

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Stk	Tomate	
2	1	TL	Salz	
3	1	TL	Curry Paste oder Currypulver	
4	200	g	rote Linsen	
5	1	Stk	Zwiebel	

Zubereitung

1	1 gehackte Zwiebel andünsten.
2	gewaschene rote Linsen mit Wasser begeben
3	1 TL oder nach belieben etwas mehr Garam-Masala Curry begeben.
4	1 geschälte und gehackte Tomate mitkochen. Etwas salzen.
5	Mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit:

Kochzeit: 30 Minuten

Menge fuer: 4-6 Personen

Indisches Mischgemüse mit Blumenkohl

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	TL	Koriandersamen	
2	1	Stk	Blumenkohl	
3	2	Stk	Karotten	
4	200	g	Kürbis	
5	1	Stk	Zwiebel	
6	1	EL	Anispulver	
7	1	EL	Garam Masala	
8	1	Prise	Salz	
9	100	g	Joghurt	

Zubereitung

- 1 Anispulver, Koriandersamen und Garam-Masala mit etwas Öl anbraten
- 2 Geschnittenes Gemüse mit Gewürzen vermischen und sanft dünsten bis gar
- 3 Joghurt mit etwas Wasser vermischen und mitkochen.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunden
 Kochzeit: 10 - 15 Minuten
 Menge fuer: 4 Personen

Nicht immer ganz klassisch und korrekt aber mit vielen Variationsmöglichkeiten.

Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	10	g	Ingwer	
2	1	Stk	Zwiebel	
3	1	Zehe	Knoblauch	
5	0.5	Stk	Zucchini mittelgross	
6	0.5	Stk	Lauch	
7	0.5	Stk	Aubergine mittelgross	
8	1	Stk	Peperoni rot	
9	500	g	Flachbandnudeln	
10	2	EL	Sesamöl	
11	4	EL	Erdnussöl	
12	100	g	Speckwürfeli	
13	200	g	geschnetzeltes Pouletfleisch	
14	2	EL	Korma Curry Paste	
15	0.5	EL	optional	scharfes Currypowder
16	0		optional	andere Gemüse wie Blumenkohl, Broccoli, Karotten, etc.
17	0		optional	mit Corrianderpowder abschmecken
18	0		optional	kleine Maiskolben mitbraten
19	0		optional	rosa Ingwer mitservieren
20	0		optional	Eisbergsalat am Schluss daruntermischen.
21	0		optional	Schinkenwürfel mitbraten

Zubereitung

- 1 Korma-Currypaste und Currypowder im Sesamöl und Erdnussöl kurz andünsten, damit sich der Geschmack des Currys entfaltet
- 2 gehackten Knoblauch und Ingwer begeben und kurz andünsten
- 3 die langkochenden Gemüse wie Peperoni, Zwiebel und Lauch dazugeben und ein zwei bis drei Minuten anbraten
- 4 die kurzkochenden Gemüse wie Auberginen und Zuchetti begeben und weiterbraten je nach Präferenz und 2-3 EL Sojasauce begeben.
- 5 Gemüse wegstellen und Fleisch und in derselben Pfanne, ohne diese zu reinigen, das Fleisch scharf anbraten und etwas des Gemüsesaftes danach begeben. Die 2 EL Sojasauce begeben.
- 6 Fleisch und Gemüse vermischen und Nudeln begeben.
- 7 Evtl. mit mehr Sojasauce abschmecken.
- 8 Nudeln daruntermischen und servieren.
- 9 Achtung: Nudeln rechtzeitig aufsetzen. Kochwasser nicht übermässig salzen! Bei Bedarf kann während dem Essen mit Sojasauce nachgewürzt werden.
- 10 Fleischmenge kann beliebig erhöht und Fleischzusammensetzung geändert werden.
- 11 vegetarische Variante: Gemüsevariation und Menge erhöhen, schmeckt sehr lecker