

## Rezepte für Temperament Nr. 3 u. 4 (Trocken-warm /Warm-trocken)

TL = Teelöffel    EL = Esslöffel    Pck. = Päckchen    g = Gramm    **HACKFLEISCH = Lamm pur oder ½ Lamm und ½ Kalb gemischt.**

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 300 g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften EL Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

### Kichererbsen in Zwiebelsoße

#### Zutaten:

250 g Kichererbsen, ½ TL Salz, 300 ml Wasser, 5 mittlere Zwiebeln, 3 EL Butterfett, 1 TL rotes, scharfes, grobes Paprikapulver, 1 TL Koriander gemahlen, 1 ½ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Kurkuma, 5 - 7 Nelken, 1 Zimtstange, 10 - 15 schwarze Pfefferkörner, 125 ml pürierte Tomaten (Tetra-Pack)

#### Zubereitung:

Die Kichererbsen im Schnellkochtopf mit Wasser ca. 5 - 8 min. garen. Ohne Schnellkochtopf müssen die Kichererbsen über Nacht in Wasser eingeweicht und dann in einem normalen Topf mit Wasser noch eine Stunde gekocht werden. Butterfett im Topf erhitzen, die geschälten Zwiebeln hinein geben und auf mittlerer Temperatur solange köcheln, bis die Zwiebeln gold-gelb sind. Dann die pürierten Tomaten und die Gewürze hinzufügen, nochmals ca. 20 min. köcheln lassen, ab und zu durchrühren, damit die Soße nicht anbrennt. Anschließend die abgetropften Kichererbsen dazu geben und 10 - 15 min köcheln lassen.

Kichererbsen brauchen sehr viele Gewürze! Eventuell nachwürzen.

### Tomaten-Paprika-Pfanne

#### Zutaten:

6 Paprikaschoten, 6 Tomaten, 6 Zwiebeln mittlerer Größe, 4 EL Butterfett, 1 TL scharfes, rotes, grobes Paprikapulver, 1 TL Koriander gemahlen, 10 Pfefferkörner schwarz, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Stange Zimt 4 cm, 8 Nelken, ¼ TL Kurkuma, 2 TL frischer Koriander.

#### Zubereitung:

Butterfett im Topf erhitzen, die geschälten Zwiebeln und die ungemahlten Gewürze hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze garen lassen.

Wenn die Zwiebeln gold-gelb sind, die gewaschenen und geschnittenen Tomaten, die Paprikaschoten und die gemahlten Gewürze in die Zwiebelsoße geben.

Jetzt solange köcheln bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Den Herd ausschalten und 2 TL frischen Koriander darüber streuen. Bei geschlossenem Deckel noch 5 min. ziehen lassen.

### Tomaten-Paprika mit Hackfleisch

#### Zutaten:

6 Tomaten, 6 Paprika, 4 EL Butterfett, 6 Zwiebeln, 1 kg Hackfleisch, 1 TL scharfes rotes grobes Paprikapulver, ½ TL Koriander, ½ TL Pfeffer schwarz, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Zimtstange 6 cm, 8 schwarze Pfefferkörner, ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlener Ingwer oder 1 kleine frische Ingwerwurzel (walnussgroß), 1 TL Salz, 250 g Biojoghurt Natur, 2 TL frische Korianderblätter

#### Zubereitung:

Butterfett erhitzen, Zwiebeln schälen und mit den ungemahlten Gewürzen (Zimtstange, Pfefferkörner), sowie der frischen Ingwerwurzel in das heiße Butterfett geben.

Sind die Zwiebeln gold-gelb, Hackfleisch hinzufügen und anbraten, Tomaten, Paprika, Joghurt und die gemahlten Gewürze hinzufügen.

Jetzt ca. 30 min. köcheln, zum Schluss 2 TL frischen Koriander darüber streuen und noch mal ca. 5 min. ziehen lassen.

### **Hackfleisch in Zwiebelsoße**

**Zutaten:**

1 kg Hackfleisch, 4 EL Butterfett, 6 Zwiebeln, 1 Stange Zimt 6 cm, 8 Nelken, 10 Pfefferkörner, 2 TL Koriander gemahlen, 2 TL Kreuzkümmel, 2 TL rotes scharfes Paprikapulver, ¼ 1 pürierte Tomaten (Tetra Pak), 2 TL frische Korianderblätter

**Zubereitung:** Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln schälen und mit den ungemahlten Gewürzen in das heiße Fett geben. Wenn die Zwiebeln gold-gelb sind Hackfleisch hinzufügen und anbraten und dann die pürierten Tomaten und die gemahlten Gewürze hinzufügen, ca. 15 min. köcheln lassen. Aufpassen, dass es nicht anbrennt. Herd abschalten und 2 TL frische Korianderblätter darüber streuen, bei geschlossenem Deckel ca. 5 min. ziehen lassen.

### **Lammfleisch in Zwiebelsoße**

**Zutaten:**

1 kg Lammfleisch, 5 EL Butterfett, 5 mittlere Zwiebeln, 15 Pfefferkörner schwarz, 8 Nelken, 8 grüne Kardamomkapseln, 1 Zimtstange 6 cm, 1 ½ TL rotes scharfes, grobes Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma, 2 TL Koriandersamen, 250 ml pürierte Tomaten (Tetra-Pak), 2 TL frische Korianderblätter,

**Zubereitung:**

Butterfett in einem großen Topf erhitzen, die geschälten Zwiebeln mit den ungemahlten Gewürzen in das heiße Fett geben. Die Zwiebeln anbraten, zum Löschen 1EL Joghurt oder etwas Wasser hinzufügen, anschließend die pürierten Tomaten, das Fleisch und die gemahlten Gewürze hinzufügen, alles zusammen auf mittlerer Temperatur ca. 1 ½ Std. garen lassen. Nachdem das Fleisch gar ist, Temperatur abstellen, 2 TL frische Korianderblätter darüber streuen und noch mal bei geschlossenem Deckel 5 min. ziehen lassen.

