



Reis-Aioli

für 4 Personen

50 g	Reis
100 g	Wasser, heiß
3 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Zitronensaft
1 Msp.	Senf
3 Zehen	Knoblauch
	Salz & weißer Pfeffer

Den Reis normal in Salzwasser kochen.

Den Knoblauch fein hacken.

Das heiße Wasser und das Öl in einem hohen Gefäß pürieren, den gekochten Reis nach und nach dazu geben bis die Masse bindet und die gewünschte Konsistenz entstanden ist.

Mit Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Salz & Pfeffer nach Geschmack würzen.

Kichererbsen-Pfannkuchen

für 4 Personen

200 g	Kichererbsenmehl
50 g	Dinkelmehl
1 ½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
¼ TL	Kurkuma
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Kreuzkümmel
etwas	Cayennepfeffer
280 ml	kaltes Wasser
2	Tomaten
1	Paprikaschote
1 TL	frischer Ingwer
	Kokosöl zum Braten

Koriandersamen und Kreuzkümmel im Mörser aufbrechen.

Beide Mehle mit Salz, Pfeffer, Curcuma, Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer vermischen.

Das kalte Wasser langsam und unter ständigem Rühren dazu geben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Ingwer fein hacken, Tomaten und Paprika in kleine Stückchen schneiden, alles zum Teig geben dazu geben und gut einrühren. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Vier kleine Pfannkuchen darin langsam von beiden Seiten goldgelb und knusprig ausbacken (etwa zwei Minuten pro Seite)

Zitronenmöhren

für 4 Personen

500 g	Karotten
	Kokosöl zum Anbraten
½	Zitrone, Saft
1 TL	guten Zucker
etwas	Minze, gehackt
etwas	Salz

Die Karotten gut schrubben oder schälen. In Scheibchen oder Würfel schneiden.

In heißem Öl die Karotten scharf anbraten, etwas salzen und bei reduzierter Hitze nur kurz garen, damit sie bissfest bleiben.

Mit Zitronensaft, Zucker, Minze und ggf. noch etwas Salz würzen.

Die Kichererbsen-Pfannkuchen großzügig mit der Reis-Aioli bestreichen und die Zitronenmöhren darauf drappieren.

Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit. *S.H. Dalai Lama*