

# Catalogna „indienart“

Catalogna	1 mit grossem Herz
Sojaquark	3 Esslöffel gehäuft
Hydrolat Zitrone	2 Esslöffel
Kurkuma gemahlen	½ Teelöffel
Cumin gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Ingwer gemahlen oder frisch	¼ Teelöffel
Fünf-Gewürz	2 Teelöffel gehäuft
Kardamom gemahlen	1 Teelöffel
Agavendicksaft	2 Esslöffel
Paprika süss gemahlen	1 Teelöffel
Pipali (langer Pfeffer)	
Salz	
Olivenöl	



**Catalogna-Stiele mit Blätter** gut waschen und in Streifen schneiden,

die „**Herzspitzen**“ heraustrennen und beiseite legen  
**wenig Wasser und Salz** in eine Pfanne geben und die Stiele mit Blätter darin  
ca. 15 Minuten weich kochen (es soll am Schluss kein Wasser mehr in der Pfanne sein)  
Catalogna abkühlen lassen

Gleichzeitig den Boden einer anderen Pfanne gut mit **Olivenöl** bedecken, wenig **Salz** und **Pipali** zugeben und die **Herzspitzen** darin anbraten, bis sie bissfest sind  
und dann ebenfalls abkühlen lassen

Inzwischen die **Salat-Sauce** aus  
**Sojaquark, Zitronenhydrolat, den Gewürzen, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer**  
zubereiten

Sind der Catalogna und die "Herzen" abgekühlt (lauwarm), alles in die Sauce geben, gut durchmischen – fertig!

Der Salat kann sofort serviert werden, wird aber noch harmonischer, wenn er für  
ca. 30 - 60 Minuten ziehen kann