

Iss Das!

Webinar-Reihe Ernährungsmedizin

Culinary Medicine #1 Die Kraft Ihrer Küche

Küchenausstattung

- 1 Küchenwaage
- 1 kleiner Topf
- 1 mittlerer Topf
- 1 Kochlöffel
- 1 kleiner Löffel
- 1 kleines Messer
- 1 Küchenmesser
- 1 Schneidebrett
- 1 Pfanne beschichtet
- 1 mittlere Schüssel (Backschüssel)
- 1 Topf mit Deckel
- 1 Pfannenwender
- 1 Schneebesen
- 1 Schraubglas



DIENSTAG, 16. MAI
18:00 - 20:00 UHR

info@pan-int.org
pan-int.org/events

Einkaufsliste

Dhal Suppe

- 200 g rote Linsen
- 1 EL Senfsamen
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 3 EL Olivenöl
- 1 Karotte
- 40 g Ingwer
- 1 Zucchini
- Salz



Hafer Vollkorn Chapati

- 150 g Hafermehl
- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl Mehl zum Ausrollen

Schoko-Erdnuss-Creme

- 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaogehalt)
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Erdnussmus
- 190 ml Sojamilch Natur oder Hafermilch
- Optional 1/2 Vanilleschote (Mark ausgekratzt), alternativ 1/4 Tonkabohne (gerieben)

Rezept für Dhal Suppe

1

Dhal Suppe

Zutatenliste

- 200 g rote Linsen
- 1 EL Senfsamen
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 3 EL Olivenöl
- 1 Karotte
- 40 g Ingwer
- 1 Zucchini
- Salz

Zubereitung

In einem Topf bei kleiner Hitze die Linsen und Gewürze im Öl anschwitzen. Die Karotte und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und mit anbraten. Die Zucchini klein schneiden und unterrühren. Die Hitze etwas erhöhen und salzen.

Nach einiger Zeit werden die Linsen glasig und schimmern fast, erst dann mit Wasser aufgießen, aber nur so viel, dass die Linsen leicht bedeckt sind. Einmal aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren, sodass die Suppe nur sanft köchelt. Wenn die Linsen zerfallen, ist die Suppe fertig.



2

Hafer Vollkorn Chapati

Zutatenliste

- 150 g Hafermehl
- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Das Hafermehl und das Dinkelmehl vermischen, das abgemessene Wasser und Öl einarbeiten und leicht salzen. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus dem Teig sechs Kugeln formen.

Die Kugeln vor dem Ausrollen in reichlich Mehl wenden und auf einer glatten Fläche mit den Fingern zu Fladen drücken und ziehen. Die Fladen nacheinander in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Den Chapati dabei gelegentlich mit einem Pfannenwender andrücken.

Die fertigen Chapatis zwischen zwei Porzellantellern lagern oder mit Alufolie abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Tipp:

Hat man kein Hafermehl zur Hand, kann man auch feine Haferflocken mit der abgemessenen Menge Wasser mindestens 1 Stunde einweichen und dann mit dem Rezept verfahren wie beschrieben. Oder man nimmt feine Haferflocken, gibt sie in einen starken Mixer und verarbeitet sie zu Mehl.



3

Schoko-Erdnuss-Creme

Zutatenliste

- 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaogehalt)
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Erdnussmus
- 190 ml Sojamilch Natur oder Hafermilch
- Optional 1/2 Vanilleschote (Mark ausgekratzt), alternativ 1/4 Tonkabohne (gerieben)



Zubereitung

Die Schokolade grob hacken und mit den übrigen Zutaten in einem kleinen Töpfchen schmelzen, dann glattrühren. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank auskühlen lassen.



Guten Appetit!