

Curry

Curry	1
Amaranth- Pfanne.....	2
Amaranth- Pfanne.....	2
Ananas-Curry	2
Bananengulasch	3
Blumenkohl und Kartoffeln in Currysahne gebacken	4
Blumenkohl mit Curry-Linsen	4
Bohnensalat mit Curry.....	5
Bohnencurry	5
Currysuppe mit Ananas	6
Curry-Soße:	7
Käse-Sahne-Soße:	7
Curry-Hähnchen mit Pfirsich und Kokosraspeln	7
Curryhähnchen I.....	8
Curryhuhn im Römertopf	8
Drei- Freunde- Curry	9
Currysauce für Huhn	10
Curry-Rahm-Suppe mit Kokos- NT- Reis 1 Eigelb	10
Currytopf mit Kokosnuss (Coconut Curry)	11
Geflügel-Curry.....	12
Hühnerbrust in Currysauce.....	12
Gelbe Linsensuppe mit Curry.....	13
Curryhuhn im Römertopf	13
Curryhähnchen I.....	14
Curry-Geschnetzeltes	15
Curry-Hähnchen mit Pfirsich und Kokosraspeln	15
Hühnercurry mit Kichererbsen (indisch)	16
Hühnercurry	16
Hähnchencurry schön scharf.....	17
Geflügel-Curry.....	18
Gefüllte Salatgurke, Dill-Mais-Quark, Curry-Hirse.....	18
Feuriges Hähnchencurry	20
Currykohl als Beilage.....	20
Currykohl (als Beilage zu Kurzgebratenem)	22
Körnerreiches Curryhuhn	23
Indischer Bohnen- Kürbis- Curry.....	24
Kichererbsen- Curry	25
Linsen- Currygratin	25
Sellerie In Currysauce	27
Quinoa-Apfel-Topf II	28
Rotbarschsuppe	28
Curry-Soße:	29
Käse-Sahne-Soße:	29
Erdnuss-Soße:	29

Tortilla mit verschiedenen Gemüse (Basisch).....	29
PS.....	30

Amaranth- Pfanne

200 g Amaranth in
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +
500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 EI Öl anbraten +
1 EI Tomatenmark +
½ TI Curry +
½ TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Amaranth- Pfanne

200 g Amaranth in
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +
500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 EI Öl anbraten +
1 EI Tomatenmark +
½ TI Curry +
½ TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Ananas-Curry

1 md Ananas*
1 TI Kardamomsamen

- 1 TI Koriandersamen
- 1 TI Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TI Ganze Gewürznelken
- 2 El Öl
- 2 Frühlingzwiebeln; in 2 cm
-- lange Stücke geschnitten
- 2 TI Frischer Ingwer; gerieben
- 4 Kemirinüsse; grobgehackt
- 1 TI Sambal Oelek
- 1 El Frische Minze; gehackt

Ananas schälen und halbieren, die harte Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmel mit Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Frühlingzwiebeln, Ingwer, Kemirinüsse und Gewürzmischung bei schwacher Hitze 3 Minuten unter Rühren braten.

Wasser zugießen, Sambal Oelek, Minze und Ananasstücke zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln, bis die Ananasstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Das Curry als Beilage reichen.

*Anstelle von frischer Ananas können auch 450 g Ananasstücke aus der Dose (ohne Flüssigkeit) verwendet werden.

Bananengulasch

Portion/en: 4

- 750 g Rindfleisch
- 4 El Öl
- 3 Zwiebel
- 2 El Tomatenmark
; Salz
- 2 1/2 TI Currypulver
; 3/8 Liter Wasser
- 3 Sehr feste Bananen
- 3 Tomaten

Das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und im Öl gut anbraten. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Tomatenmark zum Fleisch

geben. Mit Salz und Currypulver abschmecken und mit dem Wasser auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze 60 Minuten schmoren lassen. die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten brühen, enthäuten und in Viertel schneiden. Beides zum Gulasch geben, gut durchkochen lassen, so dass eine sämige Soße entsteht. Das Gulasch noch mal abschmecken.

Tipp: zu dem Bananengulasch passt am besten Kräuterreis.

Blumenkohl und Kartoffeln in Currysahne gebacken

1 kg festkochende Kartoffeln; kleine nehmen
1 Blumenkohl; ca. 750 g
250 ml Gemüsebrühe
250 g Schlagsahne
2 EL Currypaste; oder -pulver
Jodsalz

Kartoffeln gründlich bürsten. Blumenkohl in Röschen teilen. In einer flachen Auflaufform verteilen.

Brühe, Sahne und Currypaste verrühren. Mit Salz abschmecken. Über das Gemüse gießen. Bei 200 Grad ca. eine Stunde backen. Gemüse ab und zu mit der Currysahne beschöpfen. Dazu schmeckt Salat.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten
Pro Portion ca. 440 kcal

Blumenkohl mit Curry-Linsen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 EL Butter; (1)
2 EL Butter; (2)
50 g Rote Linsen
1 TL Curry
250 ml Gemüsebrühe; (Instant)
1 kl. Blumenkohl
; Salz und Pfeffer
3 Stiele Majoran
3 EL Essig
1 Msp. ; Zucker

Zwiebel würfeln, in Butter (1) glasig dünsten. Linsen und Curry kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen. Ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Linsen abkühlen lassen.

Blumenkohl in Röschen teilen, in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Majoran waschen und abzupfen. Butter (2) in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin goldbraun braten, herausnehmen. Majoran im Bratfett schwenken. Bratensatz mit etwas Brühe und Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

Blumenkohl und Linsen auf Tellern anrichten mit Marinade beträufeln.

