

## **Rezepte für Temperament Nr. 2** **Trocken-kalt)**

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.)

### **Blumenkohl in Zwiebelsoße**

#### **Zutaten:**

1 Blumenkohl  
3 Zwiebeln  
4 EL Butterfett  
1 TL Pfeffer  
1 TL Salz  
1 ½ TL Ingwer  
5 Nelken  
1 schwarze Kardamomkapsel  
1 Zimtstange 2cm

#### **Zubereitung:**

Butterfett erhitzen, Zwiebel schälen und in das heiße Fett geben, nach und nach die Gewürze hinzufügen und alles auf mittlerer Temperatur köcheln.

Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen, in die Soße geben und garen lassen bis sich das Butterfett trennt.

### **Kartoffeln in Sahne-Soße**

#### **Zutaten:**

500 g Kartoffeln  
4 EL Butterfett  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer schwarz gemahlen  
½ TL Kreuzkümmel gemahlen  
½ TL Koriander gemahlen  
1 TL Ingwer gemahlen  
1 Becher Sahne  
125 ml Milch  
½ Becher Schmand  
Saft einer Zitrone

#### **Zubereitung:**

Die Kartoffel waschen und schälen und in kleinere Stücke schneiden.

Butterfett in einem großen Topf erhitzen, Salz und Kartoffel hinzufügen.

Kartoffel auf niedriger Temperatur gar werden lassen.

Milch, Schmand und Sahne verrühren und mit den gemahlene Gewürzen abschmecken und über die Kartoffel geben. Nicht mehr kochen.

### **Apfelscheiben mit Zimt auf dem Blech**

Blech mit 3 EL Butter einfetten

4 Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und in Dachdeckerform auf dem Blech verteilen, 3 EL Zucker und ½ TL Zimt mischen und auf die Äpfel streuen, Butterflöckchen verteilen.

Bei 200 °C Umluft im Backofen 10 – 15 min. backen

### **Blumenkohl mit Kartoffeln**

#### **Zutaten:**

1 frischer kleiner oder tief gefrorener Blumenkohl, in kleine Stücke geschnitten

200 g Kartoffeln, in feine Würfel geschnitten

3 gehäufte EL Butterfett

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

4 Knoblauchzehen, ganz fein gehackt

400 ml Tomaten Tetrapack

1 gehäufte EL frischer, fein gehackter Ingwer

1 TL Kreuzkümmel (Kumin) gemahlen

½ TL Koriander gemahlen

½ TL Curcuma gemahlen

1-1 ½ TL Salz

1 TL rotes Chilipulver

1-2 grüne Peperoni (scharf)

1-2 cm Zimtrinde

1 schwarze Kardamomkapsel

#### **Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und gut anbräunen. Anschließend Zimtrinde und Kardamomkapsel kurz mit braten, dann Tomaten Tetrapack und die gemahlene Gewürze dazu geben und kurz dünsten. Den Blumenkohl und die Kartoffeln dazu geben, unterrühren und anschließend eine ½ Tasse Wasser dazu geben und ca. 30 Min auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Wenn das Gemüse gar ist und sich das Butterfett von den restlichen Zutaten trennt, den fein gehackten Ingwer und klein geschnittene Peperoni hinzufügen. Es darf jetzt kein Wasser mehr nach gegossen werden, weil damit die Trennung des Butterfettes rückgängig gemacht würde. Noch 5 min. kochen und evtl. eine Prise ganzen Kreuzkümmel darüber streuen.

Schmeckt am besten mit Chapatis (Vollkornfladen), die mit Butter bestrichen werden.

## Lammfleisch mit Blumenkohl

### Zutaten:

- 1kg Lammgulasch, am besten aus der Keule (hier ist das meiste Muskelfleisch), gewaschen und abgetropft
- 1 kleiner frischer oder tief gefrorener Blumenkohl, in kleine Stücke zerteilt
- 2 mittel große Zwiebeln, geschnitten
- 2 Tomaten, in Würfel geschnitten oder 200 ml Tomaten Tetrapack
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 gehäufte EL Butterfett, in fester Form
- 1 ½ TL Salz
- 1TL rotes Chilipulver
- ½ TL Curcuma gemahlen
- 1 TL Garam Masala bzw. Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 EL Korianderblätter gehackt

### Zubereitung:

Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazu geben und glasig dünsten, dann den Knoblauch untermengen und bräunen. Tomaten und Fleisch dazu geben und gut vermengen. Etwas anbraten und dann 400 ml Wasser darüber geben und 20 min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, Deckel schließen und so lange kochen lassen bis das Fleisch fast gar ist. Blumenkohl und die gemahlene Gewürze hinzufügen und weitere 10 min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 15 min. bei geringer Hitze weiter kochen lassen. Zum Schluss den frische klein gehackte Korianderblätter darüber streuen und heiß servieren.  
Als Beilage sind Chapatis (Vollkornfladen) gut geeignet.

