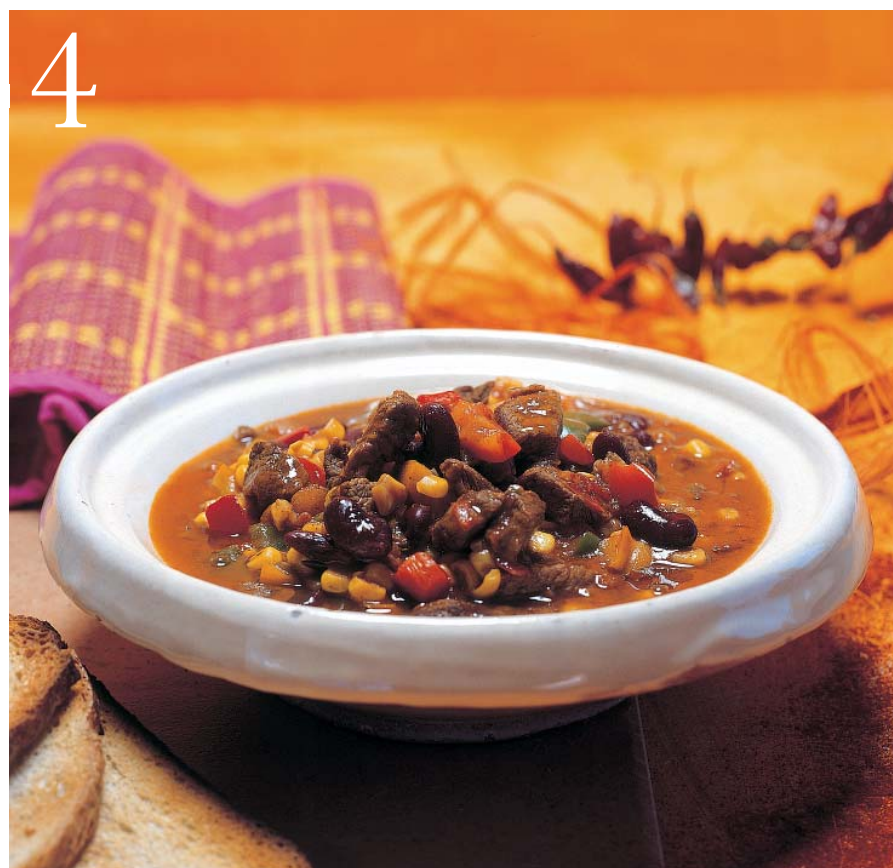
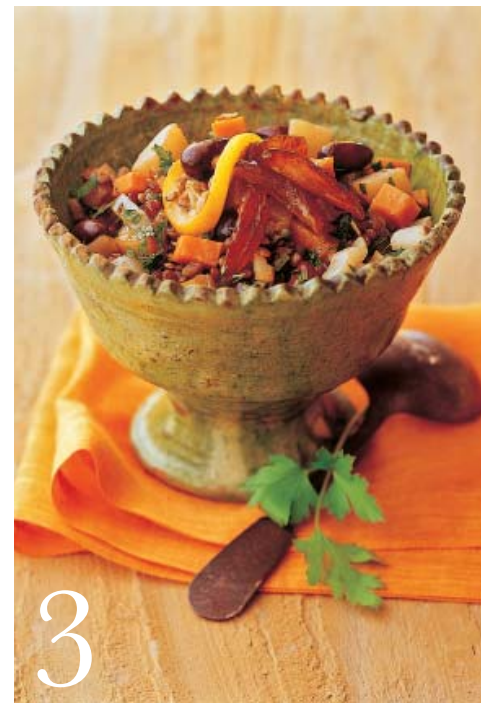