### **Lammfleischtopf mit Kartoffel**

**Zutaten:**

1 kg Lammfleisch, 1 kg Kartoffel, 4 EL Butterfett, 1 TL Pfeffer schwarz, 4 Zwiebeln, 1 TL Salz, 1 TL Ingwer, ¼ TL Kurkuma, 1 TL rotes scharfes Paprika Pulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 250 ml pürierte Tomaten (Tetra Pack), ca. 200 g Naturjoghurt  
2 TL frische Korianderblätter

**Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln schälen und mit den ungemahlten Gewürzen in das heiße Fett geben ca. 20 min. unter Rühren anbraten. Lammfleisch waschen, in Stücke teilen und von beiden Seiten anbraten. Dann mit den pürierten Tomaten und mit dem Joghurt in den Topf geben. Jetzt die gemahlten Gewürze hinzufügen. Alles zusammen auf mittlerer Temperatur 40 min. garen, dann die geschälten und in Viertel geteilten Kartoffeln hinzufügen und ca. 20 min. weiter kochen bis die Kartoffeln gar sind.

### **Gemüseauflage für Kichererbsen Pfannkuchen**

**Zutaten:**

3 - 4 Tomaten, 2 EL Butterfett, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer schwarz, ½ TL Ingwer, 250 g geraspelter Käse (Hartkäse).

**Zubereitung:**

Die Tomaten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Butterfett in einem Topf erhitzen, das erlaubte Gemüse und die Gewürze hinzugeben.

Das Gemüse garen und auf die frisch ausgebackenen Pfannkuchen geben.

Anschließend den Käse darüber geben und ca. 10 min. im Backofen überbacken.

Nach Geschmack können auch Paprika, Artischocken, Chicoree, Spinat, und Blumenkohl verwendet werden.

### **Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl** (nicht so scharf wie Baisni Roti)

#### **Zutaten:**

6 EL Kichererbsenmehl, 3 kleine Zwiebeln, 1 kleine grüne Peperoni, 1 Ei, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriandersamen, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer schwarz gemahlen, ½ TL Ingwer, 1 Tomate, Wasser

#### **Zubereitung:**

Das Kichererbsenmehl mit Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren.

Das Ei, die Gewürze und die kleingeschnittene Zwiebel und Tomate unter den Teig heben. Butterfett in der Pfanne mäßig erhitzen und pro Pfannkuchen 2-3 EL Teig beidseitig ausbacken.

### **Gemüse in Zwiebelsoße**

#### **Zutaten:**

Gemüse nach Bedarf, ca. 1 kg, 6 große Zwiebeln, 4 EL Butterfett, 1 TL Ingwer, 1 TL Koriander, ½ TL Pfeffer schwarz, evtl. Sahne, Wasser, Joghurt zum Ablöschen, 1 TL rotes, scharfes, grobes Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 8 Pfefferkörner schwarz, 1 Zimtstange 6 cm, 8 Nelken, 250 ml pürierte Tomaten (Tetra Pak)

#### **Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln schneiden und mit den ungemahlten Gewürzen in das heiße Fett geben, öfter durchrühren, nach Bedarf mit süßer Sahne, Wasser oder Joghurt ablöschen. Sind die Zwiebeln goldgelb, Tomaten und die gemahlten Gewürze hinzufügen und alles auf mittlerer Temperatur ca. 15 min. köcheln lassen. Anschließend das Gemüse hinzufügen und weiter ca. 20 min. auf mittlerer Temperatur köcheln lassen.

### **Spinat mit Hähnchen**

#### **Zutaten:**

500 g Spinat, 1 Hähnchen oder 6 Hühnerschenkel, 4 EL Butterfett, 6 Zwiebeln, 1 kleine frische Ingwerwurzel, 10 Pfefferkörner, 1 TL rotes scharfes Paprikapulver, 1 TL Koriandersamen, 5 Nelken, ½ TL Kreuzkümmel, 250 ml pürierte Tomaten (Tetra Pak)

**Zubereitung:** Butterfett in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln schneiden und in Scheiben geschnitten hinzufügen. Die ungemahlten Gewürze hinzugeben (je nach Geschmack vorher in einer Pfanne anrösten), anschließend die pürierten Tomaten, ca. 10 Min. köcheln lassen. Jetzt die gemahlten Gewürze hinzugeben.

Das Hähnchen waschen und in Stücke zerteilen und in die Soße geben, anschließen den aufgetauten Blattspinat hinzufügen. Alles auf mittlerer Temperatur köcheln lassen. (ca. 30 min.) Sobald sich das Fleisch von den Knochen löst, können bei ausgeschaltetem Herd frische Korianderblätter darüber gestreut werden. Das Gericht sollte jetzt noch bei geschlossenem Deckel 5 Min. ziehen.

### **Seelachs in Zwiebelsoße**

#### **Zutaten:**

1 kg Seelachs (frisch oder gefroren), 3 Zwiebeln, 4 EL Butterfett, 1 TL Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Salz, ½ TL Ingwer, ¼ L pürierte Tomaten (Tetra Pack), ¼ TL Kurkuma

#### **Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen und die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die ungemahlten Gewürze in das heiße Fett geben. Die Zwiebeln gold-gelb braten, pürierte Tomaten und die gemahlten Gewürze hinzufügen, ca. 15 min. köcheln lassen. Seelachs waschen und in ca. 5cm breite Streifen schneiden. Den Fisch in die Zwiebelsoße geben und ca. 20 min. gar ziehen lassen.