Bohnensalat mit Curry

- 1 Dose grüne Bohnen (Fadenbohnen)
- 250 g Zwiebeln
- 100 ml Essig (Idealerweise Kräuternessig) ca.
- 75 g Zucker ca.
- 1 TL Salz
- 1 El Mondamin
- 1 El Curry (für Leute,
die es eher scharf lieben,
- auch mehr)

Delikater würziger Salat, passt gut zu Fondue, lässt sich langfristig vorbereiten. Arbeitszeit ca. 30 Minuten, muss aber mindestens 24 Stunden ziehen, besser mehr. Hält sich gut einige Tage im Kühlschrank.

Zwiebeln sehr fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Essig mit Zucker, Salz, Mondamin und Curry in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Zwiebeln im kochenden Sud verrühren und dann vom Feuer nehmen.

Sud über die Bohnen gießen, durchrühren und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Bohnencurry

- 250 g Azukibohnen

- 500 g Zucchini
- 2 Gelbe Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Öl
- 2 El Kokosraspeln

CURRY AUS-----

- 2 TI Curcuma; gemahlen
- 1 TI Kreuzkümmel
- 2 TI Senfkörner
- 1 TI Pigment
- 1 TI Koriander
- Etwas Chili
- 1 Stückchen Stangenzimt
- 2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.

Gewürze mit etwas Salz im Moerser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

Currysuppe mit Ananas

- 1 Zwiebel
- 1 Babyananas (ca. 300 g)
- 1 Apfel
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 1 l Geflügelbrühe
- 50 ml Sahne
- Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Putenbrust
- 1 EL Rosinen

1 EL gehobelte Mandeln

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Ananas oben und unten begradigen, dick abschälen, der Länge nach vierteln, den mittleren Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Den Apfel entkernen, schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. In einem Suppentopf einen TL Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfeln darin anbraten. Die Ananas- und Apfelwürfel dazugeben und mit erhitzen.
3. Das Currypulver und das Mehl darüber mit einem Kochlöffel unterrühren und gleich mit kalter Geflügelbrühe und der Sahne aufgießen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten durchkochen lassen und zum Schluss mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
4. Inzwischen die Putenbrust kalt abwaschen, trocken tupfen und zuerst in Scheiben dann in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das übrige Sonnenblumenöl erhitzen und die Putenbrust darin anbraten. Rosinen und die gehobelten Mandeln dazugeben und mit braten.
5. Die Suppe in Suppentellern anrichten. Die Putenbrust, Mandeln und Rosinen als Einlage in die Teller verteilen.

1262/302 kJ/kcal, 17 g Eiweiß, 15 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 41 mg Cholesterin

Curry-Soße:

1-2 Teel. Curry und 1 EBl Korinthen unterrühren.
Senf- Soße: 2 EBl. - Senf unterrühren.

Käse-Sahne-Soße:

Etwas Sahne und 2 EBl. Weißwein unterrühren, 3-4
EBl. geriebenen Käse einrühren.
Erdnuss-Soße: 1 EBl. Erdnussmus unterrühren.

Curry-Hähnchen mit Pfirsich und Kokosraspeln

1 Hähnchen, Salz, weißer Pfeffer,
1 Zwiebel,
1 El. Öl, 50 g Butter,

6 El. Sherry,
2 El. Curry,
1 Tl. Mehl,
200 g Sahne,
250 ml Hühnerbrühe,
4 Dosenpfirsichhälften,
2 El. Kokosraspeln

Gevierteltes Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben, in Öl und der Hälfte der Butter anbraten. Gehackte Zwiebel zugeben, glasig werden lassen. Mit Sherry ablöschen und einkochen. Curry und Mehl einrühren, Sahne und Brühe begeben, 20 Min. schmoren. Pfirsiche in der restlichen Butter leicht anbraten. Huhn damit und mit den Kokosraspeln garnieren.

von oefchen

Curryhähnchen I

Zutaten

1 Hähnchen (p. St. etwa 900 g)
2 El. Öl (evtl. mehr)
Salz
2 El. Curry
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt
250 ml Hühnerbrühe
125 g süße Sahne
Zitronensaft

Zubereitung

Vorbereitetes Hähnchen in vier Portionsstücke zerlegen. Öl erhitzen, Fleisch von allen Seiten darin anbraten, mit Salz und Curry würzen. Suppengrün zerkleinern, Mit Lorbeerblatt und Brühe zum Fleisch geben, ankochen und 20 bis 30 Minuten schmoren. Fleisch und Lorbeerblatt herausnehmen. Soßenfond passieren, Sahne dazugeben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Hähnchenstücke oder abgelöstes Fleisch in der Soße erhitzen. Beilage: Risotto, Chicoréesalat.

Curryhuhn im Römertopf

1 Hähnchen, frisch
1 Peperoni
2 Zwiebeln, fein geschnitten
1 EL Essig

2 EL Balsamakoessig
2 EL Curry
2 EL Olivenöl
500 mL Geflügelbrühe
2 Kartoffeln
1 Kohlrabi
1 Pastinake
5 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer

Den Römertopf zuerst 1 Stunde lang wässern, damit er sich mit Wasser voll saugt.

Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in den Römertopf geben und dazu das Hähnchen. Die Essige mit der Geflügelbrühe und mit Curry mischen und über das Hähnchen gießen. Schalotten und Peperoni im Ganzen zugeben und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen garen (insgesamt 45 Minuten). In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und schälen. Die Kartoffeln und Pastinaken vierteln, die Kohlrabi achteln. Das Gemüse nach 20 Minuten zum Hähnchen geben und weitere 20 Minuten garen. Dann die Lauchzwiebeln im Ganzen zugeben und nochmals 5 Minuten garen.

Das Hähnchen tranchieren und mit dem Gemüse anrichten.

