

Das Kochbuch um die Welt zu retten

Julius & Anna

September 15, 2023

mindestens 25 Minuten

1	1 Esslöffel	Kokos- oder Olivenöl
	1	Zwiebel, gewürfelt
	3	Knoblauchzehen, gehackt
	25 g	Ingwer, gehackt
	2-3 Teelöffel	gelbes Currypulver
	500 g	Karotten, geschält und gewürfelt
	120 g	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
	120 ml	Kokosmilch (vollfett aus der Dose)
	1/4 Teelöffel	Chillipulver
	600 ml	Gemüsebrühe
	nach Bedarf	Salz und Pfeffer
	1 Spritzer	Zitronensaft

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel dazugeben und 2-3 Minuten glasig anbraten. Dann Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren anbraten. Nun das Currypulver und die Karotten hinzugeben und nochmals eine Minute weiterbraten.

2. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffeln hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen oder bis die Karotten und Kartoffeln weich genug zum Pürieren sind.

3. Zuletzt die Kokosmilch hinzugeben und die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab cremig pürieren.

4. Anschließend nochmals zurück auf den Herd stellen, mit Salz, Pfeffer, Chilli und Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf nochmals erwärmen (zum Beispiel die Suppe noch mindestens 5 Minuten am ausgeschalteten Herd stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können)

5. Suppe warm servieren und nach Wunsch mit Granatapfelkernen, Kürbiskernen, Sesam und frischen Kräutern garnieren.

-
- | | | |
|---|-----------------------------|--------------|
| 1 | 1 mittelgroßer Karfiol | |
| | 1 rote Zwiebel | |
| | 2 Esslöffel Öl | |
| | 3 Esslöffel Currypulver | |
| | 400 ml Kokosmilch | |
| | 500 g Kichererbsen, gekocht | |
| | | aus der Dose |
| | 1 Teelöffel Salz | |
| | 1 Teelöffel Pfeffer | |
| | 200 ml Wasser | |
| | | Jasminreis |
| | nach Bedarf | Koriander |
1. Zuerst den Reis kochen, der braucht am längsten.
 2. Die Zwiebel hacken und den Karfiol waschen und in Stücke schneiden.
 3. Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten, Karfiol dazu, 5 Minuten braten. Dann Curry, Kokosmilch und Wasser hinzufügen. Mit einem Deckel drauf 10 Minuten köcheln lassen.
 4. Die Kichererbsen hinzufügen und fünf Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

1 **Für die Beanballs**

1 Dose	Kidneybohnen
50 g	Sonnenblumenkerne
1	Knoblauchzehe, gehackt
65 g	Hafer- oder Dinkelflocken
1 Teelöffel	Oregano
1 Teelöffel	Basilikum
1 Esslöffel	Tomatenmark
1 Teelöffel	Sojasauce
1/2	Zwiebel, klein geschnitten
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
wenig	Öl
Für die Tomatensauce	
1 kleine	Zwiebel, klein geschnitten
1	Karotte
1	Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel	Oregano
1 Hand voll	Basilikum, frisch
1 Esslöffel	Tomatenmark
1 Dose	stückige Tomaten
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
wenig	Öl
250 g	Vollkornspaghetti

1. Die Kidneybohnen abgießen und gut abspülen. In einer Schüssel mit den Händen oder mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend Zwiebeln in einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel ca 3 Minuten glasig anbraten, gehackten Knoblauch dazugeben und weiter anbraten. Danach Zwiebel, Knoblauch, Kidneybohnen, Gewürze, Tomatenmark, Sojasauce und Haferflocken vermischen

2. Die Sonnenblumenkerne mit Mixer oder Küchenmaschine ganz fein zerkleinern und zu der Bohnenmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 12-14 kleine Bean Balls formen.

3. Für die Tomatensauce Zwiebeln wieder rund 3 Minuten in Öl anbraten, dann Knoblauch und Karotte hinzufügen und weiter 2-3 Minuten anbraten. Schließlich Tomatenmark unterrühren, kurz anbraten, anschließend die stückigen Tomaten dazu geben. Rund 10 Minuten oder bis die Karotte weich ist kochen, dann mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Am Ende Basilikum dazugeben.

4. Die Spaghetti kochen und die Bean Balls in einer Pfanne mit Öl ca 4 Minuten knusprig anbraten oder im Backofen 10 Minuten bei 180 Grad backen.