

Anne-Katrin Weber Street Food

Leseprobe

[Street Food](#)

von [Anne-Katrin Weber](#)

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<http://www.unimedica.de/b19854>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



KARTOFFEL-BLUMENKOHL-CURRY

Zubereitungszeit 45 Minuten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl (ca. 800 g)
2 Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
750 g mehligkochende Kartoffeln
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1 kleine rote Chilischote
4 Tomaten
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL braune Senfsamen
3 EL Rapsöl
3 EL Tomatenmark
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kurkuma
700-800 ml Gemüsebrühe
Meersalz
1/2 Bund Koriander
150 g griechischer Joghurt (10 %)

Blumenkohl putzen, die Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** und die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die **Tomaten** waschen und den Stielansatz herausschneiden, in kleine Würfel schneiden.

Kreuzkümmel- und **Senfsamen** in einem Topf ohne Fett etwa 30 Sekunden rösten, bis sie beginnen zu duften, dann herausnehmen. Das **Rapsöl** in demselben Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Tomaten, **Tomatenmark**, **gemahlene Koriander**, **Kurkuma** und Chilis hinzufügen und 5 Minuten dünsten.

Kartoffeln, 700 ml **Gemüsebrühe** und 1 Teelöffel **Meersalz** hinzufügen, aufkochen und etwa 8 Minuten köcheln lassen. Die Blumenkohlröschen dazugeben und weitere 8-10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Das Curry mit den Gewürzen abschmecken und nach Belieben noch etwas **Gemüsebrühe** angießen. **Koriander** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und etwas kleiner zupfen. Das Curry mit dem Koriander bestreuen und mit einem Klecks **Joghurt** dekorieren.

Tipp

Statt Joghurt können Sie auch die schmackhafte Kokos-Raita (Rezept Seite 200) dazu reichen.



Leseprobe von A.-K. Weber, „Street Food“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

QUESADILLAS MIT AVOCADODIP

Zubereitungszeit 35 Minuten

Für 4 Personen

Für den Avocadodip

2 reife Avocados
abgeriebene Schale und Saft
von 1 Biozitrone
2 EL Naturjoghurt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1-2 Knoblauchzehen
1 große rote Zwiebel
je 4 Stängel Koriander und Minze
Meersalz
Cayennepfeffer

Für die Quesadillas

250 g Cheddar
200 g mittelalter Gouda
100 g Frischkäse
1-2 kleine rote Chilischoten
3 Lauchzwiebeln
je 4 Stängel Koriander und
glatte Petersilie
8 Tortillafladen (Rezept Seite 137
oder gekauft)

Außerdem

3-4 EL natives Olivenöl

Für den Avocadodip die **Avocados** halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken. **Zitronenabrieb**, 2 Esslöffel **Zitronensaft**, **Joghurt** und **Kreuzkümmel** unterrühren. Die **Knoblauchzehe(n)** schälen und dazupressen. Die **Zwiebel** schälen, fein hacken und unterrühren. **Koriander** und **Minze** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen, grob hacken und unterrühren. Den Dip mit **Meersalz** und **Cayennepfeffer** würzen. Für die Quesadillas **Cheddar** und **Gouda** grob reiben und mit dem **Frischkäse** vermischen. Die **Chilischote(n)** waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den **Koriander** und die **Petersilie** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Käsemischung mit den Chilis, den Lauchzwiebeln und den Kräutern verrühren. 4 **Tortillafladen** auf die Arbeitsfläche legen und mit jeweils einem Viertel der Käsemischung bestreichen. Mit den restlichen **Tortillafladen** abdecken und andrücken. Etwas **Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne (oder am besten in zwei Pfannen) erhitzen. Die gefüllten Tortillafladen hineinglegen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze anbraten. Die Fladen wenden und von der zweiten Seite je 1-2 Minuten braten, bis die Füllung zerlaufen ist. Herausnehmen. Mit den beiden restlichen gefüllten Tortillafladen ebenso verfahren. Die fertigen Fladen mit einem großen Messer in Stücke schneiden und mit dem Avocadodip servieren.



Leseprobe von A.-K. Weber, „Street Food“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von A.-K. Weber, „Street Food“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

CHURROS MIT SCHOKOLADENSAUCE

Zubereitungszeit 50 Minuten

Für 4 Personen

Für die Schokoladensauce

100 ml Milch
100 g Sahne
150 g Bitterschokolade
(70 % Kakaoanteil)
1/2-1 TL Chilipulver nach Belieben
(z. B. Piment d'Espelette)
1 TL abgeriebene Schale von
1 Bioorange

Für die Churros

75 g Butter
1 Prise Meersalz
175 g Weizenmehl (Type 405)
3 Eier (Größe M)
1-2 TL Brandy nach Belieben

Außerdem

1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)
zum Frittieren
Zucker

Für die Schokoladensauce **Milch** und **Sahne** zusammen erhitzen. Die **Bitterschokolade** hineinbröckeln und darin schmelzen lassen. **Chili** (nach Belieben) und **Orangenabrieb** unterrühren und die Sauce im Wasserbad oder bei sehr kleiner Hitze warm halten. Für die Churros **Butter**, 250 ml Wasser und **Meersalz** in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Das **Mehl** auf einmal hinzufügen und kräftig unterrühren. Bei mittlerer Hitzeiterrühren, bis sich der Teig vom Topf löst und glatt ist. Den Teig in eine Rührschüssel umfüllen. Die **Eier** nacheinander unterrühren. Nach Belieben **Brandy** hinzufügen. Das **Frittieröl** in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Jeweils 5-6 12 cm lange Teigstränge in das heiße Öl spritzen und diese 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. In dieser Weise mit dem gesamten Teig verfahren.

Zum Servieren die Churros mit **Zucker** bestreuen. Die Schokoladensauce getrennt zum Dippen reichen.

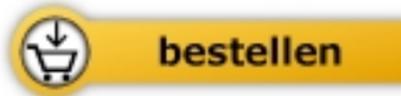


Anne-Katrin Weber

Street Food

Deftig vegetarisch

216 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de