Drei- Freunde- Curry

Zutaten

200 g Schweinefleisch; Oberschale
200 g Rinderschmorfleisch; Hüfte
200 g Hühnerbrustfilets
1 Dose Kokosmilch; ungesüßt 400ml
2 El. Massaman- Currypaste
1 frischer Ingwer; daumengroß
2 Knollen Knoblauch;
-- eingelegter
4 El. Fischsauce
3 El. Palmzucker

Zubereitung

Schweine-, Rind- und Hühnerfleisch getrennt quer zur Faser in etwa 1cm breite und 4cm lange Streifen schneiden.

Von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch vier El. in einem Topf aufkochen lassen, etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen, Massaman- Currypaste hineingeben und gut verrühren. Rindfleisch, 1/8l Wasser und restliche Kokosmilch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit halb geöffnetem Deckel köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Eingelegten Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Hühner- und Schweinefleischstreifen, Fischsauce und Palmzucker zum Rindfleisch geben und alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In einer Schüssel anrichten, Knoblauchscheiben und Ingwerstreifen auf dem Currygericht verteilen.

Tipp! er keinen eingelegten Knoblauch mag oder gerade keinen hat, kann auch 1 El. Zitronensaft im Currygericht mitkochen. Dann hat man keinen Knoblauchgeschmack, aber die leicht säuerliche Nuance, die der eingelegte Knoblauch ebenfalls bewirken würde.

Currysauce für Huhn

Hühner-Hähnchen-Putenfleischreste lassen sich so hervorragend verwenden, auch Reste von gegrilltem Hähnchen.

Das Fleisch von den Knochen lösen und in einem Sieb über kochendem Wasser erwärmen, weil kaltes Fleisch keine Sauce aufnimmt.

- 2 Eßl. fein geh. Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch fein gehackt
- 2 Eßl. Curry
- 2 getrocknete Aprikosen fein gehackt
- 2 Eßl. Oliven Öl
- 1 Eßl. Mehl
- 2 Tassen Hühnerbrühe (kann auch aus dem Glas sein)
- 2 Teel. Zitronen- oder Limettensaft

Öl heiß werden lassen, Zwiebel darin anschwitzen bis sie weich und golden ist.

Mehl und Curry einrühren und 2 - 3 Min. auf kleinster Flamme unter ständigem Rühren köcheln.

Knoblauch und Aprikosenwürfel dazugeben und die heiße Brühe darüber gießen.

Mit dem Schneebesen rühren bis die Sauce leicht dicklich ist.

Das gekochte Hühnerfleisch unterrühren und nochmals erwärmen, kurz vor dem Servieren den Zitronensaft nach Geschmack über das Ganze gießen.

Curry-Rahm-Suppe mit Kokos- NT- Reis

1 Eigelb

Portion/en: 4

- 1 Tas. NT- Reis
- 800 ml ; Salzwasser
- 1 Zwiebel; gewürfelt
- 5 El Butter

2 El Mehl
1 El Curry
750 ml Hühnerbrühe/Gemüsebrühe; heiß
1 Apfel; in Spalten
125 ml Sahne
1 Eigelb
; Salz
; Pfeffer
1 Tl Zitronensaft
3 El Kokosraspel
Zitronenmelisse

Den Reis abspülen. Salzwasser aufkochen, Reis zufügen, 5 Minuten sprudeln kochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten ausquellen lassen. Evtl. überstehendes Wasser abgießen.

Zwiebel in 3/5 der Butter dünsten. Mehl und Curry mit den Zwiebeln anschwitzen. Die Brühe unterrühren, aufkochen.

Apfel 5 Minuten in der Suppe sieden lassen.

Suppe mit Sahne und verquirltem Eigelb binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kokosraspel und Reis in der restlichen Butter unter Rühren erhitzen. In Suppentellern anrichten. Curryrahm-Suppe drübergießen.

Currytopf mit Kokosnuss (Coconut Curry)

Portion/en: 4

500 g Rind, Lamm oder Hähnchen
1 lg Zwiebel
1 Knoblauchzehe; gehackt
2 El Currypulver
150 ml Kokosmilch oder Kokosahne
1/4 l ; Wasser
1 El Öl

Zum Garnieren-----

Frische Korianderblätter

Das Fleisch in Stücke, die Zwiebel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bräunen. Das Fleisch zugeben und gut anbraten.

Curry zufügen und verrühren. Die Kokosmilch zusammen mit Wasser unterrühren, zum Kochen bringen und dünsten, bis das Fleisch gar ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz abschmecken und mit Koriander garnieren. Dazu passt Reis.

Variante: Rind, Lamm oder Hühnchen durch Fischfilet ersetzen.

Geflügel-Curry

Zutaten

1 Poularde
2 Zwiebel
3 Äpfel
4 El. Olivenöl
2 Tl. Tomatenmark
2 El. Currypulver
1 El. Mehl
500 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Gekochte Poularde zerlegen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl anbraten.

Fleisch herausnehmen und klein geschnittene Zwiebeln und Äpfel darin andünsten.

Dann Tomatenmark, Currypulver und Kokosmilch zugeben, gut verrühren und bei geringer Hitze eine knappe 30 min kochen. Abschmecken.

Dazu: Ananas-Reis, Mango-Chutney Quelle: Südwest-Text (Indien-Reise) 10.04.1994 (UF)

Hühnerbrust in Currysauce

Hallo,
auch von mir noch ein leckeres Rezept

500 g Hühnerbrust (in kleine Stücke geschnitten)
1 kleine Dose Ananas (in kleine Stücke schneiden, den Saft auffangen)
1 kleine Dose Mandarinen (den Saft auffangen)
60 g Butter
250g Creme fraiche
Currypulver, Salz und Pfeffer

Die Hühnerbrust in 30g Butter anbraten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Mit Currypulver bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen dann aus der Pfanne nehmen.