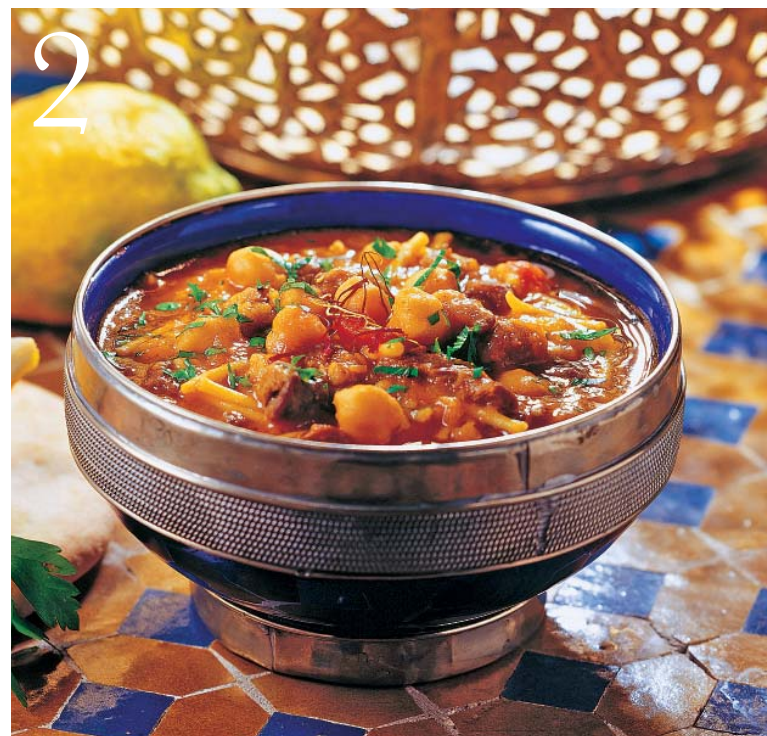
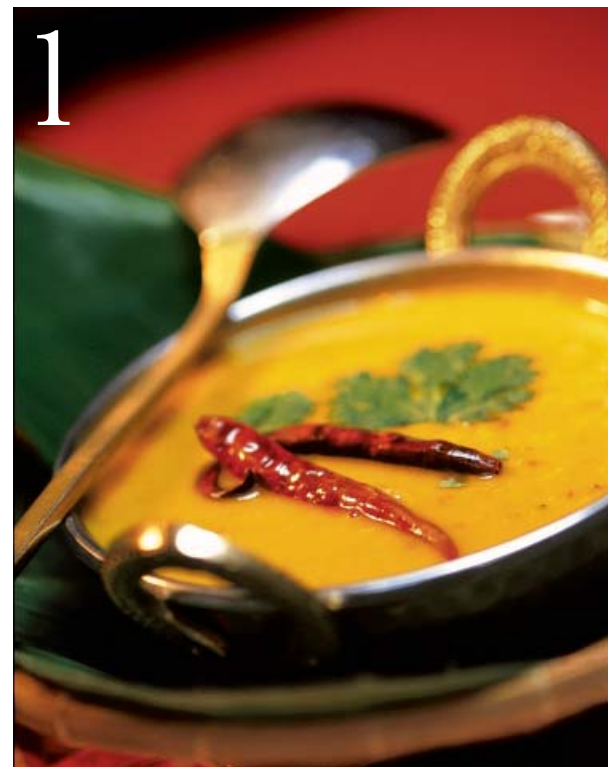