### **Frikadellen**

**Zutaten:**

1 kg Lamm-Hackfleisch, 1 TL Pfeffer, ½ TL Salz, 1 TL Ingwer, 1 Messerspitze Kurkuma, ½ TL Koriandersamen, 1 TL rotes, scharfes Paprikapulver, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 geschlagenes Ei, 250 g gekochte Kartoffel oder 250 g zuvor gekochte Kichererbsen (feste Masse)

**Zubereitung:**

Hackfleisch mit Gewürzen und den Kartoffeln oder den gekochten Kichererbsen(im Schnellkochtopf die Kichererbsen ca. 15Min gar kochen). vermischen und zu kleinen Bällchen formen. Butterfett in der Pfanne erhitzen und die Lammhackbällchen in das heiße Fett geben, unter mehrmaligen wenden gold-braun braten.

### **Kichererbsen mit Kartoffeln**

**Zutaten:**

1 Tasse (ca. ¼ L Kichererbsen), 500 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 4 EL Butterfett, 1 TL Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Salz, 1 ½ TL Ingwer gemahlen, 1 Messerspitze Kurkuma, 6 Nelken, 1 Stange Zimt 6 cm

**Zubereitung:**

Kichererbsen mit 2 Tassen Wasser im Schnellkochtopf zum Kochen bringen und ca. 15 min. kochen. Butterfett im Topf erhitzen, Zwiebeln schälen in das heiße Fett geben und die ungemahlene Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Temperatur köcheln. Anschließend die Kartoffeln in die Zwiebelsoße geben und 20 min. kochen lassen. Dann die gegarten Kichererbsen und die gemahlene Gewürze hinzu geben und alles zusammen so lange köcheln lassen (ca. 15 min.) bis die Kartoffeln gar sind. Wenn man Kichererbsen aus der Dose verwendet, die gemeinsam mit den Kartoffeln in die Zwiebelsoße geben.

### **Lammfleischtopf mit Kartoffel**

**Zutaten:**

1 kg Lammfleisch, 1 kg Kartoffeln, 4 EL Butterfett, 1 Zimtstange 6 cm, 4 Nelken, 2 schwarze Kardamomkapseln, 1 TL Pfeffer schwarz, 1-2 Zwiebeln, 1 TL Salz, 1 TL Ingwer, 1 TL Gewürzmischung 3/4, ¼ TL Kurkuma, ca. 200g Naturjoghurt, 2 TL frische Korianderblätter

**Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln schälen und mit den ungemahlene Gewürzen in das heiße Fett geben ca. 10 min. unter Rühren anbraten. Lammfleisch waschen und in Stücke teilen, Kartoffeln waschen, und in Viertel teilen und mit dem Joghurt und den gemahlene Gewürzen in den Topf geben. Alles zusammen auf mittlerer Temperatur 1- 1 1/2 Std. garen. Öfter umrühren, zum Schluss frische Korianderblätter darüber streuen und ein paar Minuten ziehen lassen.

### **Kichererbsen-Rosinenkuchen (Gugelhupf)**

**Zutaten:**

250 g Vollkornweizenmehl, 250 g Kichererbsenmehl, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 TL Salz, 150 g brauner Zucker, 200 g zerlassene Butter, 3 Eier, 125 ml lauwarme Milch

Hefe ansetzen: 1 Würfel Hefe, 1 TL brauner Zucker, 5 EL lauwarme Milch

Füllung: 70 g Korinthen, 70 g Rosinen, 50 g gehackte Walnüsse, 50 g gehackte Pinienkerne.

**Zubereitung:**

Alle Zutaten nach und nach miteinander vermischen, Den Teig in eine gefettete Gugelhupf- oder Springform geben.

Backzeit: ca.1 Stunde, Gasherd 4, Elektroherd 200 °

Eignet sich als Frühstück und Nachtisch.

## Walnusskuchen mit Kichererbsenmehl

### Zutaten:

4 Eier, 1 Tasse Olivenöl, ½ TL Salz, 1 Tasse Zucker, ½ Tasse Weizenmehl, 1 ½ Tassen Kichererbsenmehl, 1 Pck. Backpulver, 2 Pck Vanillin-Zucker, 5 EL Sahne oder 3 EL Naturjoghurt, ca. 200 g gemahlene oder gehobelte Walnüsse, 1 Tasse = 250 ml

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren, den Teig in eine Springform geben, 2 EL Zucker, 1 TL Zimt miteinander verrühren, über den Teig geben.

Backzeit: ca. 60 Min. bei 160-170°

## Dattelkuchen

### Zutaten:

200 g Datteln, entsteint, gehackt, ca. 300 ml heißes Wasser, 130 g brauner Zucker, 130 g weißer Zucker, 150g Butter, 1 TL Backpulver, 1 TL Kaiser Natron, 1 Ei, 1 Fläschchen Buttervanille-Aroma, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 130 g Kichererbsenmehl, 130 g Vollkornweizenmehl

### Zubereitung:

130 g Kichererbsenmehl, 130 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver vermischen und sieben. Die Datteln mit dem Wasser, dem Zucker und der Butter in einem größeren Topf auf kochen, von der Kochstelle nehmen und das Natron einrühren. Abkühlen lassen. Salz, Ei, Vanille, Zimt und das gesiebte Mehl dazugeben und alles gut vermischen. Den Teig in eine gefettete Form (Kastenkuchen oder Gugelhupfform) füllen bei 180° ca. 45-60 min. backen.