30 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Ananasstücke dazugeben leicht andünsten und die Mandarinen dazugeben (sie verfallen, es soll so sein) Alles wieder mit Currypulver bestreuen und das Fleisch dazugeben. Das Creme fraiche dazugeben und unterheben. Noch etwas mit dem Saft von der Ananas und der Mandarinen dazugeben. Dazu schmeckt natürlich Reis

Viel Spaß beim Nachkochen
LG Aspenred / Ute

Gelbe Linsensuppe mit Curry

Zutaten:

1		Zwiebel
2	EL	Butter
2		Knoblauchzehen
1	EL	Curry
0,5	TL	Paprika
0,25	TL	Kreuzkümmel
1	TL	; Salz
0,5	TL	; schwarzer Pfeffer
4	EL	Tomatenmark
1	l	Gemüsebrühe
400	g	Gelbe Linsen
3	EL	Rosinen
1	Bund	Glatte Petersilie

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter dünsten. Knoblauch abziehen, zerdrücken und dazugeben. Curry, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugießen. Linsen einstreuen, aufkochen und 45 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen lassen. Nach 30 Minuten Kochzeit Rosinen einstreuen. Petersilie abspülen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen, grob hacken und vor dem Servieren in die Suppe streuen.

Curryhuhn im Römertopf

1	Hähnchen, frisch
1	Peperoni
2	Zwiebeln, fein geschnitten
1	EL Essig
2	EL Balsamakoessig

2 EL Curry
2 EL Olivenöl
500 mL Geflügelbrühe
2 Kartoffeln
1 Kohlrabi
1 Pastinake
5 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer

Den Römertopf zuerst 1 Stunde lang wässern, damit er sich mit Wasser voll saugt.

Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in den Römertopf geben und dazu das Hähnchen. Die Essige mit der Geflügelbrühe und mit Curry mischen und über das Hähnchen gießen. Schalotten und Peperoni im Ganzen zugeben und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen garen (insgesamt 45 Minuten). In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und schälen. Die Kartoffeln und Pastinaken vierteln, die Kohlrabi achteln. Das Gemüse nach 20 Minuten zum Hähnchen geben und weitere 20 Minuten garen. Dann die Lauchzwiebeln im Ganzen zugeben und nochmals 5 Minuten garen.

Das Hähnchen tranchieren und mit dem Gemüse anrichten.

von ameier

Curryhähnchen I

Zutaten

1 Hähnchen (p. St. etwa 900 g)
2 El. Öl (evtl. mehr)
Salz
2 El. Curry
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt
250 ml Hühnerbrühe
125 g süße Sahne
Zitronensaft

Zubereitung

Vorbereitetes Hähnchen in vier Portionsstücke zerlegen. Öl erhitzen, Fleisch von allen Seiten darin anbraten, mit Salz und Curry würzen. Suppengrün zerkleinern, Mit Lorbeerblatt und Brühe zum Fleisch geben, ankochen und 20 bis 30 Minuten schmoren.

Fleisch und Lorbeerblatt herausnehmen. Soßenfond passieren, Sahne dazugeben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Hähnchenstücke oder abgelöstes Fleisch in der Soße erhitzen.

Beilage: Risotto, Chicoréesalat.

Curry-Geschnetzeltes

Portion: 2

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 1 tl Butterschmalz
; Pfeffer; a. d. Mühle
- 1 tl Mehl
- 1/2 tl Curry
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Champignons
- 2 Chicoree
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 4 El Sahne
- 1 El Kräuter; (gehackt)
; Jodsalz
- 10 Kirschtomaten

Das Schweinegeschnetzelte in Butterschmalz von allen Seiten leicht anbraten und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit Mehl und Curry bestreuen. Die kleingeschnittene Frühlingszwiebel, die Champignonscheiben sowie den in Streifen geschnittenen Chicoree hinzufügen und kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und leicht köcheln. Mit Sahne verfeinern, mit Kräutern und Jodsalz würzen und zum Schluss die in Viertel geschnittenen Kirschtomaten unterrühren.

Als Beilage empfehlen wir Ihnen Spätzle oder Eiernudeln, die zusammen mit blanchierten bunten Paprikawürfeln in Butter geschwenkt werden.

Curry-Hähnchen mit Pfirsich und Kokosraspeln

- 1 Hähnchen, Salz, weißer Pfeffer,
- 1 Zwiebel,
- 1 El. Öl, 50 g Butter,
- 6 El. Sherry,
- 2 El. Curry,
- 1 Tl. Mehl,
- 200 g Sahne,
- 250 ml Hühnerbrühe,
- 4 Dosenpfirsichhälften,
- 2 El. Kokosraspeln

Gevierteltes Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben, in Öl und der Hälfte der Butter anbraten. Gehackte Zwiebel zugeben, glasig werden lassen. Mit Sherry ablöschen und einkochen. Curry und Mehl einrühren, Sahne und Brühe beigeben, 20 Min. schmoren. Pfirsiche in der restlichen Butter leicht anbraten. Huhn damit und mit den Kokosraspeln garnieren.

von oefchen

Hühnercurry mit Kichererbsen (indisch)

1000 g Hähnchen; in 8 Teilen,
1 1/2 Tas. Dhall; (Kichererbsen);
600 ml Wasser,
2 Kartoffeln; geschält und gehackt,
2 Auberginen; geschält und gehackt,
1 Tl. Kurkuma- Pulver; (Gelbwurz,)
2 El. Curry-Pulver, 1/2 Tl. -Salz,
4 El. Öl,
3 Frische rote Chilies, 1 Tl. Chilipulver,
4 Cm frischer Ingwer,
3 mittl. Zwiebeln,
6 Knoblauchzehen,
1 Tl. Lengkuas; (schwarzer Zwiebelsamen)

Das Wasser zum Kochen bringen und das Dhall, das Kurkuma- Pulver, Curry-Pulver und Salz darin gar kochen.

