

*Feuer*

600 g Lammkeule

*Erde*

2 Karotten

3 EL Butterschmalz

1 TL Rohrohrzucker

1 Msp. gemahlener Zimt

*Metall*

1 große Zwiebel

1 Handvoll frische

Korianderblätter

3 Knoblauchzehen

1 Msp. rotes Chilipulver

1 TL frischer, geschälter,  
fein geriebener Ingwer

2 TL gemahlener

Kreuzkümmel

2 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kardamom

*Wasser*

feines Meersalz

nach Geschmack

*Holz*

1 EL Tomatenmark

500 ml Soja-Joghurt

# Persisches Lammragout

(Für ca. 1 l)

**Feurig, bringt das Herz in Wallung,  
entfacht die Lust**

Lammkeule in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Leicht gesalzenes Joghurt mit Zucker, Knoblauch, Chili und Ingwer würzen. Lammfleisch mindestens 3 Stunden darin marinieren.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Korianderblätter und -stiele grob hacken. Karotten schälen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel in Butterschmalz goldbraun braten. Restliche Gewürze (außer Salz und Koriander), Karotten und Fleisch mit der Marinade zufügen. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten, bis das Fleisch weich ist. Mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passen mit Safran gekochtes Quinoa (s. S. 90) und in Butterschmalz geschwenkte Berberitzenbeeren ganz hervorragend.



*Metall*

200 g gewaschener,  
weißer Rundkornreis  
200 g gewaschener, über  
Nacht in Wasser  
eingeweichter  
Rundkorn-Naturreis  
1 ½ l Reismilch

*Wasser*

500 ml Wasser

*Holz*

2 Äpfel

*Feuer*

1 Msp. fein gehackte Schale  
einer Bioorange

*Erde*

2 EL Butterschmalz  
1 Msp. gemahlener Zimt  
1 EL heller Rohrohrzucker  
1 Msp. Vanillepulver

# Milchreis mit Apfel und Zimt

(Für ca. 2 l)

**Wärmt und kräftigt kleine und  
große Zwerge mit Genuss**

Rundkorn-Naturreis im Einweichwasser zugedeckt bissfest kochen und beiseitestellen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Weißes Reis, Butterschmalz und Gewürze (außer Zucker und Zimt) in der Reismilch unter Rühren bissfest kochen.

Warmen Naturreis und Äpfel zufügen, mit Zucker und Zimt abschmecken und noch ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Sofort in Schraubgläser abfüllen, verschließen, im Wasserbad abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren (ist bis zu 4 Wochen haltbar).

**Tipp:** Alle Vollkorngetreide sollten vor dem Kochen mindestens 8 Stunden eingeweicht werden. Erst dann werden alle Inhaltsstoffe so aufgeschlossen, dass sie bekömmlich sind.

