

**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](http://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.