Das Fett erhitzen, die Gewürzmischung darin braten, bis sich eine Fettschicht auf der Paste bildet.

Die Paste unter das gegarte Dhall mischen.

Die Hähnchenteile, Kartoffeln und Auberginen dazugeben.

Alles solange kochen, bis das Hähnchen gar ist.

Gut abschmecken und heiß mit Reis servieren.

von oefchen

Hühnercurry

Zutaten

600 g Hühnergulasch
2 Äpfel
1 Banane
20 g Butter
1 gew. Zwiebel
6 El. Curry

50 g Sahne
Salz
4 El. Kokosflocken
2 Tl. Johannisbeergelee
3 dl Hühnerbrühe

Zubereitung

Fleisch in Butter leicht bräunen. Zwiebel, Curry und Kokos zugeben und die Brühe angießen. Die Obstwürfel und Gelee zum Fleisch geben und 15 Minuten schmoren. Mit Sahne cremen und mit viel Currypulver und wenig Salz scharf nachschmecken.

Hähnchencurry schön scharf

1 großes Brathähnchen oder Poularde
800 g Tomaten
2 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 Eßl Olivenöl
3 Eßl. Kokosraspeln
1 P. Kaffeesahne
2 Lorbeerblätter
3 Eßl. scharfen Curry
Piripiri
Saft einer 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Das Hähnchen in Stücke schneiden ca. 10 St.

Die Tomaten überbrühen, häuten, evtl. entkernen und zerdrücken.

Die Zwiebel pellen und würfeln.

Den Knoblauch pellen und zerdrücken.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, die Lorbeerblätter und den Zitronensaft darin erhitzen.

Curry, Piri piri, Kokosraspeln, Salz und Pfeffer mit der Kaffeesahne verrühren und unterrühren.

Anschließend das Hähnchenfleisch dazu geben und 1,5 Std. köcheln lassen.

Nochmals abschmecken, Schärfe nach Belieben. Dazu passt sehr gut Reis.

Wer die Knochen darin nicht mag, nimmt Hähnchenbrüste oder löst das Fleisch vor dem Servieren von den Knochen.

Piri piri kann man fertig kaufen, oder man zerdrückt im Mörser Chilischoten

In Portugal gibt es in jedem Restaurant Piri Piri Hähnchen, die werden vor dem Braten oder Grillen platt geklopft. Dort habe ich mir das fertige Gewürz auch gekauft, es soll es hier auch im Asialaden geben.

Wer es nicht so scharf mag, nimmt Cayennepfeffer.

Geflügel-Curry

Zutaten

1 Poularde
2 Zwiebel
3 Äpfel
4 El. Olivenöl
2 Tl. Tomatenmark
2 El. Currypulver
1 El. Mehl
500 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Gekochte Poularde zerlegen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl anbraten.

Fleisch herausnehmen und klein geschnittene Zwiebeln und Äpfel darin andünsten.

Dann Tomatenmark, Currypulver und Kokosmilch zugeben, gut verrühren und bei geringer Hitze eine knappe 30 min kochen. Abschmecken.

Dazu: Ananas-Reis, Mango-Chutney Quelle: Südwest-Text (Indien-Reise) 10.04.1994 (UF)

Gefüllte Salatgurke, Dill-Mais-Quark, Curry-Hirse

1 Ig Salatgurke

; Salz

; Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe; ca. Menge

DILLMAISQUARKFÜLLUNG-----

125 g Magerquark

1 Ei

3 El Paniermehl; evtl. mehr

1 El Creme fraiche

1 Zwiebel; fein gewürfelt

1 sm Knoblauchzehe; zerdrückt

4 El Maiskörner
1/2 Bund Dill; gehackt
1/4 TI Scharfer Senf
; Salz
; Pfeffer

CURRYHIRSEFÜLLUNG-----

75 g Hirse
1 sm Zwiebel; fein gewürfelt
1 El Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
5 El Erbsen
1 TI Curry; mindestens!
; Salz
; Pfeffer
Muskatnuss
Zitronensaft

Jede Gurke gut waschen, in zwei Stücke schneiden und halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne so herauskratzen, dass an den Enden der Stücke ein Stück Gurkenfleisch als Abschluss stehen bleibt.

Die Höhlungen leicht salzen und die Gurkenstücke verkehrt herum auswässern lassen.

Erste Variante: Dill-Mais-Quark-Füllung

Quark, Zwiebeln, Creme Fraiche, Maiskörner, Paniermehl und Knoblauch gut verrühren. Dill, feingehackt, mit dem Senf und den Gewürzen zur Quarkmasse geben und pikant abschmecken.

Zweite Variante: Curry-Hirse-Füllung

Zwiebel im Öl leicht andünsten. Die Hirse in ein Haarsieb geben, mit heißem Wasser gründlich abspülen und zur Zwiebel geben. Curry zugeben und alles kurz mitdünsten lassen, mit der Brühe aufgießen. Lorbeer zugeben und die Hirse einmal aufkochen lassen. Dann bei geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen. Nun die Erbsen zugeben, nochmals erwärmen und weitere 10 bis 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit die Hirse schön breiig wird. Wenn die Hirse ganz ausgequollen ist, so viel Curry zugeben, bis ein schöner Currygeschmack erzielt ist. Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Die Gurkenhöhlungen mit Pfeffer würzen und die Masse einfüllen. Die Gemüsebrühe in einen so weiten Topf geben, dass alle Gurkenstücke nebeneinander Platz finden. Das Gericht aufkochen und zugedeckt ca.

