

SOUL FOOD

VEGGIE-
Currys



Veggie-Currys

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996 Köln
Rezeptfotos: TLC Fotostudio, Studio Klaus Arras, NGV
Coverfoto: TLC Fotostudio
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-8155-8852-9

www.naumann-goebel.de

Inhalt

Cremiges Kartoffelcurry
Curry mit gebratenen Eiern
Reisnudeln mit Tofucurry
Gemüse-Curry
Kichererbsencurry
Auberginencurry
Sämiges Yamswurzel-Curry
Vegetarischer Curryreis mit Mais
Würziges Gemüsecurry
Tofu-Pilz-Curry
Champignon-Curry
Kartoffel-Zwiebel-Curry
Auberginen-Kohl-Curry
Gemüsecurry mit Steckrübe
Linsencurry
Kartoffel-Bohnen-Curry
Erbsencurry mit Panir
Pilzcurry mit Koriander
Eier-Linsen-Curry
Curry mit Spaghetti-Kürbis
Curry mit Omelett
Cremiges Kürbiscurry mit Bohnen
Curry mit Trockenfrüchten

Linsen-Curry mit Pilzen
Bunny Chow - Bohnencurry in Brot
Blumenkohlcurry
Linsen-Tofu-Eintopf
Gemüsecurry mit Zucchini
Auberginen-Zuckerschoten-Curry
Kohlrabi-Linsen-Curry
Indisches Mung-Dal
Augenbohnencurry mit Tomaten
Kichererbsen-Weißkohl-Curry
Auberginen-Kokos-Pfanne
Scharfes Wok-Gemüse mit Zitronengras
Bohnen-Pilz-Curry
Leichtes Gemüsecurry
Kichererbseneintopf mit Rosinen und Aprikosen
Bohnen mit Curry
Kokos-Sambal
Tofu mit Kurkuma-Dip
Thai-Kürbis-Suppe
Kartoffeln mit Kokos
Möhrencurry mit Mandeln
Gemüse-Obst-Curry süßsauer
Mangocurry mit Joghurt
Curry mit Mangold und Joghurt
Bananen-Masala

Pfirsichcurry mit Kokos
Süß-scharfes Melonencurry

Cremiges Kartoffelcurry



4 Portionen:

1 Stück Galgant (ca. 4 cm) oder Ingwer
2 Stangen Zitronengras
4 Knoblauchzehen
2 TL Koriandersamen
500 g festkochende Kartoffeln
500 g kleine Zwiebeln
4 EL Öl
400 ml Kokosmilch
4 EL helle Sojasauce
2 TL Palmzucker
1 TL Salz
2 EL Currypulver
250 ml Gemüsebrühe

1 Galgant putzen, schälen und fein hacken. Zitronengras waschen, putzen und den unteren weißen Teil erst in feine Ringe schneiden, dann hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Koriandersamen in einen Mörser geben und zu einer Paste zerreiben.

2 Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürzpaste hineinrühren und sofort mit der Kokosmilch ablöschen. Alles gut verrühren, dann die Kartoffeln und die Zwiebeln mit Sojasauce, Palmzucker, Salz und Currypulver dazugeben. Wieder gut umrühren und die Gemüsebrühe dazugießen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 370 kcal/1549 kJ, 5 g E, 21 g F, 39 g KH

Curry mit gebratenen Eiern



4-6 Portionen:

3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 cm Ingwerwurzel
1 El Weißweinessig
8 El Distelöl
2 El Senf
8 Eier
3 Lorbeerblätter
5 cm Zimtstange
6 Kardamomkapseln
3 grüne Chilischoten
1 1/2 Tl Kurkumapulver
1/2 Tl Chilipulver
Salz
Zucker

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit dem Essig im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Senf einrühren. Die Eier portionsweise im heißen Fett braten, herausnehmen und warm stellen.

2 Lorbeerblätter, Zimtstange, Kardamom in der Pfanne 3 Minuten unter Rühren braten. Die Würzpaste, 200 ml Wasser und die ganzen grünen Chilischoten zugeben und 8 Minuten mitbraten. Das Chilipulver sowie Salz und Zucker nach Geschmack einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten.

3 Die Eier wieder in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Sauce bedecken. Bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten schmoren. Sofort mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 282 kcal/1181 kJ, 8 g E, 26 g F, 16 g KH

Reisnudeln mit Tofucurry



4 Portionen:

250 g breite Reisnudeln
150 g Schalotten
1/2 Bund Thai-Basilikum
2 El Erdnussöl
1 El Palmzucker
1 El rote Currypaste
4 El helle Sojasauce
1 Dose Kokosmilch
250 g Erbsen (TK)
150 g Kirschtomaten
300 g Tofuwürfel
2 Kaffir-Limettenblätter, in feinen Streifen

1 Die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken und beiseitestellen. Die Schalotten schälen und längs halbieren, Thai-Basilikum waschen, trocknen und grob hacken.

2 Das Erdnussöl im Wok erhitzen, Palmzucker und Currypaste darin leicht anrösten. Die Schalotten zugeben, mit Sojasauce ablöschen, etwas Kokosmilch angießen und einkochen lassen. Die restliche Kokosmilch zugeben und etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Die Erbsen mit den gewaschenen Kirschtomaten in die Sauce geben und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen.

3 Zum Schluss das Thai-Basilikum, die Tofuwürfel und die gekochten Reisnudeln zugeben, erwärmen und mit fein geschnittenen Kaffir-Limettenblättern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion ca. 519 kcal/2173 kJ, 21 g E, 10 g F, 47 g KH

Gemüse-Curry



4 Portionen:

250 g Okraschoten
250 g grüne Bohnen
250 g Möhren
250 g Kartoffeln
4 rote Zwiebeln
4 El Ghee oder Butterschmalz
2 El Fenchelsaat
2 El Chilipulver
1 El Korianderpulver
3 El Currypulver
2 El frisch geriebener Ingwer
400 ml Gemüsebrühe
250 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
6 bunte Chilischoten
Stärkepulver zum Andicken

1 Die Okraschoten waschen und den Stiel abschneiden. Die Bohnen putzen, waschen und trocknen. Die Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Fenchelsaat dazugeben und alles ca. 2 Minuten dünsten. Das Gemüse dazugeben und alles mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Anschließend mit der Gemüsebrühe und den Tomaten samt Saft angießen.

3 Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und dazugeben. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen und nach Bedarf mit etwas Stärkepulver andicken. Dazu Safran-Reis servieren.