# Orientalische Hülsenfrüchte



1

2

4

3

## 1) Dhal

**Vorspeise oder kleine Mahlzeit für 4 Personen**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

- 200 g rote Linsen
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel-Samen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. bis ½ TL Chilipulver
- Chilischoten für die Garnitur

- 1) Linsen in 3–4 dl Wasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- 2) Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln. Knoblauch und Kümmel in Öl etwas anbraten. Zwiebeln, Tomaten und Gewürze beifügen und mitdünsten. Linsen samt Kochflüssigkeit ebenfalls begeben. 10–15 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Chilischoten garnieren.

**TIPP** Mit Fladenbrot oder Basmatireis servieren.

**Pro Person** 13 g Eiweiss, 9 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1050 kJ / 250 kcal

## 2) Harirasuppe

**Hauptgericht für 4 Personen**

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

- + ca. 12 Stunden einweichen
- + ca. 75 Minuten kochen
- 100 g Kichererbsen
- 250 g Rindfleisch, z. B. Hohrücken
- 2 Tomaten
- ½ Bund frischer Koriander
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 30 g frischer Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- ½ TL Harissa
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Zimtstange
- ½ Döschen Safranfäden (175 mg)
- 1 TL Salz
- 50 g rote Linsen
- 50 g dünne Spaghetti
- 2 EL Maisstärke
- 1 Zitrone

- 1) Am Vortag: Kichererbsen über Nacht einweichen.
- 2) Fleisch in 1-cm-Würfel schneiden. Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Je 1 EL Koriander und Petersilie hacken, beiseite stellen; Rest zusammenbinden. Zwiebel hacken, 1 TL Ingwer reiben.
- 3) Fleisch in Öl anbraten. Zwiebel, Ingwer, Tomatenpüree, Harissa kurz mitbraten. Gewürze, Tomaten begeben, mitdünsten. Kräutersträusschen, abgetropfte Kichererbsen und 7,5 dl frisches Wasser zugeben. Zugedeckt 1 Stunde köcheln. Salzen.
- 4) Linsen waschen, abtropfen. Spaghetti in 2-cm-Stücke brechen. Maisstärke mit 2,5 dl kaltem Wasser verrühren. Zimt und Kräuter entfernen. Linsen, Spaghetti und Maisstärke begeben. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern bestreuen. Mit Zitronenschnitzen servieren.

**Pro Person** 24 g Eiweiss, 8 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1300 kJ / 310 kcal

## 3) Linsengemüse mit Datteln

**Hauptgericht für 4 Personen**

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

- + ca. 40 Min. garen
- 400 g Krautstiele mit schönem Grün
- 1 kg gemischtes Gemüse, z. B. Karotten, Rüben
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Garam masala
- 3 EL Olivenöl
- 250 g grüne Linsen
- ca. 7 dl Gemüsebouillon
- ½ Zitrone
- 2 Bund glattblättrige Petersilie
- Salz, Chiliflocken
- 10 Calamata-Oliven
- 8 Datteln

- 1) Krautstielblätter entfernen und in Streifen schneiden. Krautstiele und gemischtes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Mit Garam masala in Olivenöl 3–4 Minuten dünsten. Linsen und gemischtes Gemüse begeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Krautstiele darunter-mischen. Zitrone in Scheiben schneiden und diese darauflegen. Linsengemüse ca. 20 Minuten zugedeckt fertig kochen. Wenn nötig, noch etwas Bouillon dazugeben. Petersilie grob hacken und begeben. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Mit den Oliven und halbierten Datteln garnieren.

**TIPP** Anstelle von Krautstiel Spinat verwenden.

**Pro Person** 22 g Eiweiss, 15 g Fett, 80 g Kohlenhydrate, 2300 kJ / 550 kcal

## 4) Chili con Carne

**Hauptgericht für 4 Personen**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

- + 12 Stunden einweichen
- + ca. 70 Minuten schmoren
- 200 g Kidneybohnen
- 1 kg Tomaten
- 1 Zwiebel, gross
- 600 g Rindsschulter
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenpüree
- ca. 2 TL Chilipulver
- 1 TL Paprika
- 3 farbige Peperoni
- 150 g Maiskörner aus der Dose
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Maisstärke
- 0,5 dl Wasser, kalt

- 1) Am Vortag: Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Fleisch in 5-mm-Würfel schneiden. Mit Salz würzen. In Öl rundum gut anbraten. Tomatenpüree und Zwiebeln begeben. Alles mit Chilipulver und Paprika bestäuben. Bei kleiner Hitze unter Rühren 5 Minuten mitdünsten. Tomaten begeben. Mit Salz würzen. Chili zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren lassen. Wenn nötig etwas Wasser zugeben.
- 3) Bohnenwasser abgiessen. Bohnen mit kaltem Wasser bedeckt 5 Minuten kochen lassen. Abgiessen. Peperoni in 1 cm grosse Würfel schneiden. Maiskörner abgiessen und abtropfen lassen. Alles zum Chili geben und noch ca. 30 Minuten mitkochen. Oregano, Maisstärke und Wasser verrühren. Ins Chili einrühren und einige Minuten mitkochen. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.

**Pro Person** 50 g Eiweiss, 13 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 2100 kJ / 510 kcal



Alle Rezepte auf [www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)