## Putentopf

### Zutaten:

500 g Putenfilet, 4 große Zwiebeln, 4 gehäufte EL Butterfett, 1 ½ TL Salz, 7 grüne Kardamomkapseln, 10 Nelken, 3 Stangenzimt 6cm, 2 EL Ingwer frisch gehackt, 1 TL Ingwer gemahlen, 2 TL Koriander gemahlen, 2 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Garam Masala, ½ TL Chilipulver, 1 TL Curry, 200 ml Tomaten-Tetrapack, 125 ml Naturjoghurt, 2 frische Peperoni

### Zubereitung:

Das Fleisch waschen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Salz und den ungemahlene Gewürzen in das heiße Butterfett geben. Das Fleisch anbraten, bis sich die Zwiebelringe goldgelb färben. Mit einer 100 ml Wasser ablöschen, und die gemahlene Gewürze, die Peperoni und den frischen Ingwer hinzufügen. Jetzt alles auf niedrigerer Temperatur köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, ca. 200 ml Tomaten-Tetrapack zufügen. Das Fleisch braucht jetzt etwa 45 min., bis es gar ist. Zum Schluss 125 ml Naturjoghurt und einem TL Rübekraut unterrühren. Jetzt noch einige Minuten ziehen lassen.

## Putenfleisch mit Kartoffeln und Blumenkohl

500 g Putenfilet, 4 große Zwiebeln, 4 EL Butterfett, 1 ½ TL Salz, 5 mittelgroße Kartoffeln, 500 g Blumenkohl, 1 Stange Zimt 8 cm, 10 Nelken, 10 schwarze Pfefferkörner, 1 TL Kurkuma gemahlen, 2 TL Koriander gemahlen, ¼ TL Chili gemahlen, 1 TL Ingwer gemahlen, 1 TL Garam Masala, 200 ml Tomaten-Tetra Pack

### Zubereitung:

Butterfett erhitzen, Fleisch in Würfel schneiden, mit Salz, Peperoni, Zwiebeln, Zimtstange, Nelken, Pfefferkörnern in das heiße Fett geben. Kurz anbraten, bis die Zwiebeln eine gold-gelbe Farbe haben. Mit 200 ml Wasser ablöschen, Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden, mit dem Blumenkohl und den gemahlene Gewürzen in den Topf geben. Ist die Flüssigkeit verkocht, ein wenig Wasser hinzugeben, alles unter mehrmaligem Rühren garen lassen. Nach ca. 15 min. Tomaten-Tetrapack unterrühren. Jetzt alles ca. 40 Min. garen lassen.

## Spinat mit Kartoffeln

500 g Blattspinat, 4 große Zwiebeln, 5 mittlere Kartoffeln, 4 gehäufte EL Butterfett, 1 Stange Zimt 8 cm, 10 Nelken, 15 g frischer Ingwer (walnussgroß), 1 TL Ingwer gemahlen, 2 frische kleine grüne Peperoni, 1 ½ TL Salz, ¼ TL Chilipulver, 2 TL Koriander, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Indischer Curry, 1 TL Kurkuma, 1 TL Garam Masala, 2 TL Methi-Blätter (Bockhornkleefrüchte), 350 g Kartoffeln, 300 ml Tomaten-Tetra-Pack, 125 g Naturjoghurt (für die Variante plus Joghurt), 1 TL Rübennkraut

### Zubereitung:

Butterfett erhitzen, Zwiebeln in Ringe schneiden, in das heiße Butterfett geben. Sind die Zwiebeln gold-braun, den Spinat mit dem Salz, Peperoni, Nelken, Zimt und Ingwer dazu geben. Alles auf großer Flamme kurz anbraten, sobald die Flüssigkeit vollständig verkocht ist, den Spinat mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Jetzt die gemahlene Gewürze hinzugeben. Die geschälten und in große Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Ist die Flüssigkeit wieder verdampft, mit Tomaten-Tetra-Pack ablöschen. Jetzt die Hitze herunterschalten und den Spinat-Kartoffeln-Topf unter rühren ca. 45 min. garen lassen. Zum Schluss Methi-Blätter unterheben und noch bei geschlossenen Deckel und ausgeschalteten Herd einige Minuten ziehen lassen.

### Variante plus Joghurt:

Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Salz in das heiße Butterfett geben. Zimt, Nelken, Ingwer und Peperoni hinzufügen. Sobald die Zwiebeln eine goldgelbe Farbe haben, Spinat und Kartoffeln in den Topf geben. Das Ganze jetzt mit einer 100 ml Wasser ablöschen und die gemahlene Gewürze hinzufügen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, ca. 200 ml Tomaten-Tetra-Pack unterrühren. Die Temperatur niedrig halten und ca. ¾ Std. gar köcheln. Zum Schluss Joghurt und Rübennkraut unterrühren und den Herd abstellen.

## Erbsen mit Kartoffeln in Zwiebelsoße

400 g Erbsen (evtl. Tiefkühlerbsen), 4 EL Butterfett, 400 g Zwiebeln, 1 grüne frische Peperoni, 1 ½ TL Salz, 1 Stange Zimt 6 cm, 10 Nelken, 1 Stück Ingwer 15 g, 7 grüne Kardamomkapseln aufgeknackt. 6 mittelgroße Kartoffeln, 200 ml Wasser, 1 TL Ingwer gemahlen, 2 TL Koriander gemahlen, ½ TL Chili-Pulver gemahlen, 1 TL Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Kreuzkümmel, 300 ml Tomaten-Tetra-Pack

### Zubereitung:

Butterfett erhitzen, Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, mit Peperoni, Salz, Zimt, Nelken und Kardamom in das heiße Fett geben. Sind die Zwiebeln gold-braun, Erbsen und Kartoffeln hineingeben, kurz anbraten und mit ein wenig Wasser ablöschen. Jetzt die gemahlene Gewürze hinzufügen und alles kurz auf hoher Temperatur vermischen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, Tomaten-Tetra-Pack hinzufügen, Temperatur herunterschalten und ca 60 Min auf kleiner Flamme unter Rühren garen.

## Garam Masala

Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus verschiedenen gerösteten und gemahlene Gewürzen. Es gibt keine Standardmischung. Die Zutaten sind von Region zu Region unterschiedlich. Garam Masala wird erst am Ende der Garzeit hinzugefügt. Sie können die Mischung gut selbst zubereiten.

