



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Asiatischer Gurkensalat

Gemüsecurry mit Kichererbsen und Zitronenrajita

Mangojoghurt

Menü mit 350kcal/ Portion

Asiatischer Gurkensalat

100g Salatgurke	1 EL Sesamöl
Ingwer	1 EL Reisessig
Koriander	Chili nach Geschmack
1 EL Sojasauce	
1 EL Ahornsirup	

Gurke mit dem Sparschäler oder Julienneschneider in Streifen schneiden. Ingwer reiben. Flüssige Zutaten verrühren, abschmecken und zu der Gurke geben. Koriander und Chili nach Geschmack dazugeben und etwas ziehen lassen.

Gemüsecurry

200g Gemüse nach Geschmack (Möhre, Zucchini, Spinat, Champignons ...)	
Ingwer	50ml Kokosmilch
Knoblauch	1 TL Curypaste
Zwiebel	Gemüsebrühe
1 TL Kokosöl	1 TL Joghurt, etwas Limettenabrieb und Saft
50g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch möglichst fein schneiden, in Kokosöl anschwitzen. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten lassen. Curypaste dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kokosmilch zum Gemüse geben – köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss Kichererbsen dazugeben und unterrühren. Auf einem tiefen Teller oder Schale anrichten und mit Joghurt und Koriander garnieren.

Mangocreme

100g reife Mango
100g Naturjoghurt
Limettensaft

Mango schälen, vom Kern schneiden, fein würfeln oder pürieren. Naturjoghurt mit Limettensaft verrühren und mit dem Mangopüree in ein Glas schichten. Mit Kokosraspeln garnieren