



2021/2022

Zwischen Weihnachten und Neujahr herrscht bei uns in Bad Ems immer Hochbetrieb. Auch in der Küche wird dann noch emsiger und phantasievoller gekocht, als ohnehin schon. Als kleine Aufmerksamkeit zu Weihnachten haben wir für Sie ein ganzes Silvestermenü zusammengestellt.

Das Menü beginnt mit einem

Zitronengras-Kokossüppchen
mit Kichererbsenklößchen

Es folgt ein
Quinoa-Salat,
begleitet von
Gurken-Raita, Panir und Safranschaum.

Als Hauptgericht genießen Sie eine
Lasagne von Babyspinat und Brokkoli,
umgeben von Tomaten-Paprika-Gemüse
und Falafel.

Wir empfehlen Ihnen, dieses köstliche Menü möglichst früh am Abend zu genießen, damit Sie dann leicht und unbeschwert ins neue Jahr wechseln können.

**Viel Freude bei der Zubereitung und
guten Appetit!**



Zitronengras-Kokossüppchen mit Kichererbsenklößchen (Falafel)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stangen Staudensellerie
- ca. 1,5 l Wasser
- 4 Stangen Zitronengras
- 1 kl. Ingwerknolle geschält
- 1 kl. Kurkumaknolle geschält
- 1 Karotte in feine Würfel geschnitten
- 1 kl. Sellerieknolle in feine Würfel geschnitten
- 1 Zucchini in feine Würfel geschnitten
- 1 kleine Tasse gegarte Kichererbsen (fertig im Glas)
- Abrieb von einer Zitrone
- 1 rote Chilischote ganz
- 0,3 l Kokosmilch
- Kurkumapulver
- etwas Salz, geriebene Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und Rohrzucker
- 1 EL Sesamöl
- Schnittlauch fein geschnitten
- Etwas Maisstärke
- 1 Päckchen Kresse

Zubereitung

Wasser, Zitronengras, Ingwer, Chilischote, Kurkuma und Staudensellerie im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb passieren. Die Flüssigkeit mit den Kichererbsen und dem gewürfelten Gemüse (Sellerieknolle, Zucchini) und den Gewürzen aufkochen und solange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Kokosmilch und den Zitronenabrieb dazugeben, nochmals aufkochen und mit Maisstärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Die Suppe nun nochmals passieren und das Gemüse mit einem Löffel in angewärmte Suppenteller platzieren. Die Kresse auf das Gemüse setzen und die Suppe vorsichtig angießen. Dazu passen Kichererbsenklößchen sehr gut als weitere Suppeneinlage.

Das Rezept für die Kichererbsenklößchen ist auf der nächsten Seite.



Silvestermenü 2021/2022

Kichererbsenklößchen (Falafel)

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Kichererbsen gegart (Glas)
- 1 kleiner Bund Koriander gehackt
- ½ Bund glatte Petersilie gehackt
- 1 Knoblauchzehe gerieben
- je 1 Prise Kurkuma, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
- Steinsalz nach Geschmack
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 Scheiben Dinkeltoast gerieben
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL Backpulver
- Ghee oder Öl zum Frittieren

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Ghee oder Öl, Kichererbsenmehl und Backpulver in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig pürieren. Anschließend Kichererbsenmehl und Backpulver untermischen und 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Aus der Masse kleine Klößchen formen. Diese in heißem Ghee oder Öl ca. 3 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Silvestermenü 2021/2022



Quinoa-Salat mit Gurken-Raita, Panir und Safranschaum

Zutaten für 4 Personen

- 200g roter Quinoa, gegart
- 1 Karotte fein gerieben
- 4 Radieschen fein gerieben
- 1 Bund glatte Petersilie geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ingwer fein gewürfelt
- je 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Jaggery (Palmherzenzucker oder Rohrzucker)

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und abgedeckt für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Rezepte für Gurken-Raita, Panir und Safranschaum sind auf Seite 5.



Silvestermenü 2021/2022

Gurken-Raita

Zutaten für 4 Personen

- 1 Gurke
- 125g Joghurt
- 1 Tomate
- je 1 TL Koriandersamen und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Koriander geschnitten.

