

# Tibetische Überraschung

Mit dem traditionellen tibetischen Tsampa beweist Sonam Dolma Brauen, dass der erste Eindruck oft trügt. Lassen auch Sie sich von diesem unauffälligen, aber unerwartet köstlichen Gericht überraschen!



Sonam Dolma Brauen aus Bern, gebürtige Tibeterin, gibt uns einen Einblick in die traditionelle Küche ihrer Heimat.



Tsampa ist geröstete, gemahlene Gerste. Im Hochland Tibets ist es das Hauptnahrungsmittel. Es wird auf verschiedenste Arten zubereitet: z. B. mit Milch oder Tee gemischt und zu Bällchen geknetet und so mit einer pikanten Sauce mit Gemüse oder Fleisch gegessen. Tsampa schmeckt aber auch im Birchermüesli sowie mit Milch, Joghurt, Quark oder Fruchtsaft sehr gut. «Sonam's Tsampa» ist in vielen Bio-Läden erhältlich.



## Tsampa

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

### Sonam's Tsampa

200 g Tsampa (siehe kleines Bild)

1 Liter fettfreie Gemüsebouillon, kalt

50 g Butter

1. Tsampa mit der Bouillon gut verrühren, Butter beigegeben. 2. Unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 5 Min. zu einem dicken Brei köcheln.

### Knoblauchsauce

4 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Butter

¼ Teelöffel Salz

1 ½ dl Wasser, siedend

1 Teelöffel Tsampa

Knoblauch mit Butter und Salz in einem Mörser fein zerstoßen, Wasser und Tsampa darunter rühren.

**Dazu passen:** mit Kümmel gewürzter Blattspinat und getrocknetes Rindfleisch.

**Pro Person:** 15 g Fett, 6 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 1264 kJ (302 kcal)