

AgriKulturFestival

Freiburg 2023

Kochen mit Faty

Jardins de la Montagne Verte, Strasbourg

Recettes

Atelier du 23.07.2023

Falafel

Pesto de betteraves rouges / Rote Beete Pesto

Salade de carottes / Karottensalad

Potée de poix-chiches / Kichererbsen-Eintopf

Caviar d'aubergines / Auberginenkaviar

Crème de lentilles / gelbe Linsen Creme

Carpaccio de betteraves rouges / Rote Beete Carpaccio

Falafel

Zutaten: ca 320g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)

1 Bund Petersilie, Schnittlauch und Koriander

3 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer

Olivenöl

- Knoblauch, Zwiebel und Kräuter klein schneiden
- ↓ mit Kichererbsen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, dann pürieren (mit Stab)
- Olivenöl auf die Hände geben und kleine Bällchen formen
- bei 180°C ca 20-25 min im Ofen backen

Rote Beete Pesto

- 2 rote Beete schälen & s. kl. kochen
- 2 Karotten kl. schneiden
- 3 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Schnittlauch
- Petersilie
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Mandeln

⇒ Alles s. gut pürieren &

Salade de Carotte chaud.

- Petersilie + Koriander (grün)
- Carotte — Karotten
- Oignon ~~orange~~ blanc — Gelbe Zwiebeln
- Ail — Knoblauch (4 Zehen) :-)
- Epice (sel, gingembre, curcuma, poivre, ~~cardamome~~)
Gewürze (Salz, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer)

Karotten in Stiften schneiden.

Zwiebeln klein hacken.

In einem Topf, gib die Karotten, Zwiebeln, Gewürzen, dann gebe Olivenöl dazu, lass es mal braten. Aufpassen, dass es nicht anbrennt. Dann gebe eine Tasse Wasser dazu + lass es kochen bis die Karotten bissfest zart sind (nicht zu weich.)

kann heiß oder kalt serviert werden.

Kichererbsen-Eintopf

1 Stängel Rosmarin
3 Stängel Thymian
1 großer Bund Petersilie
etwas frischer Koriander
frischer Kurkuma
Ingwer
Knoblauch
Zwiebeln (rote)
Karotten
Tomaten
gekochte Kichererbsen

Öl mit Rosmarin und Thymian kurz auf höchster Stufe erhitzen. Kurkuma und Ingwer längs halbieren und in feine Scheiben schneiden und hinzufügen. Karotten längs vierteln und dann halbieren. Ebenfalls hinzugeben. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben.

Geschälte und kleingeschnittene Tomaten hinzufügen. Die Hälfte der Petersilie inklusive Stiele hacken und mitkochen. Wenn die Karotten weich sind, Kichererbsen dazugeben und mit so viel Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist. Weiterköcheln lassen. Zum Servieren mit gehackter Petersilie und Koriander bestreuen.

Caviare d'Aubergine façon Faty

3 auberginen, geschält + in Streifen
geschnitten

in ein Topf mit wenig (? $\frac{1}{4}$ tasse ?)

Wasser weich kochen, mit

2 rote Zwiebeln
2-3 Knoblauch zehen] klein geschnitten

dazu gekocht und die Gewürze

$1\frac{1}{2}$ tl kurkuma pulver

1 tl ingwer pulver

Szechwan pfeffer

salz

Mit einer Gabel die Auberginen stampfen,
je 1 bund Schnittlauch + Koriander

klein gehackt dazugeben. Mit Olivenöl + Zitronen-
ensaft abschmecken.

Crème de Lentilles (Gelbe Linsen)

- (5-6 kleinere) Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwerstück
- 5-10 cm Kurkumawurzel
- 6 mittelgroße Tomate (reife)
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1 Kilo gelbe Linsen
- gemaltes Kuskuma, Kreuzkümmel

1. Schritt

Tomatenhaut abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kuskuma und Tomaten fein würfeln

2. Schritt

In reichlich (Bodenz bedeckt) Olivenöl anbraten (großes Topf, Gewürze dazu (etwas salzen und Pfeffer))

3. Schritt

Petersilie fein schneiden und dazu.

Linsen mind. 3-4 x waschen (kaltes Wasser → bis kein Schaum mehr entsteht). Gut umrühren.

Wasser dazu, ca. 5 cm über den Linsen soll das Wasser stehen.

4. Schritt

10 min köcheln lassen bis Linsen weich sind aber mit Biss. *Anrichten (wie ein Berg, z.B. der Kaiserstuhl)

*schön!

"Rote" Beete Carpaccio

Zutaten: "Rote" Beete in weiß/rot, rot und weiß

Zitrone

Zitronenverbene

Calendulablüte

Kornblumenblüte

Hauig, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Beete fein hobeln, Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, ^{Hauig} Salz und Pfeffer herstellen und über die fächerartig ausgelegten Beete-Scheiben verteilen. Blüten, Zitronenzeste und fein geschälte Zitronenverbene darauf verteilen. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.