10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Feuriges Hähnchencurry

Zutaten:

250 g Langkornreis
800 g Hähnchenfilet
500 g Staudensellerie
ca. 4 EL Öl
140 ml Weißwein
2 Packungen Currysoße (500 ml) (selber machen)
1 Paprikaschote
Curry zum bestäuben
6 EL Sahne
Salz
Pfeffer

Reis in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Paprika fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kurz und kräftig anbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein und 500 ml Wasser ablöschen. Soßenpulver einrühren. Sahne und Sellerie zufügen. Zugedeckt unter mehrmaligem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. 4 Tassen ausfetten und den heißen Reis in die Tassen drücken. Mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen. Den Reis jeweils auf einen Teller stürzen. Das Hähnchencurry nochmals abschmecken und um die Reistürmchen anrichten. Mit Paprikawürfeln und Curry bestreuen.

Currykohl als Beilage

40 g Margarine oder Pflanzenöl
1 md Zwiebel
1 TI Curry; bis doppelte Menge
1 kg Weißkohl
1 1/2 Gemüsebrühwürfel
10 g Butter
2 lg Äpfel; sehr gut: Boskop
250 ml Trockener Apfelwein, Cidre
-- ersatzweise Apfelsaft

; Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Margarine oder Pflanzenöl glasig dünsten. Curry darin wenden.

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, in einzelne Blätter zerlegen und auch hier Strunkenden und sehr dicke Blattrippen herausschneiden.

Die Blätter in feine, etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Mit den Brühwürfeln zu den Curryzwiebeln geben, wenden und einige Minuten andünsten.

Den Cidre nach und nach angießen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf garen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und blättrig schneiden. Gegen Ende der Garzeit zur Hälfte unter das Kohlgemüse heben und für weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse muss leicht knackig bleiben.

Die restlichen Apfelscheiben in gebräunter Butter dünsten und zum Anrichten über das Gemüse geben.

Küchentipps:

Neben der traditionell deftigen Kombination von Weißkohl Kümmel und Speck gibt es viele Möglichkeiten, eine Weißkohlbeilage phantasievoll zu würzen - ob Sie nun einer mediterranen Variante mit Olivenöl, Oliven und Knoblauch den Vorzug geben oder eine exotische Mixtur aus Weißkohl, Ingwer, Sojasauce, etwas Zucker und Weißwein bevorzugen. Übrigens: Alle diese Zutatenkombinationen eignen sich auch für eine knackige Weißkohlrohkost.

Wichtig: Alles, was säuerlich schmeckt (Äpfel, Wein u.a.), erst zum Schluss an den Kohl geben. Saures verlängert die Garzeit.

Es lohnt sich, einen etwas größeren Kohlkopf zu kaufen, als für ein Gericht benötigt wird. Weißkohl lässt sich gut portionieren (halbieren, vierteln). Im Kühlschrank, in Folie eingepackt, halten sich die einzelnen Stücke dann bis zu 14 Tagen.

Eine Portion enthält:

Eiweiß: 3 g, Fett: 11 g, Kohlehydrate: 22 g, Ballaststoffe: 8 g
: kJ/kcal: 900/218

Currykohl (als Beilage zu Kurzgebratenem)

Portion: 4

- 40 g Margarine oder Pflanzenöl
- 1 mittl. Zwiebel
- 1 Tl Curry; nach Belieben
 - die doppelte Menge
- 1 kg Kopf Weißkohl
- 1 1/2 Gemüsebrühwürfel
- 10 g Butter
- 2 groß Äpfel (sehr gut: Boskop)
- 1/4 l Trockener Apfelwein (Cidre)
 - ersatzweise Apfelsaft
 - ; Pfeffer; aus der Mühle

Feiner als sein Ruf ist Weißkohl allemal. Er schmeckt nicht nur als deftig-robuster Eintopf, sondern auch - phantasievoll kombiniert - als edle Beilage zu allem Kurzgebratenem.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Margarine oder Pflanzenöl glasig dünsten. Curry darin wenden.

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, in einzelne Blätter zerlegen und auch hier Strunkenden und sehr dicke Blattrippen ausschneiden. Die Blätter in feine, etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Mit den Brühwürfeln zu den Curryzwiebeln geben, wenden und einige Minuten andünsten. Den Cidre nach und nach angießen und circa 15 Minuten bei geschlossenem Topf garen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und blättrig schneiden. Gegen Ende der Garzeit zur Hälfte unter das Kohlgemüse heben und für weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse muss leicht knackig bleiben.

Die restlichen Apfelscheiben in gebräunter Butter dünsten und zum Anrichten über das Gemüse geben.

Nährwert - eine Portion enthält:

: Eiweiß: 3 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 22 g, Ballaststoffe: 8 g,
: 218 kcal/900 kJ.

Küchentipps

Neben der traditionell deftigen Kombination von Weißkohl, Kümmel und

Speck, gibt es viele Möglichkeiten, eine Weißkohlbeilage phantasievoll zu würzen. Ob Sie nun einer mediterranen Variante mit Olivenöl, Oliven und Knoblauch den Vorzug geben oder eine exotische Mixtur von Weißkohl, Ingwer, Sojasauce, etwas Zucker und Weißwein bevorzugen. Übrigens: All diese Zutatenkombinationen eignen sich auch für eine knackige Weißkohlrohkost.

