Essen für Straning

**Table of Contents**

[1. Kichererbsencurry](#orged3ad78)

[2. Chili Koriander Butter](#org67e80d6)

[3. Couscous](#org57a4c6b)

[4. Gurken Ratia](#org44ca2d4)

[5. General](#orgdd9e496)

[6. Gewürze](#org3e82b7b)

# 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

# Chili Koriander Butter

* [ ] 1 pkg frische Chili
* [ ] 3 pkg koriander frisch
* [ ] 1.5 pkg butter
* [ ] 1 knolle Knoblauch

# Couscous

* [ ] couscous (tbh tu ich mir da schwer wie viel)

# Gurken Ratia

* [ ] 2 kübel griechisches joghurt
* [ ] 2 gurke

# General

* [ ] 1-2 flaschen gepresster limettensaft (spar natur pur ist gut)

# Gewürze

* [ ] 1 pkg schwarzkümmel
* [ ] 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