**Tipps und Tricks in Sachen Vanille**

Vanilleschoten sollten in einem Glas- oder Plastikgefäß hermetisch verschlossen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Frische Schoten können zudem auch eingefroren werden.

Bei längerer Lagerung ist es normal, dass Schoten austrocknen oder dass sich Kristalle an der Oberfläche bilden.

Vanilleschoten nie offen lagern oder in Nähe anderer Lebensmittel. Bei kühler Lagerung können kleine weiße Pünktchen auf den Vanilleschoten entstehen, welche wieder verschwinden, wenn die Schoten bei wärmerer Temperatur gelagert werden.

* Eine Vanilleschote entspricht ca. ½ Esslöffel gemahlener Vanille
* Über Nacht in Milch eingelegte Vanilleschote geben Ihren Speisen ein sehr intensives Aroma
* Am besten entfaltet Vanille ihr Aroma beim Erhitzen (z.B. in Milch)
* Vanillezucker: 2 aufgeschlitzte oder in Stücke geschnittene Vanilleschoten in einer Dose oder Glas mit ca. 500g braunen Zucker stecken und 1-2 Wochen ziehen lassen. Sie erhalten dadurch feinsten natürlichen Vanillezucker.

**Vanille-Mango-Lassi**

(Zutaten f. 4 Personen)

1 Vanilleschote

1 reife Mango

1/3 Liter Vollmilchjoghurt

2/3 Liter Wasser

1 Messerspitze Kardamom gemahlen

1 Messerspitze Ingwer gemahlen

Rohrzucker nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen schaumig schlagen, Schmeckt auch mit frischen Bananen oder Orangen!

Dieses erfrischende Joghurtgetränk ist ein Klassiker der indischen Küche und ein wertvolles ayurvedisches Heilgetränk.

Es sollte nicht zu kalt serviert werden. Am bekömmlichsten ist es bei Zimmertemperatur.

**Indischer Linseneintopf**

ZUTATEN

250g Tofu

20g Mu Err Pilze

200g rote Linsen

200g. Lauch

200g Karotten

150g Zucchini

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

2 frische, grüne Peperoni

5 EL Sonnenblumenöl

6 EL frische Kokosraspel

1 ½ EL Kreuzkümmel ganz

½ TL Paprika

1 TL Kurkuma gem.,

¼ TL Koriander gem.

½ TL Chinagewürz

1 TL Kräutersalz

2 EL Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Tofu würfeln; 1 EL Gemüsebrühe und Paprika in 1 Tasse warmem Wasser auflösen und den Tofu damit übergießen. 1 Stunde ziehen lassen. Die Mu Err Pilze nach Packungsanweisung vorbereiten. Die Linsen in 500 ml Wasser mit 1 EL Gemüsebrühe zum Kochen bringen; bei geringer Hitze in ca. 30 Minuten weich kochen. Eventuell überschüssiges Wasser abschütten.

Lauch, Karotten und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Peperoni (mit dem Samen) würfeln. Zwiebeln, Karotten und Peperoni in dem heißen Sonnenblumenöl 10 Minuten dünsten. Anschließend Lauch, Zucchini, Tofu-Würfel mit dem Wasser und Mu Err Pilze zugeben und in weiteren 10 Minuten bißfest garen. Zwischendurch mit durchgepreßtem Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Kräutersalz und Chinagewürz würzen. Linsen mit dem zubereiteten Gemüse

mischen und nochmals scharf abschmecken. Mit den Kokosraspeln überstreuen. TIP: Dazu passt als Vorspeise grüner Salat, zum Linsencurry ein Naturreis und eine erfrischende Knoblauch-Joghurtsoße. Als Getränk empfehlen wir unseren "Indischen Gewürztee".

**Indischer Gewürz Tee (Chai Tee)**

**Zutaten:**

3 Tassen Wasser

2 Zimtstangen

8 zerstoßene Gewürznelken

8 zerdrückte Kardamomkapseln

1 Tasse Milch

6 Teelöffel Zucker

3 Teelöffel schwarzer Tee, z.B. Assam

**Zubereitung:**

Das Wasser mit den Gewürzen für 10 min kochen. Die Milch und den Zucker zugeben. Während der Gewürzsud noch kocht den Tee unterrühren, Vom Feuer nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Teesieb oder eine Teestrumpf in die Tasse gießen.

Lamm mit Kartoffel in Joghurtsoße (6 Personen)

**Zutaten:**

125 g Ghee (Butterfett)

100 g Zwiebel

10 Knoblauchzehen

2-3 cm frischer Ingwer

2 TL Koriandersamen frisch gemahlen

½ TL Kurkuma frisch gemahlen

375 g Joghurt frisch aufgeschlagen

500g Lammfleisch

1 TL Garam Masala frisch gemahlen

1 kg Kartoffel, geschnitten

Steinsalz nach Bedarf

**Zubereitung:**

Das Ghee in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Zwiebelring mit Knoblauch, Ingwer, Koriandersamen und Kurkuma goldgelb werden lassen und 2 Esslöffel Joghurt zugeben, kochen lassen bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt.

Das Fleisch geschnitten in eine Pfanne mit etwas Salz hineingeben und anbräunen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dann das Fleisch in die hohe Pfanne mit dem restlichen Joghurt, Garam Masala und ca. 500 ml Wasser zugeben und das Fleisch etwa 30 min. köcheln lassen, jetzt die Kartoffel hinzugeben, ggf. etwas Wasser hinzugeben, einen Deckel auflegen und weitere 30 min. garen.

Mit etwas frischen Kräutern servieren.