Besonders edel als Beilage schmeckt karamellisierter Kohl: Bringen Sie in einer Pfanne etwa vier Esslöffel Zucker zum Schmelzen und geben Sie einen Schuss Weißwein dazu und lassen ihn verdampfen. Dann kommen ein guter Esslöffel Butter und Gewürze (Salz, eventuell etwas Ingwer) dazu und 500 Gramm sehr fein geschnittene Weißkohlstreifen. Das Ganze andünsten lassen, mit einer Tasse Wein aufgießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Wichtig: Alles, was säuerlich schmeckt (Äpfel, Wein u.a.), erst zum Schluss an den Kohl geben. Saures verlängert die Garzeit.

Es lohnt sich, einen etwas größeren Kohlkopf zu kaufen, als für ein Gericht benötigt wird. Weißkohl lässt sich gut portionieren (halbieren, vierteln). Im Kühlschrank, in Folie eingepackt, halten sich die einzelnen Stücke dann bis zu 14 Tagen.

Körnerreiches Curryhuhn

1 Huhn in Portionsstücken, etwa 3 Pfd.
2 Tassen dünne Zwiebelscheiben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL. Ingwer-Pulver
1 TL. Mohn
1 TL. Kreuzkümmel
1 TL. Koriander-Körner
1 TL. Salz
1 scharfe getrocknete Chilischote
1 Stange Zimt (Caneel) in kleinen Stücken
2 Lorbeerblätter
1 TL. Kardamom-Körner, geschält und zerdrückt
5 ganze Nelken
2 Tassen Wasser
1 Tasse Kokossahne: 1 Dose ungesüßte Kokosflocken in 1 Tasse heißer Milch 20 Minuten gequollen.
Bratfett

Butterfett in großer Pfanne erhitzen, Zwiebelscheiben und Knoblauch leicht anbräunen. Hühnerstücke dazulegen und auf allen Seiten anbraten, etwa 8 Minuten pro Seite.

Mohn, Kumin, Koriander, Salz, Ingwer in Mörser oder elektr. Kaffeemühle pulverisieren. Über das Huhn streuen und weitere 10 Minuten unter Umrühren der Fleischstücke köcheln.

Etwas heißes Wasser angießen, falls Fleisch oder Gewürze ansetzen.

Chili, Zimtstücke, Lorbeerblätter, Kardamom, und Nelken in ein Tee-Ei oder Stoffsäckchen füllen und zum Fleisch geben.

2 Tassen heißes Wasser dazugießen und zum Kochen bringen.

Halb zugedeckt bei kleiner Flamme ca 45. Minuten garen.

Gewürze entfernen, Kokossahne angießen und unter Rühren etwa 3 Minuten erhitzen und vermischen.

Indischer Bohnen- Kürbis- Curry

300 g Azukibohnen

1 l Wasser

1 St. Ingwerwurzel frisch o., trocken

Knoblauchzehen

1 rote getrocknete Peperone

1 TI gem. Kurkuma (Gelbwurz)

1 TI Kreuzkümmel

Nelken

5 Pigmentkörner

1 Stückchen Stangenzimt

500 g Kürbis/Zucchini

1 gr Zwiebel

1 fr grüne Peperoni

3 EI Öl

1/8 l Tomatensaft

Saft von 1/2 Zitrone

2 EI Butter

2 TI Salz

2 EI Sesamsamen/Kokosraspel

Bohnen waschen, über Nacht 8-12 h einweichen, quellen.

Die Bohnen im Einweichwasser mit dem Ingwer zum kochen bringen + zugedeckt in etwa 1- 1 1/2 h garen.

Knoblauch grob hacken.

Die Hälfte vom Knoblauch mit den Gewürzen von r. Peperone bis Stangenzimt im Mörser fein zerstoßen.

Den Kürbis würfeln, Zucchini in Scheiben. +

Zwiebel würfeln. +

Gr. Peperoni klein schneiden + mit dem restlichen Knoblauch + gr Peperoni in Öl unter Wenden kurz anbraten. Tomatensaft + Zitronensaft zugeben + alles bei schwacher Hitze 15 min dünsten.

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Gewürzmischung aus dem Mörser zugeben + bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 min braten.

Die Bohnen + die Gewürzmischung behutsam mit dem Kürbis/Zucchini mischen, salzen + alles 5 min bei schwacher Hitze durchziehen lassen.

Den Sesam/Koksraspel ohne Fettzugabe unter wenden goldgelb braten + zuletzt unter über den angerichteten Bohnencurry streuen.

Variante:

Kichererbsen- Curry

400 g Kichererbsen in

1500 ml Wasser quellen lassen (über Nacht) + im Einweichwasser zum kochen bringen

1 El Curry

1 TI Chilipulver

2 El gem. Curcuma (Gelbwurz)

2 TI Senfkörner

1 TI Kreuzkümmel in

3 El Butter unter Rühren 5 min braten.

Die Gewürzmischung zu den Kichererbsen geben + diese zugedeckt bei schwacher Hitze in 1,5- 2 h garen.

Die Kichererbsen salzen+

100 g geröstete Kokosraspeln unterrühren.

Koriandergrün/ 1 Bund feingehackte Petersilie über den Kichererbsencurry geben.

Schneller geht es, wenn man die eingeweichten Kichererbsen, im Schnellkochtopf ca. 35-45 min, auf Ring 2, garen lässt.

