Mangold-Kichererbsencurry

5 kg Kartoffeln
1250 g Mangold
7 Dose gewürfelte Tomaten (400g)
7 Dose Kichererbsen (400g)
400ml Wasser
1 l Kokosmilch
70 g Kreuzkümmel, gemahlen
140 g Currypulver
700 g Zwiebeln
1 großes Stück Ingwer
10 Knoblauchzehen
300 ml Pflanzenöl
Salz
8 Fladenbrote

Gemüse-Chili

250 ml Olivenöl
300 g Zwiebel
5 Knoblauchzehen
250 g Tomatenmark
1200 g Kidneybohnen | Abtropfgewicht
1200 g Paprika
1400 g Süßkartoffeln
1000 g Zucchini
500 Gramm Champignons
4 Dosen Schältomaten (400g)
2 Bund Petersilie
4 frische Chilis
geschrotete Chilis
50 g Paprikapulver süß
50 g Kreuzkümmel
Salz
60 g Zucker
800 g Saure Sahne

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und grünem Salat

500 g Couscous
Wasser
800 ml Olivenöl
2-3 riesen Zucchini
300 g Zwiebel
5 Knoblauchzehen
4 Dose gehackte Tomaten mit Oregano (400g)
800 ml Tomatenpürree
750 g Käse, gerieben
Salz
Pfeffer
200 ml Essig
60 g Zucker
2 Bund Petersilie
4 Kopf grüner Salat

Couscous mit Ofengemüse/ Schmorgemüse und Minzjoghurt (Scharf-süß)

1 kg Couscous
Wasser
15 Paprika
2 kg Zucchini
250 g Zwiebel
100 ml Ahornsirup
Chili, geschrotet
Salz
250 ml Öl
1 kg Joghurt
3 Zitronen
100 g getrocknete Pfefferminze

Scharfes Tomaten-Paprikasüppchen

3 Dosen gehackte Tomaten (400ml)
12 Paprika
5 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
Chili, geschrotet
250 ml Öl
Salz
Wasser
7 Baguette

Ausweichgericht: Lauch-Möhren-Curry

3750 g Lauch (Porree)
2000 g junge Möhren
5 Knoblauchzehen
1 großes Stück Ingwer
200 g Currypulver
300 ml Öl
1 ½ l Kokosmilch
400g Cashew-Kerne
8 Fladenbrote oder Ciabatta

Ich bringe ein 500 ml Glas Kreuzkümmel, 500 ml geschroteten Chili sowie die Riesenzucchinis und den Mangold mit. (Sharon)