

Reis mit Kichererbsen



Für dieses Gericht erst einmal **Reis** nach Belieben kochen (Basmati, Naturreis,...)

Währenddessen eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, außerdem **Paradeiser** (eine Hand voll Cocktailtomaten oder eine große gelbe Fleischtomate – was immer ihr zur Hand habt) schneiden, den Zwiebel hinzufügen und etwas eindicken lassen. Als Gewürz eignet sich eine **Currymischung oder Tandoorigewürz** (beides z.B. von Sonnentor) und natürlich Salz. Wenn die Gewürze drinnen sind, kommen auch schon die **Kichererbsen** (wir haben diesmal eine kleine Dose genommen) dazu und köcheln mit. Bevor Reis und Gemüse serviert werden, noch mit einem Becher Sojajoghurt verfeinern und FERTIG!

Wunderkuchen



Auch das ist wieder ein Kuchen mit unserem (leicht modifizierten) Grundrezept:

300g **Dinkelmehl** (diesmal halb Vollkorn halb Auszugsmehl)

1 Prise **Kurkuma** (Gelbwurz)

1 Prise **Salz**

1 Pkg. **Backpulver**

100g **Vollrohrzucker**

Vanillezucker

geriebene **Zitronenschale** (macht ein herrliches Aroma) ALLES GUT VERRÜHREN UND DANN

400ml **Wasser** (wenn 100% Vollkorn dann bitte 450ml)

60-70ml **Rapsöl** HINZUFÜGEN UND RASCH VERMISCHEN UND IN EINE TORTENFORM (mit Backpapier ausgelegt) FÜLLEN.

Garniert und verfeinert haben wir den Kuchen mit

einem klein geschnittenen **Apfel**, den wir unter den Teig gemischt haben

in Streifen geschnittenem **Rohmarzipan**

Mandelblättchen (um den Rand herum gestreut) und ein paar

ganzen Mandeln (in der Mitte).

Den fertig verzierten Kuchen im Backofen bei 180 Grad ca 45 min lang backen.