Zubereitung

Gurke schälen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurke fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Den Koriander und Kreuzkümmel trocken anrösten, bis diese leicht gebräunt sind und duften, danach in einem Mörser oder einer Kaffeemühle zerkleinern.

Die Tomate vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Saft von der Gurke abgießen. Die Gurke mit den anderen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen geröstete Cashew-Kerne.

Panierkäse

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter frische Bio Vollmilch 3,8% Fett
- 200g frischer Bio Natur Joghurt 3,8% Fett
- 1 Prise Salz
- 1 El Ghee

Zubereitung

Milch in einem hohen Topf aufkochen. Wenn die Milch kocht, den Joghurt und eine Prise Salz dazu geben, nochmals aufkochen und etwas köcheln lassen.

Jetzt trennt sich die Molke vom Milcheiweiß und Panir entsteht. Ein Geschirrtuch in einen Durchschlag legen und die aufgekochte Milch durchsiehen. Die Molke kann aufbewahrt und getrunken werden. Den Panir im Geschirrtuch (gut auspressen) abtropfen und abkühlen lassen.

Nach ca. ein bis zwei Stunden in die gewünschte Form schneiden oder ausstechen. Das Ghee erhitzen und den Panir von beiden Seiten kurz anbraten.

Safranschaum

Zutaten für 4 Personen

- 100 ml Kokosmilch
- 3-4 Safranfäden
- 125 g Crème fraîche
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Die Kokosmilch mit dem Safran aufkochen. Kokosmilch vom Herd nehmen, Crème fraîche und eine Prise Steinsalz dazugeben und alles mit einem Pürierstab aufschäumen.



Silvestermenü 2021/2022



Lasagne vom Babyspinat und Brokkoli mit Tomaten-Paprikagemüse und gebratener Zucchini

Zutaten für 4 Personen

- 6 Lasagneplatten
- etwas Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe fein gerieben
- 500 g Babyspinat
- 500 ml Tomatenpüree
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Asa foetida*
- 1 großer Brokkoli in kleine Röschen geschnitten
- 250 g Crème fraîche
- etwas geriebene Muskatnuss
- 1 Bund Basilikum fein geschnitten
- etwas weißer Sesam
- 1 große Zucchini in schräge Scheiben geschnitten
- etwas Ghee
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL gerösteter Sesam

*Asa foetida oder auch Hing ist ein Baumharz aus Asien. Man bekommt es konzentriert (bitte sehr vorsichtig verwenden) oder auch mit Reismehl gestreckt, was die Handhabung einfacher macht.

Zubereitung

Olivenöl erhitzen, den Knoblauch kurz anschwitzen und den Spinat dazu geben. Unter ständigem Rühren anschwitzen. Das Tomatenpüree einrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Asa foetida und Pfeffer abschmecken.

Den Brokkoli kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Wenn er gar ist, sofort in kaltem Wasser abschrecken. Den Brokkoli (bis auf 4 Röschen) mit der Crème fraîche pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine Auflaufform gut mit Olivenöl einfetten. Zuerst eine Schicht Brokkolipüree, dann die Lasagneplatten (roh und trocken) und darauf den Spinat verteilen. Dies zweimal wiederholen.

Die Lasagne abdecken und für 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Die vier Brokkoliröschen, Basilikum und Sesam darauf verteilen und noch weitere 5 Minuten ohne Deckel backen.

Das Rezept für das Tomaten-Paprikagemüse ist auf der nächsten Seite.



Silvestermenü 2021/2022

Tomaten-Paprikagemüse

Zutaten für 4 Personen

- 4 Tomaten
- je eine grüne, gelbe und rote Paprika
- 1 EL Ghee
- 1 TL schwarze Senfsamen
- ½ TL Koriander gemahlen
- ½ TL Kardamom gemahlen
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 0,1 l Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Oregano

Zubereitung

Die Tomaten und die Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, die Schale der Tomaten zu Röschen aufdrehen und für die Tellerdekoration beiseitestellen.

Tomate und Paprika in kleine Würfel schneiden. Nun das Ghee erhitzen und als erstes die Senfsamen anrösten. Wenn diese zu springen beginnen, die anderen Gewürze dazu geben und auch kurz anrösten.

Nun den Ingwer, Tomatenmark, Tomaten und Paprika dazu geben und mit Sahne aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Oreganoblätter untermischen.