Linsen- Currygratin

250 g Linsen

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz

1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)

2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft

100 g Cashewkerne/Mandeln

1 TI Öl

1 Zwiebel
20 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
1 rote Paprikaschote
3-5 schwarze Oliven o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Vollkornmehl feingemahlen
200 ccm Linsenkochwasser + Wasser
100 ccm Weißwein/Wasser
100-150 g Sahne
Streuwürze
1½ El Currypulver
Kräutersalz

Für die Form

Butter
Zum Bestreuen 1 El Sprossen

Die Linsen waschen + mit ½ l Wasser zum kochen bringen + ca 20 min zugedeckt auf mittlerer Hitze. (bei mir reichen knapp 15 min) Die Gemüsebrühe, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft einrühren+ weitere 10 min offen kochen lassen. Die Linsen sollen weich sein, aber nicht zerfallen. (klappte bei mir erst nach 4 x, Runter von der heißen Platte, mit dem Topf, so schnell kann man nicht arbeiten, wie die Dinger zerfallen)

Inzwischen die Cashewkerne/geschälte Mandeln grob hacken + in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten.

Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden. +

Die Paprikaschote in Streifen/ Stücke schneiden. +

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern +

0,75 der Nüsse ebenfalls zu den Linsen geben.

Eine flache Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Streuwürze, Curry + Kräutersalz einrühren.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin auf der mittleren Schiene des Backofens 15-20 min backen, bis die Masse köchelt.

Mit den restlichen Nüssen + den Weizensprossen servieren.

Setze voraus, das jeder weiß, das alle Zutaten, erst küchenfertig gemacht werden (putzen, waschen, schälen).

Linsen muss man nur vorher einweichen, wenn sie älter als 1 Jahr gelagert wurden. Frische Linsen, die man an der glatten Oberfläche + der hellen Farbe erkennt.

Sellerie In Currysauce

500 g Knollensellerie

1/4 l ;Wasser

1 TI Gekörnte Gemüsebrühe

10 g Weizen; fein gemahlen

20 g Mandeln

100 g Doppelrahmfrischkäse

1 1/2 TI Curry

3/4 TI Zitronenschale; unbehandelt

1 El Zitronensaft

;Jodmeersalz

Den Sellerie waschen und putzen. Dann die Knolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schälen. Die Scheiben in 4-5 cm lange Stäbchen teilen. Wasser mit der gekörnten Brühe aufkochen. Das Gemüse darin in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Inzwischen das Mehl in einem kleinen Topf unter Rühren dörren, bis es zart duftet. Dann abkühlen lassen. Die Mandeln in Stifte schneiden und unter gelegentlichem Wenden leicht anrösten. Pro Person 100 ml Kochbrühe vom Sellerie abnehmen und mit einem Schneebesen unter das Mehl schlagen. Den Sellerie inzwischen warm stellen. Die Sauce 2 Minuten unter Rühren kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den zerkleinerten Frischkäse, den Curry, die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Sauce rühren. Mit wenig Salz abschmecken. 2/3 der Mandeln und den Sellerie hineingeben. Die restlichen Mandeln darüber streuen.

Dazu passen Kartoffeln und einfache Getreidegerichte

Quinoa-Apfel-Topf II

240 g Quinoa
0,6 l Gemüsebouillon
3 Tl Curry; (1) evtl. mehr
2 El Korinthen; eingeweicht
2 El Butter
1 Tl Curry; (2)
2 Zwiebel; grob gehackt
2 Sauerliche Äpfel
-- grob gewürfelt
4 El ;Wasser

Quinoa: das Korn aus Peru ist ein Gänsefußgewächs, also eigentlich kein Getreide. Quinoa weist eine hochwertige Nährstoffkombination auf: der Eiweißgehalt übertrifft jenen von Soja. Die feinen Körnchen lassen sich wie Hirse und Reis süß oder pikant zubereiten.

Quinoa, Bouillon, Curry und Korinthen zusammen aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt 12 bis 15 Minuten weich kochen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Curry (2), Zwiebel, Äpfel und Wasser zugeben, andämpfen.

Unter die weichgekochten Quinoakörner mischen und servieren.

Rotbarschsuppe

500 g Rotbarschfilet in 3 cm Stücke + leicht Salzen
3 Zwiebeln in Würfel +
2 gr Paprikaschoten in Streifen +
2 Möhren in Stifte in
4 El Öl dünsten
2 Äpfel in Würfel +
1 Knoblauchzehe zerdrückt +
2 Tl Curry dazugeben umrühren +
¾ l heißer Fleischbrühe auffüllen

1/3 Tasse - Reis hineinstreuen + 25 min zugedeckt kochen lassen.
¼ l Milch +
2 Ei Mehl verquirlen damit die Suppe binden.
Jetzt die Fischstücke einlegen + 5 min bei schwacher Hitze kochen.
Suppe zuletzt pikant abschmecken

Curry-Soße:

1-2 Teel. Curry und 1 Eßl. Korinthen unterrühren.
Senf- Soße: 2 Ei. Senf unterrühren.

Käse-Sahne-Soße:

Etwas Sahne und 2 Eßl. Weißwein unterrühren,
3-4 Eßl. geriebenen Käse einrühren

Erdnuss-Soße:

1 Eßl. Erdnussmus unterrühren.

Tortilla mit verschiedenen Gemüse (Basisch)

Gemüse nach Wahl:

Porreeringe
rote Paprikastreifen,
Zucchiniastreifen,
Zwiebelringe,
Sojakeime o. Tomaten
2 Eigelb
2 Ei Amaranth; feingemahlen
3 Ei Süße Sahne
3 Ei Mineralwasser
2 Ei Olivenöl z. Ausbacken
1 Prise ; Vollmeersalz
Etwas Curry
Pfeffer

Die ausgewählten Gemüsesorten waschen und klein schneiden. Aus den übrigen Zutaten einen Teig rühren. Das Gemüse dazugeben. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Masse in die Pfanne geben

und verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel zudecken und die Masse etwa 5-8 Min. auf kleiner Stufe kochen lassen.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

12.9.03

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004