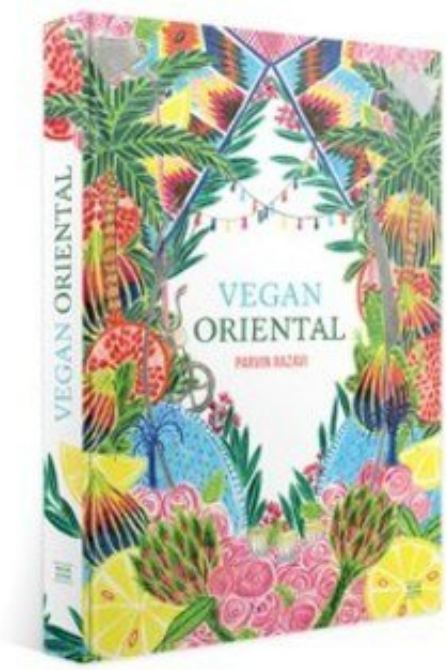
Parvin Razavi
Vegan Oriental

Leseprobe

Vegan Oriental
von Parvin Razavi
Herausgeber: Neun Zehn Verlag



https://www.narayana-verlag.de/b24291

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

ASHEE JOO
DICKE GERSTENSUPPE

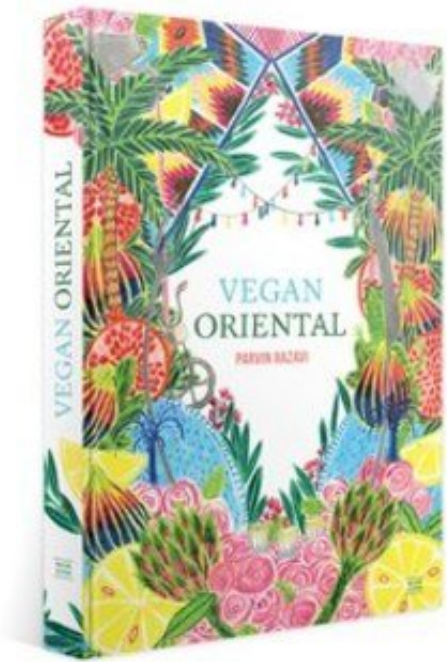
DAUER: 45 Minuten

1 große Zwiebel, fein gehackt
1-2 TL Olivenöl
½ TL Kurkuma
125 g Rollgerste
500 g Spinat, frisch oder gefroren
1 Liter Gemüsebrühe
1½ TL Salz
150 g Kichererbsen aus dem Glas

1 Zwiebel in Öl glasig dünsten und Kurkuma beigeben. **2** Nach 2 Minuten Gerste und Spinat ebenfalls in den Topf geben und weitere 3 Minuten anbraten. **3** Mit Brühe aufgießen, salzen und kochen bis die Gerste weich ist (ca. 35 Min.). Anschließend die Kichererbsen hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

TIPP

Mit gebratener Zwiebel und Minze (wie bei Aash Reshteh) oder Zitronenspalten anrichten.



Parvin Razavi

Vegan Oriental

192 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de