**Zubereitung:** 1 EL Koriander, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, ½ TL grüne Kardamom, ½ TL Gewürznelken, 1 Zimtstange 6 cm, alle Zutaten in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur unter ständigen rühren ca. 3 min. rösten, bis sich ein würziger Duft einstellt. Abkühlen lassen in einer elektrischen Kaffeemühle fein mahlen. In einem dunklen Schraubglas aufbewahren.

## Pikaora (Pakora)

**Zutaten:** 600 ml Mustard-Öl (Senföl), 500 g Kichererbsenmehl, 4 TL Salz, 2TL Curry Mischung, 1 TL Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Ingwer gemahlen, 2 TL Chilipulver, 4 TL Koriander gemahlen, 3TL Kreuzkümmel, 6 frische Peperoni gehackt, 5 mittelgroße Zwiebeln gehackt

### Zubereitung:

Gewürze in das Mehl geben und mischen, dann mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zwiebel und Peperoni dazu geben. Der Teig sollte nicht vom Löffel tropfen, sondern vom Löffel wie ein Klumpen in das hoch erhitzte Öl hineinfallen. Die Pikaora mittelbraun frittieren und in einem luftdichten Topf im Kühlschrank aufbewahren bei Bedarf leicht erwärmen. Hält sich im Kühlschrank für mindestens 4 Wochen.

## Harissa

### Zutaten:

50 g frische scharfe rote Chilischoten, 100 g rote Paprikaschoten, 6 Knoblauchzehen, 4 TL Salz, 4 TL Koriander gemahlen, 4 TL Kreuzkümmel gemahlen, 10 EL Olivenöl.

### Zubereitung:

die roten Paprikaschoten in einer Auflaufform bei ca. 220 Grad im Backofen backen. Zusammen mit den Chilischoten pürieren. Jetzt die anderen Zutaten dazugeben und alles vermischen. Die Paste in ein Glas geben und kühl aufbewahren. Die Paste kann zu Fleisch, Frikadellen oder Pikaora gegessen werden. Schmeckt auch super mit pürierter Avocado vermischt.

## Maisbrot

### Zutaten:

55 g Butter zerlassen plus etwas mehr zum Einfetten, 115 g Weizenmehl, 1 ¼ EL Backpulver, 1 TL Salz, 225 g Maismehl, 150 g mittel alter geriebener Gauda, 2 Eier verquirlt, 150 ml Milch, 150 ml Wasser, 1 frische Chilischote entkernt und fein gehackt.

### Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen, eine schwere Backform ca. 23 cm Durchmesser oder eine ofenfeste Pfanne einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Maismehl und 115 g geriebenen Käse unterrühren. Die zerlassene Butter in eine Schüssel gießen, Eier und Milch und Wasser unterrühren und alles in die Mehlmischung gießen. Die Chilis dazugeben und alles kurz vermengen. Den Teig in die vorbereitete Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Ca. 20-30 Min. im vorgeheizten Backofen backen, bis das Brot aufgegangen und goldgelb ist. 2 min. in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.

## Kichererbsenbrötchen mit Rosinen

### Zutaten:

250 g Kichererbsenmehl, 280 g Vollkornweizenmehl, ½ TL Salz, 2 gehäufte EL Zimt, 150 g weißer Zucker, 100 g brauner Zucker, 300 ml lauwarmes Wasser, 1Pck. Trockenhefe, 150 g Rosinen, 100 g gehackte Walnüsse.

### Zubereitung:

Alles außer Rosinen und Wallnüsse vermischen und gut durchkneten, den Teig ca. 1 Std. gehen lassen. Dann die Rosinen und Wallnüsse dazu geben. Je 1 EL der Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Brötchen bei 180° ca. 20 Min. backen. (Sie werden ziemlich flach)

Tipp: Die Brötchen halbieren und einfrieren und bei Bedarf im Toaster aufbacken.

## Kichererbsen-Buttermilchbrot

Dieses Rezept ist für den Backautomat.

Zutaten: 400 ml Buttermilch  
je 150 g Weizenmehl und Kichererbsenmehl  
40 g Weizenkleber (Getreideeiweiß aus Weizen gewonnen, macht das Brot locker)  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Salz

In Backautomat eingeben und Vollkorn-Programm oder 3 1/2 Stunden Backzeit einstellen, das Brot kann Scheibenweise eingefroren und getoastet werden.



## Joghurt - Suppe

### Zutaten:

500 ml Naturjoghurt, 500 ml Wasser, 4 mittelgroße Zwiebeln in halbe Ringe geschnitten, 4 mittelgroße Kartoffeln in dünnen Scheiben, 4 scharfe Peperoni klein geschnitten, 2 TL Salz, 1 TL Chilipulver, 1 TL Curcuma, 1 TL Ingwer, 1/2 TL Pfeffer gemahlen, 1 TL Basilikum, 1 TL Oregano, 2 EL Butterfett, 4 EL Kichererbsenmehl, 125 ml pürierte Tomaten.

### Zubereitung:

Das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und auf mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel ca. 45 min köcheln lassen, bis sich das Butterfett von den restlichen Zutaten getrennt hat.

## Kichererbsenbrot gewürzt

340 g Kichererbsenmehl

170 g Weizenmehl

mischen und ½ Pck. Frischhefe, etwas Zucker und Wasser durchrühren und ca. 45 Min. gehen lassen. Dann etwas scharfes Paprikapulver, Salz, Ingwer gemahlen, 2 EL Zucker, 4 EL Butterfett (vor der Verwendung erhitzen bis es dickflüssig wird) und Mineralwasser zu einem dickbreiigen Teig verrühren. In eine gefettete Kuchenform geben und 1 Stunde gehen lassen, danach bei 180°C ca. 40 Min. backen.

