 EL Tomaten-Mark
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
etwas Abrieb der Bio-Zitronenschale
¼ TL Kurkuma
¼ TL Ceylon-Zimt
1 TL Kokosblütenzucker
80 ml Gemüsebrühe

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern auslösen und in Würfel schneiden..

ZUBEREITUNG

- 1.** Die Mango-Würfel mit Ingwer und Kokosöl in einen Kochtopf geben und erwärmen.
- 2.** Die anderen Zutaten hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln.
- 3.** Das Chutney anschließend pürieren und heiß in Gläser einfüllen.

Schmeckt lecker als Dipp zu Gemüse oder Fisch und ideal zum Grillen. Für WOK- und Pfannengerichte auch ideal als frucht-scharfe Sauce. Ein schönes Geschenk aus der Küche.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

Reispapier-Rollen mit Erdnuss-Sauce



ZUTATEN

400 g Hähnchenbrust-Filets
1 Limette oder Zitrone
1 Prise Kurkuma
4 EL Sesam- oder Erdnussöl
2 TL Honig
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sojasauce

½ Bund Rucola
z.B. Reste von gedämpften Gemüse oder
auch frische Gemüseraspel z.B. Karotte
auch Obst schmeckt lecker... z.B. Mango
Rettich- oder Radieschen-Raspel
Frühlingszwiebel-Ringe und Kresse oder
frisch gehackte Kräuter

20 große Blätter Reispapier

Für die Erdnuss-Sauce:

2 Knoblauchzehen
1 TL frischer Ingwer fein gerieben
1 EL Kokos- oder Erdnussöl
3 EL Sojasauce
Saft und Abrieb von 1 Limette/Zitrone
100 ml Kokosmilch
1 TL **Spicy's Gewürzmischung**
Tandoori Masala
4 EL Erdnuss-Butter

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



HINWEIS

Besonders empfehlenswert ist bei Hähnchen-Gerichten von Spicy's die Gewürz-Mischung **MAGIC CHICKEN**

VORBEREITUNG

Zuerst wird der Erdnuss-Dipp vorbereitet: Knoblauch und Ingwer fein hacken und im Öl anschwitzen. Mit Soja-Sauce, Limettensaft und Kokosmilch ablöschen. Tandoori Masala untermischen und vom Herd nehmen. Etwas Zitronen-Abrieb untermischen und die Erdnuss-Butter unterrühren. Evtl. noch etwas gehackte Erdnüsse zugeben.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und vermischen mit Öl und den Gewürzen und kurz anbraten. Limettensaft und Honig untermischen und nochmals mit Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen.

ZUBEREITUNG

1. Die Fülle für die Rollen vorbereiten. Also z.B. Mango und Rucola putzen, klein schneiden – oder Rettichraspel, Radieschen und Frühlingszwiebel-Ringe sowie Gemüse nach Wahl.

2. Die Reispapier-Rollen in warmen Wasser aufweichen und auf ein Geschirrtuch legen. Dann das Fleisch und die Gemüse-Zutaten am Rand des Blattes platzieren, die Seiten einschlagen und aufrollen. Mit dem Erdnuss-Dipp servieren.

ACHTUNG: Die Rollen kleben zusammen. Deshalb möglichst Frischhalte-Folie oder Butterbrot-Papier bei der Aufbewahrung dazwischen legen. Anstelle Hähnchen sind auch Garnelen lecker als Füllung oder Kichererbsen.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche
Küche im virtuellen Kochbuch**
www.jahreskreislauf.info

Hirse-Limetten-Salat



ZUTATEN

400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Salz
1 EL Limetten-Saft
1 Prise Kurkuma
200 g Hirse

Alternativ auch mit Bulgur, Quinoa, Reis oder Buchweizen zubereiten

½ Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

1 EL Limetten-Saft
1 EL Soja-Sauce
1 Prise Kurkuma
¼ TL **Spicy's Gewürzmischung**
Garam Masala
5 EL Sesamöl
1 TL Honig

Deko:

Schwarzkümmel oder schwarzer Sesam

Variationsmöglichkeiten:

Es eignet sich z.B. Avocado und in Öl eingelegte Tomaten zum untermischen.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Rucola waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Sesam in der Pfanne kurz trocken anrösten und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb unter fließend heißem Wasser waschen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und Salz in einem Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 7-10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd ziehen und 5 Minuten ausquellen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Salat-Dressing zubereiten. Dazu alle Zutaten miteinander vermischen.

3. Die Hirse abkühlen lassen und alle Zutaten miteinander vermischen. Am besten schmeckt der Salat, wenn er mindestens 30 Min. durchgezogen ist... Am Schluss mit Schwarzkümmel oder schwarzem Sesam bestreut servieren.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:

www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch

www.jahreskreislauf.info



Eine bunte indische Süßigkeit, die farblich an Bollywood erinnert. Sie wird nach dem Essen gereicht und dient nicht nur als Verdauungshilfe, sondern sie sorgt auch für einen frischen Atem.

Mit kochendem Wasser aufgegossen ist unser Bollywood Fenchel auch als Tee zu genießen.