

Buchweizensalat mit Gurke und Mohn



Zutaten:

- 40 ml Apfelessig
- 1 kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 40 g), geschält und in feine Streifen geschnitten
- gekochter Buchweizen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Apfel (säuerlich), entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Salatgurke, ungeschält, längs halbiert, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 2 rote Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- je 15 g frische Minze und Estragon, Blätter abgezupft oder grob gehackt
- 1 EL Mohnsamen
- Salz

Zubereitung:

Apfelessig mit Zwiebelringen und Ingwer vermengen und einige Minuten ziehen lassen. So werden die Zwiebeln milder und nehmen eine angenehme Säure auf. Den gekochten Buchweizen in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl vermengen. Apfel, Gurke und Chili hinzufügen. Die Zwiebeln samt Essig unterheben und alles gut mischen. Minze, Estragon und Mohnsamen einarbeiten und mit Salz abschmecken.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer,
Küchenchef am Klinikum
Standort Wels



Rote-Linsen-Dal



Zutaten:

- 2 TL schwarze oder braune Senfsamen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Fenchelsamen
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- ½ TL Bockshornkleesamen
- 3 getrocknete rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer, geschält und grob gehackt
- 1 grüne Chilischote, grob gehackt
- 1 Zwiebel (ca. 180 g), grob gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 20 Curryblätter
- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g), gewürfelt
- 2 große mehligte Kartoffeln (ca. 300 g), gewürfelt
- 2 große Tomaten (ca. 120 g), gewürfelt
- 1 TL Kurkuma
- 150 g rote Linsen (Masoor Dal)
- 130 g Käferbohnen, gründlich abgespült und 1–2 Stunden eingeweicht
- 200 ml Kokosmilch
- 800 ml Wasser
- 1 EL Limettensaft
- 10 g frische Korianderblätter
- Salz

Zubereitung:

Alle Samen mischen und die getrockneten Chilischoten hinzufügen. Zwei Teelöffel davon beiseitestellen. Knoblauch, Ingwer, grüne Chili und Zwiebel im Mixer kurz zerkleinern. Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Den größten Teil der Gewürzmischung mit der Hälfte der Curryblätter ein bis zwei Minuten anrösten, bis sich die Aromen entfalten. Die Zwiebelmischung zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis sie weich wird und leicht Farbe annimmt. Kartoffeln, Süßkartoffel, Tomaten, Kurkuma, Linsen und Bohnen hinzufügen und kurz anschwitzen. Kokosmilch, Wasser und Salz einrühren, aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend weitere 15 Minuten offen köcheln lassen, bis das Dal cremig ist. Limettensaft und Koriander unterrühren. Aromatisches Finish: Kurz vor dem Servieren 1 EL Olivenöl erhitzen. Die restliche Gewürzmischung und Curryblätter darin etwa eine Minute rösten und über das Dal geben. Mit etwas Kokosmilch beträufeln, mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer,
Küchenchef am Klinikum
Standort Wels



Eine Einrichtung der Kreuzschwestern
und Franziskanerinnen