



Typische Zutaten. Einfache Rezepte.



GEMÜSE IN ZIGNI SAUCE MITTELSCHARF

Zutaten für 4 Personen: • 1 Glas Alich Sauce, • 200g Weiskohl • ca. 200g Blumenkohl • 4 große Karotten • 2 grüne Paprika • ½ Fenchel (ca. 80g) • 4 große Karotten • 2 EL Öl • Salz & Pfeffer

Zubereitung: Gemüse putzen, waschen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Weißkohl und Blumenkohl blanchieren: Geben Sie einfach die bereits geschnittenen Kohlstreifen für ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser und schrecken Sie diese danach kurz in Eiswasser ab. So haben die Blätter noch einen guten Biss. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Karotten und dann Fenchel, dann Weißkohl, dann Blumenkohl. Alles gut anbraten und zuletzt die grüne Paprika hinzufügen. Zigni Sauce hinzufügen und gar köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt: Reis, Couscous, Injera (weiches, gesäuertes Fladenbrot aus Teff Mehl)



GEMÜSE IN ALICHA SAUCE MILD

Zutaten für 4 Personen: • 1 Glas Alich Sauce • 2 kl. Fenchelknollen • 2 kl. Zucchini • 250 g Champignons • 4 große Karotten • 2 EL Öl • Salz & Pfeffer

Zubereitung: Gemüse putzen, waschen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Karotten, dann Fenchel, dann Zucchini und zuletzt die Champignons hinzufügen. Alles kurz anbraten. Alich Sauce hinzufügen und gar köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten.

Dazu passt: Reis, Couscous, Injera (weiches, gesäuertes Fladenbrot aus Teff Mehl)



GARNELEN IN ALICHA SAUCE MILD

Zutaten für 4 Personen: • 400 g Garnelen geschält (frisch oder aufgetaut) • 16 Cocktailtomaten • 1 Glas Alich Sauce • 2 EL Tesmi Würzbutter • Salz & Pfeffer

Zubereitung: Tesmi Würzbutter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten. Cocktailtomaten hinzufügen. Alich Sauce dazugeben, köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer. abschmecken. Anrichten.

8 hausgemachte Köstlichkeiten aus der mara-Küche



INHALT DER GESCHENKTASCHE:

1 x 430ml **Zigni Sauce vegan** aus Tomaten, Zwiebeln, Berbere Gewürzmischung, Karotten, Sellerie, Schnittlauch, Petersilie. Für einen Eintopf oder Pfannengerichte mit Gemüse, Rind, Lamm, Ziege oder Geflügel

1 x 430ml **Alich Sauce vegan** aus Tomaten, Zwiebeln, Alich Gewürzmischung, Karotten, Sellerie, Schnittlauch, Kichererbsenmehl und Kokosmilch.

Für Gemüsegerichte, Hähnchen, Lamm oder Fisch
1 x 230ml **Tesmi Würzbutter** ähnelt dem indischen Ghee, allerdings werden während des Siedens verschiedene Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Kurkuma etc.) zugegeben

1 x 230ml **Awaze Paste** aus Berbere Gewürzen.

Beliebter Dip zu Fleisch, Fisch und Gemüse

2 x 200g **Teff Nudeln** mit Mehl aus Zwerghirse.

Milder und nussiger Geschmack, reich an Protein und Eisen, glutenfrei

1 x 100g **Berbere Gewürzmischung** aus Eritrea.

Nach einem Familienrezept, u.a. mit Chilipeffer, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Koriandersaat

1 x 100g **Alich Gewürzmischung** aus Eritrea.

Nach einem Familienrezept, u.a. mit Kurkuma, Chili, Schwarzkümmel, Ingwer, Knoblauch



Genieße den Geschmack Afrikas! Traditionelle Küche, modern interpretiert.

mara-Geschenktasche mit 7 Köstlichkeiten
ab 12.12. 2022 für 35,- € erhältlich.
Information & Bestellung: info@mara.event.de