## Kichererbsenbrot

750 g Weizenvollkornmehl

750 g Kichererbsenmehl

900 ml Wasser

30 g Salz

80 g Hefe

Die Zutaten zu einem Teig kneten, den Teig aufgehen lassen, nochmals kneten in eine Form füllen, nochmals aufgehen lassen und ca. 1 Stunde bei 180°C backen (Ober- und Unterhitze).

## Kichererbsenbrot schnell

### Zutaten:

6 EL Kichererbsenmehl

2 TL Gewürzmischung Nr. 5

2 TL Gewürzmischung Nr. 3,4

2 TL Basilikum getrocknet oder frisch

1 TL Oregano

1 TL Chili geschrotet

1 TL Salz

½ TL Garam Masala

1/4 Päckchen Backpulver

3 EL Olivenöl

1 TL Balsamico Essig

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit Wasser zu einem breiigen Teig verrühren, in eine flache Auflaufform geben. Im vor geheizten Backofen bei ca. 200°C 25 min. backen

Wenn in der Oberfläche Risse entstehen, die Oberfläche mit Olivenöl oder Butterfett einpinseln.



### **Kichererbsenplätzchen**

250 g Kichererbsenmehl, 200 g Zucker, 3 Eigelb, 2 TL Backpulver, 2 Päckchen Vanillezucker, 150 g Butter

#### **Zubereitung:**

alles zusammen zu einem Teig verrühren, und wie gewohnt Plätzchen backen.  
Im Backofen auf 180° ca. 10-12 min. backen.

### **Englischer Teekuchen mit Kichererbsenmehl**

#### **Zutaten:**

200 g Butter, 200 g Zucker, 5 Eier, 150 g gemahlene Mandeln, 200 g Kichererbsenmehl 200 g Weizenmehl (Vollkorn oder normales Weizenmehl), 1 Pck. Backpulver, ca. 150 g gehacktes Trockenobst (Aprikosen, Pfirsiche, Rosinen), 150 g gehackte Nüsse (Walnüsse, Pistazien).

#### **Zubereitung:**

Die Butter schaumig rühren, den Zucker und das Eigelb hinzufügen. Die Mandeln und die Nüsse sowie das Trockenobst zu dem Teig geben. Das mit Backpulver vermischte Mehl darüber sieben, gut durchrühren und das steif geschlagene Eiweiß darunter ziehen. Den Teig sofort in eine gefettete mit Gries oder Semmelbröseln ausgestreute Kastenkuchenform geben und im vor geheizten Backofen bei 180 °C ca. 70-80 min. backen.

Nach einigen Tagen ist der Kuchen durchgezogen und schmeckt noch besser!!

### **Tortenboden mit Kichererbsenmehl**

#### **Zutaten:**

125 g Butter, 2 Eier, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanille-Zucker, 200 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver.

#### **Zubereitung:**

Butter, Zucker, Vanille-Zucker und Eier schaumig rühren, das mit Backpulver vermischte Mehl dazu geben, alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine gefettete Tortenbodenform geben und bei ca. 180 Grad 20-30 Min backen.

Den Tortenboden mit den erlaubten Obstsorten (frisch oder aus der Dose) z.B. Pfirsiche, Aprikosen oder Mango belegen.

### **Kichererbsenmehlfladen in der Pfanne**

#### **Zutaten:**

3 gehäufte EL Kichererbsenmehl  
3 EL Olivenöl  
2 TL geschrotetes Chilipulver  
1 gest. TL Salz  
1 Ei

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten miteinander verrühren und nach und nach mit Wasser zu einem glatten Teig verrühren. In der Pfanne mit Butterfett von beiden Seiten gold gelb ausbacken.

### **Nuss-Schokoladen-Aufstrich**

#### **Zutaten:**

90 g Zucker (Puderzucker)  
60 g ganz fein gemahlene Haselnüsse  
70 g weiche Butter  
100 g Blockschokolade, in Stücken  
100 ml Milch

#### **Zubereitung:**

Die Butter und Blockschokolade in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Masse in ein Glas füllen und mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank mindestens 6 Wochen und eignet sich als Aufstrich und zum Naschen nach den Mahlzeiten.

### **Dattel-Halwa**

#### **Zutaten:**

500 g Datteln, entkernt und geviertelt  
1 L Milch  
300 g Butterfett  
100 g Gehobelte Mandeln  
0,5 g Safran (Im Mörser sehr fein zerreiben!)

#### **Zubereitung:**

Die Datteln über Nacht in 1 L kalter Milch einweichen. Dann zum Kochen bringen, nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren. Solange kochen lassen bis die gesamte Milch verkocht ist. Dann das Butterfett hinzugeben und auf mittlerer bis niedriger Temperatur ca. 5 min. kochen lassen. Dann die Mandeln dazu geben und alles solange kochen lassen bis sich das Butterfett von den anderen Zutaten trennt. Topf von der Platte nehmen und den Safran unterrühren. Kann ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Shami-Kabab**

#### **Zutaten:**

1 kg Hackfleisch  
150 g Chana Dal (halbe geschälte Kichererbsen) 2-3Std. in Wasser einweichen  
Salz nach Geschmack  
½ TL grüner Kardamom gemahlen  
½ TL Zimt gemahlen  
½ TL Nelken gemahlen  
1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
1 TL Chillipulver  
½ Zwiebel fein gewürfelt

#### **Zubereitung:**

Die oben genannten Zutaten in einen Topf geben und ca. 20 min. köcheln (bis der Chana Dal gar und das Hackfleisch trocken ist). Wenn alles abgekühlt ist pürieren, in eine Schüssel geben und folgende Zutaten hinzufügen:

300 g Zwiebeln fein gewürfelt  
3 St. grüne Peperoni fein geschnitten  
3 Eier  
3 TL Limetten/Zitronensaft  
3 Knoblauchzehen mit einem walnussgroßen Stück frischem Ingwer pürieren  
Je 2 TL frische fein gehackte Pfefferminz- und Korianderblätter.