## Lammfleisch mit Kartoffeln

### Zutaten:

- 1 kg Lammgulasch von der Keule, gewaschen und abgetropft
- 4 große Kartoffeln in große Würfel geschnitten
- 2 mittel große Zwiebeln, geschnitten
- 2 Tomaten, zerkleinert oder 200 ml Tomaten Tetrapack
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 gehäufte EL Butterfett in fester Form
- 1 TL rotes Chilipulver
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Curcuma
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen

### Zubereitung:

Butterfett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch anbraten. Chili, Salz, Kreuzkümmel, Tomaten und Fleisch hinzufügen und kurz anbraten, dann mit 400 ml Wasser 30 min. auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Wenn das Fleisch fast gar ist, die Kartoffeln dazu geben, gut vermengen und 5 min. kochen lassen, noch einmal 400 ml Wasser dazu geben und weitere 20 min. kochen lassen.

Als Beilage eignet sich Gewürzreis. (Siehe Rezepte Temperamente1/6)

### **Scharfer Honig-Kohl**

#### **Zutaten:**

1 kleiner Weiß- oder Spitzkohl (etwa 750 g), längs vierteln, waschen und putzen, in 2cm breite Streifen schneiden  
3 Frühlingszwiebeln, waschen und putzen, längs halbieren, dann schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden  
3 rote Chilischoten, putzen, entkernen und abspülen, klein würfeln  
1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß), schälen und fein hacken  
6 EL Hühnerbrühe  
3 EL Sojasauce  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Honig  
3 EL Butterfett  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Für die Würzsauce: Brühe, Sojasauce, Essig, und Honig miteinander vermengen.

Das Butterfett in einem Topf stark erhitzen, Ingwer, Chilischoten und Frühlingszwiebeln ca. 30 Sekunden lang anbraten, dann den Kohl hinzufügen und unterrühren, 5 min. mitbraten. Die Würzsauce darüber geben und aufkochen lassen. Alles bei starker Hitze 3 min. durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignet sich Reis.

### **Chutney**

#### **Zutaten:**

1/3 TL Mangopulver  
1 TL Granatapfelkerne  
1 TL Tamarinde (über Nacht in 2 EL Wasser einweichen)  
500 g Naturjoghurt (min. 3,5% Fett)

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in mit dem Joghurt vermischen und servieren.

### **Erbsen mit Kartoffeln in Zwiebelsoße**

#### **Zutaten:**

400 g Tiefkühlerbsen  
4 EL Butterfett  
4 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten  
1 grüne frische Peperoni, klein geschnitten  
1 ½ TL Salz  
1 Stange Zimt, ca. 6cm lang  
10 Nelken  
1 Stück Ingwer 15-20 g  
7 grüne Kardamomkapseln, auf geknackt  
6 mittel große Kartoffeln  
200 ml Wasser  
1 TL Ingwer gemahlen  
2 TL Koriander gemahlen  
¼ - ½ TL Chilipulver (nach Geschmack!)  
1 TL Pfeffer schwarz gemahlen  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
300 ml Tomaten Tetrack

#### **Zubereitung:**

Butterfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit Peperoni, Salz, Zimt, Nelken und Kardamom anbraten bis die Zwiebeln gold-braun werden. Erbsen und Kartoffeln hinzufügen, kurz anbraten und mit ein wenig Wasser ablöschen. Jetzt die gemahlene Gewürze dazu geben und alles kurz auf hoher Temperatur vermischen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, Tomaten Tetrack darüber geben, Temperatur herunterschalten und ca. 60 Min bei geringer Hitze unter mehrmaligem Rühren garen.

### **Pfannekuchen mit Sauerkraut**

#### **Zutaten:**

150 g Mehl  
1 Ei  
4 gehäufte EL Sauerkraut  
1 Prise Salz  
Wasser zum glatt rühren

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und Pfannekuchen in einer beschichteten Pfanne in etwas Butterfett ausbacken.

**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.