



## SUBJI MIT SÜSSKARTOFFELN, SPINAT UND PANEER

4 Personen

### ZUTATEN:

500 g Spinat, gewaschen,  
gut abgetropft und grob geschnitten  
500 g Süßkartoffeln,  
geschält und geschnitten  
100 g Paneer (hausgemachter Käse)  
(s. Seite 100)  
1 TL Ghee  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL Bockshornklee, gemahlen  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Asafötida  
100 ml Schlagsahne  
1 TL Salz  
100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG:

Das Ghee in einem Kochtopf auf mittlerer Flamme erhitzen und die Gewürze darin anrösten.  
Süßkartoffeln dazugeben und weitere 2 Minuten anrösten. Wasser darauf gießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Inzwischen Paneer-Käse klein würfeln und goldbraun in der Pfanne anbraten.  
Wenig salzen.  
Spinat dazugeben und noch 3 Minuten köcheln lassen.  
Zum Schluss Sahne, Paneer und Salz hinzufügen und vorsichtig aufkochen lassen.



## SUBJI MIT GRÜNEN BOHNEN UND WEISSMOHN

3-4 Personen

### ZUTATEN:

200 g grüne Bohnen (Fisolen)  
1-2 Karotten  
1 roter Paprika  
2 EL Poppy-Samen (weiße Mohnsamen)  
200 g Bio-Joghurt  
1 TL geraspelten Ingwer  
8-10 Curryblätter oder 1 Lorbeerblatt  
1 Prise Muskatnuss  
½ TL Kreuzkümmel  
1 Messerspitze Asafötida  
1 TL Kurkuma  
½ TL Salz  
1 EL Ghee  
1 Prise Chili

### ZUBEREITUNG:

Fisolen (Bohnen), Karotten und Paprika waschen und in Streifen schneiden.  
Ghee aufwärmen, Kreuzkümmel anbraten, danach Ingwer und Curryblätter anrösten.  
Gemüse dazugeben und mit 150 ml Wasser zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.  
Inzwischen weiße Mohnsamen mahlen und gut mit Joghurt und Chili vermischen.  
Zum Schluss alles zusammen verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.



## GELBE LINSEN MIT AUBERGINEN UND SPINAT

4 Personen

### ZUTATEN:

350 g frischer Spinat, gewaschen, gut abgetropft und grob in Streifen geschnitten  
100 g Channa Dal, über Nacht oder für mind. 2 Stunden eingeweicht  
2 Stück Auberginen, in große Würfel geschnitten  
2 EL Tomatenmark oder 150 ml Tomatensaft  
1 ½ TL Koriandersamen, grob zerstoßen  
2 Messerspitzen Asafötida  
1 TL Kurkuma  
1 TL Bockshornklee, gemahlen  
1 ½ TL Salz  
1 Zimtstange  
2 TL Ghee – für Masala  
3 EL Olivenöl – für Auberginen  
2 TL frisch geriebener Ingwer  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
½ TL Salz – für die Auberginen  
1 TL Rohrzucker

### ZUBEREITUNG:

Channa Dal in ca. 700 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen. Gut abtropfen. Dal muss weich sein, also zwischen zwei Fingern zergehen. Auberginenwürfel in eine Schüssel geben, mit Salz, Paprika und Olivenöl gut vermengen und auf ein Blech geben. Backofen auf 250 °C oder Grillen einstellen und Auberginen für ca. 15–20 Minuten backen. Sie müssen zum Schluss butterweich, nicht zäh sein. In einem großen Topf Ghee erhitzen, die Koriandersamen dazugeben und goldbraun anrösten. Jetzt Ingwer, Asafötida, Kurkuma, Bockshornklee und Zimtstange dazugeben und für ein paar Sekunden weiter anrösten. Den Spinat dazugeben, ca. 200 ml Wasser hineingießen und 2 Minuten köcheln lassen. Jetzt Channa Dal, Tomatenmark, Rohrzucker, Auberginen und Salz dazugeben und vorsichtig rühren. Subji sollte eine dicke Konsistenz haben (nicht zu trocken und nicht zu flüssig). Weitere 5 Minuten köcheln lassen, gut zudecken und die Flamme ausschalten. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.