



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Feta

Für 2 Personen:

1 EL Ghee
2 gute Prisen Ajwainsamen, ganz
¼ TL Anissamen, ganz
¼ TL Schwarzkümmel, ganz
1 TL Vata-Churna (oder Currypulver)
½ TL Kurkumapulver
2-3 Prisen Asafoetida
2 Möhren, geschält und in Stäbchen geschnitten
6-8 Röschen Brokkoli, roh
½ Glas gekochte Kichererbsen, abgespült
½ Päckchen Fetakäse, in Würfel geschnitten
Steinsalz
Einige Blätter Basilikum, grob gehackt

- In einer Wokpfanne das Fett heiß werden lassen, die Flamme reduzieren und die ganzen Gewürze 10 sek. anrösten, dann Vata-Churna, Kurkuma und Asafoetida hinzugeben und kurz rösten.
- Möhren und Brokkoli in den Wok geben und kurz anbraten. Etwas Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen.
- Nach 10 Minuten die Kichererbsen hinzufügen, umrühren, nach Bedarf noch Wasser und weiter garen.
- Fetakäse und Salz in den Wok geben und vorsichtig umrühren.
- Mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt Couscous, Reis oder Hirse.

Und was habe ich mit dem Rest Kichererbsen gemacht? 😊 Leckere Nuggets! Und mit dem Rest Feta? Blumenkohl aus dem Ofen...

Nuggets

½ Glas gekochte Kichererbsen, ab gespült
½ TL Koriander, gemörsert
½ TL Senfsamen, ganz
1 Prise Asafoetida
Nach Geschmack 1 Knoblauchzehe, durch die Presse gedrückt
1 TL Harissa (kann entfallen...)
Salz und Pfeffer
1 EL Sesamsamen
Saft von ½ Zitrone
Nach Geschmack Paprikapulver
Buchweizenmehl
2 EL Ghee

- Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.
- Alle anderen Zutaten hinzufügen und so viel Buchweizenmehl geben, bis eine feste Masse entsteht, die nicht mehr an den Fingern klebt.
- In einer Pfanne 2 EL Ghee erhitzen.
- Aus der Masse kleine Kugeln abnehmen, zwischen den Händen rollen und zu Würstchen mit spitzen Enden formen.
- Im heißen Ghee von beiden Seiten 5-6 braten, bis sie goldbraun sind.
- Auf Küchenpapier abtropfen und sofort servieren.

Blumenkohl mit Feta

8 bis 10 Röschen Blumenkohl
Salz
1 Prise Asafoetida
2 EL Ghee
4 EL Polenta (Maisgrieß)
¼ TL Schwarzkümmel
Kräuter der Provence nach Belieben
½ Päckchen Fetakäse, in Würfel geschnitten

- Blumenkohl in wenig heißem Wasser (oder mit Dampfgarer) mit Salz und Asafoetida bissfest gar kochen.
- Ofen auf 200°C vorheizen.
- Ghee in einen Topf erhitzen und die Polenta auf mittelheißer Flamme darin rösten. Gewürze hinzufügen und vom Herd nehmen.
- Die gekochten Blumenkohlroschen halbieren, in die Auflaufform legen.
- Mit der Polentamischung bestreuen, Feta darauf geben und nach Geschmack etwas Ghee auf die Röschen verteilen.
- 10-15 min. im Ofen überbacken und sofort mit den Nuggets servieren.

Dazu passt ein leckerer [Paprika-Chutney](#) hervorragend!