REZEPTE VOM KARATE LEHRGANG IN POTSDAM 2024



SÜSSKARTOFFELDAL

Zutaten

120g rote Linsen

200ml Wasser

500g passierte Tomaten

1 kl. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200g Süßkartoffel

200g Kokosmilch

2 TL Gemüsebrühpulver

2 TL Zitronensaft

½ TL Salz

Pfeffer

½ TL gem. Kurkurma

½ TL Garam Masala

½ TL gem. Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

10g frische Petersilie

Zubereitung

1. Rote Linsen mit Wasser und passierten Tomaten aufkochen und köcheln lassen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Süßkartoffel schälen und klein würfeln. Mit Gemüsebrühe, Zitronensaft und den Gewürzen in den Topf geben. Und ca. 20min köcheln lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln gar sind. Dann Kokosmilch dazugeben und nach Wunsch abschmecken.

3. Petersilie in feine Stücke schneiden und vor dem Servieren unterheben.

Rezept aus Ünsal Arik „VegBoxen“

Hinweis: *Zum TL hatte ich die 4-fache Menge gekocht und habe geräucherte Paprika statt Cayenne verwendet.*

CHILI sin CARNE

Zutaten

18 EL Rapsöl

6 TL Grillgewürzmischung

15 EL Tomatenmark

3 große Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

1 kg festkochende Kartoffeln

3 Paprika (rot/ orange)

6 Dosen stückige Tomaten

900 ml Wasser/ Brühe

2 kleine Zucchini

2 Gläser Mais

4 Dosen Kidneybohnen

2 TL geräuch. Paprikapulver

400 g Naturtofu

175 g Räuchertofu

ca. 50 ml Sojasauce

Salz/ Pfeffer/ Zimt

80 g Bitterschokolade

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung: Gemüse waschen & schälen. Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Zwiebeln & Knoblauch klein schneiden.
2. In einem großen Topf 4-5 EL Rapsöl mit Grillgewürz & Tomatenmark bei großer Hitze anrösten. Hitze reduzieren, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig dünsten.
3. Stückige Tomaten, Kartoffelwürfel, Mais inkl. Flüssigkeit, Zucchini, Wasser, Salz, Paprikapulver & Weißweinessig hinzufügen.
4. Wenn die Suppe wieder köchelt das Gemüsebrühpulver (3 TL) unterrühren und circa 45 min köcheln lassen.
5. Naturtofu auspressen & mit der Hand in Stücke bröseln, Räuchertofu klein häckseln & im restlichen Öl scharf anbraten, bis der Tofu schön gebräunt ist, dann die Sojasauce dazugeben & für ein paar Minuten weiterrühren.
6. Die Kidneybohnen waschen, abtropfen lassen & zusammen mit den Paprikastücken, der Schokolade, dem Tofu & Zimt zum Chili geben. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben abschmecken.