

Essen für Straning

Jakob Hauser

August 11, 2023

Contents

1 Kichererbsencurry	1
2 Chili Koriander Butter	2
3 Couscous	2
4 Gurken Ratia	2
5 General	2
6 Gewürze	2

1 Kichererbsencurry

- ☐ 2.5 kg Zwiebel
- ☐ 1 pkg Ingwer frisch
- ☐ Öl
- ☐ 2 knollen Knoblauch
- ☐ 2 kg Tomaten passata
- ☐ 2 kg Tomaten gewürfelt
- ☐ 3.5 kg Kichererbsen (abtropfgewicht!)
- ☐ 2 Tuben tomatenmark

2 Chili Koriander Butter

- ☐ 1 pkg frische Chili
- ☐ 3 pkg koriander frisch
- ☐ 1.5 pkg butter
- ☐ 1 knolle Knoblauch

3 Couscous

- ☐ couscous (tbh tu ich mir da schwer wie viel)

4 Gurken Ratia

- ☐ 2 kübel griechisches joghurt
- ☐ 2 gurke

5 General

- ☐ 1-2 flaschen gepresster limettensaft (spar natur pur ist gut)

6 Gewürze

- ☐ 1 pkg schwärzkümmel
- ☐ mind 1/2 pkg kreuzkümmel gemahlen
- ☐ mind 1/2 pkg kurkuma
- ☐ mind 1/2 pkg garam marsala
- ☐ mind 1/2 pkg garam marsala
- ☐ mind 1/2 pkg paprika pulver
- ☐ mind 1/2 pkg Koriander gemahlen
- ☐ zimt gemahlen
- ☐ kardamom gemahlen

- ☐ 2 tbl.sp. senfsamen
- ☐ 4 tbl.sp. curry blätter
- ☐ salz
- ☐ 4 tbl.sp. getrocknete minze
- ☐ pfeffer