

Rezepte vom UNBEZAHLBAR Filmabend – 29.2.20

<p><u>Kichererbsenaufstrich</u> 1 Glas Kichererbsen 4 EL Tahin / Sesampaste 1 Knoblauchzehe Zitronensaft Olivenöl Salz</p> <p>Zubereitung: Kichererbsen, Tahin und gepressten Knoblauch pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl abschmecken.</p>	<p><u>Rote Beete Aufstrich</u> 2 gekochte Rote Beete 2 EL Sonnenblumenkerne 2 EL Meerrettich aus dem Glas Zitronensaft Salz und Pfeffer</p> <p>Zubereitung: Rote Beete klein schneiden, Sonnenblumenkerne und Meerrettich zugeben, alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken</p>
<p><u>Rote Linsenaufstrich</u> 125g rote Linsen 1 EL Gemüsebrühe 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Ingwer Zitronensaft 2 EL frischen Koriander oder Petersilie Gewürze: Salz, Pfeffer, Orient Curry, Kreuzkümmel</p> <p>Zubereitung: Rote Linsen mit Wasser bedecken Gemüsebrühe zugeben und quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer glasig dünsten. Nach dem quellen den Linsen zugeben und alles pürieren. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken</p>	<p><u>Hirse-Frikadellen:</u> 1-2 Zwiebel, gewürfelt 1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt 2 EL Öl 1 EL Tomatenmark 200g Hirse 500 ml Wasser 1 EL gekörnte Brühe 8 EL Haferflocken Frikadellen-Gewürz, Salz und Pfeffer</p> <p>Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Tomatenmark zugeben und weiterbraten. Hirse zufügen und mit Wasser ablöschen. gekörnte Brühe unterrühren und 20-25 Minuten köcheln lassen. Nachdem die Masse kalt ist Haferflocken und Gewürze unterrühren, falls die Masse zu feucht ist, mehr Haferflocken nehmen, ist sie zu trocken, Wasser zufügen. Frikadellen formen und in Öl auf beiden Seiten braten.</p>
	<p><u>Hacke-Petra:</u> 200 ml Wasser 50 g Tomatenmark 1 rote Zwiebel 1 Spritzer Liquid Smoke 1 flach gestrichener TL Salz etwas Pfeffer, etwas Paprikapulver 50 g Puffreis oder Reiswaffel</p> <p>Zubereitung: Alle Zutaten bis auf den Puffreis miteinander vermengen. Puffreis unterrühren und ziehen lassen.</p>