Alles miteinander vermengen und anschließend Frikadellen formen und in Butterfett ausbacken.

## Lieblings Chutney von Arshad Mirza

### Zutaten:

20 g getrocknete Granatapfelkerne  
150 g Tamarinde (in 50 ml Wasser einweichen anschließend Kerne entfernen)  
2 mittlere Zwiebeln  
2 gleichgroße Tomaten  
2 Lauchzwiebeln  
2 mittlere Peperoni  
2 getrocknete Chilischoten scharf  
4 EL frischer fein gehackter Koriander  
3 TL getrocknete Pfefferminzblätter **oder** 4 EL frische fein gehackte Pfefferminzblätter  
2 TL Basilikum getrocknet  
1 TL Thymian getrocknet  
2 TL Limetten/Zitronensaft  
5 EL Olivenöl  
Salz nach Geschmack  
1/3 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
1 gestrichenen TL Kreuzkümmel gemahlen  
1/3 TL Curcuma  
1/4 TL Muskatnuss gemahlen  
Samen von 10 grünen Kardamomkapseln  
1 TL Nelken gemahlen

### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und pürieren. Schmeckt sehr gut zu Frikadellen/Kabab.

## Lammkotelett-Marinade

### Zutaten: für 10 Lammkoteletts

1 1/2 TL Ingwer-Pfeffer-Knoblauch-Paste  
1 TL Kumin (Kreuzkümmel) gemahlen  
1 TL Koriandersamen gemahlen  
1/2 TL Curcuma  
1/2 TL Chillipulver  
1 TL Paprika geschrotet  
1 TL Zucker  
1/2 TL Gewürz 3,4  
1 1/2 TL Salz  
1 1/2 TL Balsamico Essig  
1/4 - 1/3 Tasse Olivenöl  
1/4 - 1/3 Tasse Soja Sauce  
3 EL Natur Joghurt ( kann auch weggelassen werden)

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren, den Joghurt ganz zum Schluss hinzufügen. Die Koteletts in der Marinade für ca. 2 Std. liegen lassen (je länger desto intensiver wird der Geschmack).

Die Koteletts können auf dem Grill zubereitet werden oder im Backofen bei 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 15-20 Min.

Dazu eignet sich frischer Salat mit Zwiebeln, Tomaten, Paprika angemacht mit Olivenöl und Balsamico Essig.

## Süßes Rührei

### Zutaten:

2 Eier  
5 TL Zucker  
1 EL Butterfett

### Zubereitung:

Die Eier schlagen und den Zucker unterrühren. In einer kleinen Pfanne die gezuckerten Rühreier in Butterfett stocken. So lange auf kleiner Flamme stocken bis das Butterfett komplett in das Rührei eingezogen ist.  
Ein leckeres Frühstück!

## Fischfilet in Tomaten-Koriander-Soße

### Zutaten:

1 kg Schollenfilet - oder Seezunge, Rotzunge oder Forelle - (frisch oder gefroren), 10-15 Cocktailtomaten, 6-10 EL Olivenöl, 3 EL Sojasoße, 1 EL mittel scharfer Senf, 1 TL Salz, ½ TL Ingwer-Pfeffer-Knoblauchpaste, 1 TL Methi-Pulver, ½ TL Curcuma, 1 ½ TL Gewürz 3/4,  
1-2 Bündchen frischer Koriander

### Zubereitung:

Olivenöl auf einem Backofenblech mit hohem Rand erhitzen – geht natürlich auch in einer Bratpfanne - und die Gewürze hinzugeben und vermischen. Dann den Fisch hinzugeben und 20-30 Minuten bei 160° Umluft braten. Kurz vor Schluss den frischen Koriander hinzufügen.

## Nusskekse

### Zutaten:

100 g gemahlene Walnüsse  
100 g gemahlene Mandeln  
60 g Zucker (3 volle Esslöffel)  
75 g weiche Butter  
2 Eigelb

### Zubereitung:

Alle Zutaten per Hand oder in einer Küchenmaschine zu einem nicht zu weichem Teig kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde – besser über Nacht – in den Kühlschrank stellen. Danach erneut gut durchkneten, Plätzchen formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 180° Umluft 10-12 Minuten ausbacken.

## Gemischte Dal -Suppe

### Zutaten:

Chana Dal (halbe geschälte Kichererbsen), Mung Dal (gelbe Linsen), Urid Dal (schwarze Bohnen – sind geschält weiß!), Masur Dal (rote Linsen), Toor Dal (Gungo Linsen), 2 frische Knoblauchzehen, 2 Lauchzwiebeln, 2 mittlere Zwiebeln, 3 TL Bio-Gemüsebrühe, ½ TL Kurkuma, 1 TL Methi (Bockshornkleesamen) gemahlen, 1 TL 3/4 Gewürz, 1 TL Gewürz 5/6, 1,5 l Wasser, 2 TL grobes rotes Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Kräutersalz, 4 gehäufte EL Butterfett.  
(Dal-auch Daal oder Dhal geschrieben- ist in Indien ein Sammelbegriff für alle Hülsenfrüchte.)

### Zubereitung:

Die „Dals“ füllt man schichtweise in eine Tasse (250ml), bis die Tasse mit gleichhohen Schichten der 5 „Dals“ ganz gefüllt ist. Zum Waschen in ein Sieb geben und gut abspülen, abtropfen lassen. Topf mit ca. 1,5l Wasser füllen und die „Dals“ hineingeben und 3 gehäufte EL Butterfett, 2 mittlere Zwiebeln geschält und in Ringe geschnitten und alle Gewürze hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. (Im Schnellkochtopf nur 20 Minuten.) Herd ausschalten und die Suppe pürieren. In einer kleinen Pfanne 1 gehäufte EL Butterfett erhitzen und die Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln in kleine feine Ringe geschnitten hellbraun anrösten. Die Mischung aus der Pfanne komplett in die Suppe schütten und noch einmal gut durchrühren. Die Suppe mit einem Stich Butter servieren.

