



# Ananda Weihnachtsmenü

---

## Gebackene Rote Zwiebel mit Walnuss Salsa

Für 4 Personen

### Zutaten

---

4 mittelgroße rote Zwiebeln  
1,5 EL Olivenöl  
Rucola, Blattpetersilie, Radiccio,  
Feldsalat gemischt, 1 Handvoll p.P.  
1/2 Granatapfel, Kerne herausgelöst  
Salz und schwarzer Pfeffer

#### Salsa

Handvoll Walnusskerne, grob gehackt  
1 rote Chillischote, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
3 EL Rotweinessig  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung

---

Ofen auf 220°C vorheizen

Zwiebeln schälen und waagrecht in ca 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Backpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen und Pfeffern und ca 40 min. im Ofen rösten bis sie goldbraun sind.

Währenddessen alle Zutaten für die Salsa in einer kleinen Schüssel zusammen geben, mit Salz würzen, gut verrühren und ziehen lassen.

Den Mixsalat mit den Granatapfelkernen und der Hälfte der Salsa vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Mit den Zwiebeln garnieren und dem Rest der Salsa überziehen.

Von Nele frei nach Ottolenghi





# Ananda Weihnachtsmenü

---

## Blumenkohlsuppe mit Maroni

Für 4 Personen

### Zutaten

---

½ Blumenkohl  
2 kleine Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca 1cm)  
200g Maronen vorgekocht  
Olivenöl  
1L Gemüsebrühe  
1 TL Balsamico  
Kräutersalz und Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
Granatapfel

### Zubereitung

---

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer abziehen und klein schneiden. Etwas Öl erhitzen und darin Blumenkohl, Maronen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Brühe dazu gießen und ca 15 min köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist.

Die Suppe pürieren und abschmecken mit Gewürzen und Balsamico. Danach auffüllen und mit kleingehackter Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen.

*Tipp: Granatäpfel entkernt Frau am besten, indem sie ihn halbiert und eine Hälfte umgedreht in eine tiefe Schüssel hält. Dann mit der anderen Hand mit einem Kochlöffel auf die Schale klopfen, bis alle Kerne rausgepurzelt sind.*

Von Manuela





# Ananda Weihnachtsmenü

---

**Basmatireis mit Schwarzkümmel, Mung-Dal, Ayurvedisches Rotkraut, Indischer Rahmkäse - Paneer, Birnen-Chutney**

Für 4 Personen

## Zutaten

---

### Mung-Dal

200g halbierte, getrocknete, gelbe Mungbohnen  
2 EL Ghee  
600 ml heißes Wasser  
1 TL ganzer Kreuzkümmel  
1/2 TL Ingwerpulver  
2 TL gemahlener Gelbwurz (Kurkuma)  
2 TL gemahlene Fenchelsamen  
1 TL gemahlene Koriandersamen  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp. Asafoetida  
1 TL Salz  
Etwas Garam Masala  
Spritzer Essig oder Zitronensaft  
1 Bd. Koriander, gehackt

### Basmatireis mit Schwarzkümmel

2 Tassen Basmatireis  
4 Tassen Wasser  
1 TL Salz

Von Skaidrit

## Zubereitung

---

Die **Mungbohnen** waschen und ca. 15 Min. einweichen, anschließend im Sieb abtropfen lassen. Ghee in einem Topf erhitzen, die Gewürze hinzufügen und kurz anrösten. Die Bohnen und das heiße Wasser hinzufügen und alles bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Mit Salz und Garam Masala abschmecken und einem Spritzer Essig dazugeben. Gehacktes Koriander- oder Petersilienkraut untermischen.

Den **Reis** waschen und zusammen mit 4 Tassen kaltem Wasser in einen Topf geben. Ihn für etwa 10 Minuten im Wasser einweichen. Dann das Salz dazugeben und im Einweichwasser alles etwa 4 Minuten sprudelnd kochen. Nun den Reis vom Herd nehmen, ein Küchentuch unter den Deckel legen und ausquellen lassen. So wird er besonders körnig.

*Tipp: Probieren Sie doch mal, den gekochten Reis mit 2 EL Schwarzkümmel zu verfeinern.*





## Zutaten

---

### Ayurvedisches Rotkraut

- 2 EL Ghee
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 1 Scheibe Ingwer, geschält, gewürfelt
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 Msp. Asafoetida
- 800 g Rotkraut, fein geschnitten und gewaschen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Äpfel, klein gewürfelt
- 4 getrocknete Feigen, geviertelt
- 6 getrocknete Aprikosen, geviertelt
- Saft von 1 Orange
- 1 TL (Apfel)Essig
- 1 EL Agavendicksaft oder Rohrzucker
- 1 TL getrockneter Dill
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

---

Das Ghee in einem weiten Topf erhitzen, Nelken, Lorbeerblätter und Zimtstange darin leicht anrösten. Zwiebel und Ingwer dazugeben und mitrösten, dann die gemahlene Gewürze dazugeben und auch anrösten. Den Rotkohl hinzufügen, alles vermischen und unter ständigem Rühren dünsten, bis er zusammenfällt, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und falls nötig noch heißes Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Dann die Äpfel, Feigen und Aprikosen sowie den Orangensaft, Essig, Zucker und Dill hinzufügen und weitere 20 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von Skaidrit





## Zutaten

---

### Indischer Rahmkäse - Paneer

2 Liter frische Vollmilch  
Saft von 2 Zitronen  
1 Mulltuch  
1 Sieb

### Birnen-Chutney

500 g Birnen  
1 EL Kokosöl  
1/2 Chilischote, gehackt  
1 cm Stück frischer Ingwer, gehackt  
1 TL Kurkuma  
1/2 TL Zimtpulver  
3 gemahlene Nelken  
1-2 EL Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
Zitronensaft oder Essig zum  
Abschmecken  
etwas frischer Koriander zur  
Dekoration

## Zubereitung

---

Die Milch erhitzen und wenn sie anfängt zu kochen, den Zitronensaft hinzufügen. Fast unmittelbar trennt sich der Paneer von der gelbgrünen Molke (Ausflocken). Das Mulltuch in ein Sieb legen und den Paneer auffangen. Nun das Tuch zusammendrehen und pressen. Am besten mit Hilfe eines umgedrehten Tellers und einem weiteren Gewicht beschweren. Einige Zeit abtropfen lassen. Die feste Masse kann gebraten werden und wird dann dem Gemüse hinzugefügt.

Die Birnen putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Ghee/Öl in einem Topf erhitzen, Chilischote und Ingwer zufügen und anbräunen, die Gewürze dazugeben bis es duftet. Die Früchte untermischen, etwas (100 ml) Wasser hinzufügen und etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Den Koriander fein hacken und zu dem Chutney geben. Eventuell noch mit etwas Chilipulver, Ingwerpulver oder Zitronensaft abschmecken.

Von Skaidrit





# Ananda Weihnachtsmenü

---

## Gebackenes Waldbeeren Tiramisu

Für 4 Personen

### Zutaten

---

Löffelbiskuit  
1 Packung Waldbeerenmix  
1 Becher Mascarpone  
1 Päckchen Vanillezucker

### Zubereitung

---

In eine Auflaufform eine Schicht Löffelbiskuit auslegen. Darauf den Waldbeerenmix (aus dem Tiefkühlfach) verteilen und nach Bedarf süßen. Die Mascarpone mit Vanillezucker verrühren und auf die Beeren streichen. Im Backofen bei 180 Grad backen bis es leicht gebräunt ist.

Warm servieren.

Yummy!

Von Rahmana