## Mischgemüse

### Zutaten:

2 Zucchini, 1 rote, eine gelbe und eine grüne Paprika, 1 grüne Peperoni, 4 Tomaten, 3 große Zwiebeln, 3 EL Butterfett, 1 Stück (4 cm) geschälten Ingwer fein gehackt, 1 ½ TL Koriander, 1 ½ TL Pfeffer schwarz, 1 TL rotes, scharfes, grobes Paprikapulver, 1 TL Salz, 2 TL Gewürz 3-4, 1 TL Methi gemahlen, 3 Nelken, 1 Stück Zimtrinde (6cm), 1 Kardamomkapsel schwarz, 7 Kardamomkapseln grün,

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Peperoni in Ringe. Butterfett in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse komplett incl. Zwiebeln und den ungemahlten Gewürzen hinzugeben und dünsten. Nach ca. 20 Minuten, wenn die Flüssigkeit aus dem Gemüse austritt, die gemahlten Gewürze hinzufügen. Sobald sich das Butterfett trennt den Herd ausschalten. Wenn vorhanden, das Gemüse mit frischem Koriander servieren.

## Tamarinden-Chutney mit Datteln

### Zutaten:

300g Tamarindenpaste (Tamarindenmark)  
250g Datteln, getrocknet  
300g Zucker  
2 Tl Kreuzkümmel  
1 Tl Chilipulver  
1 Tl Paprikapulver  
½ Tl Salz

### Zubereitung:

Das Tamarindenmark mit 700 ml heißem Wasser übergießen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch lockern, bis ein Brei entstanden ist. Den Fruchtbrei abgedeckt drei Stunden stehen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren.

Die Datteln entsteinen und fein Würfeln.

Den Tamarindenbrei erwärmen. Kreuzkümmel, Chili, Paprika und Zucker unterrühren. Mit Salz abschmecken und die Datteln zugeben.

Alles bei mittlerer Hitze gut einkochen, bis das Chutney eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Dann sofort in Gläser füllen, diese verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Das Chutney ist scharf-fruchtig und passt zu vielen Gerichten.

## Halwa aus Kichererbsen

### Zutaten:

500 g Kichererbsenmehl  
500 g Butterfett  
200 g Naturzucker  
8 Eier  
125 g Walnusskerne  
125 g Rosinen  
125 g trockene Datteln  
75 g ungesalzene Pistazienkerne

### Zubereitung:

Zunächst 250 g Butterfett im Topf erwärmen. Dann Kichererbsenmehl hinzufügen und auf mittlerer Temperatur rösten. Dabei ständig umrühren, damit es nicht ansetzt. Wenn das Mehl anfängt zu duften, das restliche Butterfett hinzufügen, gut verrühren und acht geschlagene Eier und 200 g Naturzucker unterrühren. So lange umrühren, bis das Fett sich von der Masse löst. Dann werden die restlichen - zuvor in einer Küchenmaschine fein pürierten - Zutaten hinzugefügt. Bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten gut verrühren, damit alles richtig vermischt ist. Dann abkühlen lassen.

Menge für eine Person: ca. 200g je nach Bedarf erwärmen. Kann als ein vollwertiges Frühstück, aber auch als Mittag- oder Abendessen benutzt werden.

### **Baisni Roti aus Kichererbsen**

**Zutaten:**

200 g Kichererbsenmehl  
2 Eier  
3 Peperoni scharf, klein geschnitten  
1 TL jeweils von Paprika, Koriander, Curcuma und Kreuzkümmel  
½ TL jeweils von Salz und Ingwer  
⅓ TL jeweils von Pfeffer schwarz, Oregano, Dill, Thymian, Basilikum und Estragon.  
Wasser nach Bedarf

**Zubereitung:**

Alles mit Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren und in einer Pfanne mit Butterfett (Ghee) beidseitig braten (je nach Pfannengröße ein Schöpflöffel oder mehr je Pfannkuchen). Wenn diese Zusammensetzung für Sie zu scharf ist, dann sollten Sie mit weniger scharfer Peperoni anfangen und allmählich die angegebene Menge erreichen.

### **Indisches Ladoo**

**Zutaten:**

400 g Kichererbsenmehl  
400 g Butter  
250 g Puderzucker  
100 g Mandeln gemahlen oder Kokosraspeln  
½ TL Kardamom oder Zimt und Ingwer, einfach nach Belieben

**Zubereitung:**

Kichererbsenmehl mit der Butter in einer beschichteten Pfanne rösten bis es sich leicht braun färbt. Puderzucker, Mandeln und Gewürze hinzu geben und gut vermischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Auf ein Tablett mit Backpapier ausgelegt streichen und über Nacht erkalten lassen. In Stücke schneiden und genießen. Ladoo oder auch Laddu sind süße indische Spezialitäten die eine leichte Suchtgefahr aufweisen.

### **Fritten aus Kichererbsenmehl**

**Zutaten:**

150 g Kichererbsenmehl  
500 ml Wasser  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Cayennepfeffer (oder Chili)  
Öl zum Frittieren (Senföl oder Erdnussöl)

**Zubereitung:**

500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kichererbsenmehl ganz langsam einrieseln lassen, dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen, damit es nicht klumpt. Unter Rühren aufkochen. (die Masse ist sehr fest!) Vom Herd nehmen und Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer untermischen. Eine flache, rechteckige Form mit Klarsichtfolie auskleiden und einölen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Abkühlen lassen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank. (Maximal 1Tag) Masse aus der Form nehmen und in 1.5 cm dicke fingerlange Fritten schneiden. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Fritten darin goldbraun ausbacken. Erst wenden, wenn sie fest sind, sonst zerfallen sie. Auf Küchenkrepp entfetten und mit Salz bestreuen.