

Curry- Inspirationen

Eine
Rezeptesammlung
von verschiedenen
Instagram
Accounts



©Marina Wendt
Geschmackswerkstatt

INHALTS- VERZEICHNIS

01

Gemüsecurry von Karin

02

Original Indian Curry von
Martin

03

Gemüse- Hendl- Curry von
Carina

04

Rhabarber Curry von Kim

05

Karotten- Kürbis Curry von
Emely

06

Süßkartoffel - Linsen -
Curry von Julia

07

Kürbis - Kartoffel - Curry
von Marina

01. Gemüsecurry

von @karin_c_11_08

500 g Brokkoli
300 g grüne Bohnen
1 große Möhre
1 Mango
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Kokosnussöl
200 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosnussmilch
1 cm breites Stück Ingwer
1 EL Madras und Orientalcurry
1 TL Cumin
Salz und Pfeffer nach
Geschmack

Bohnen putzen und fünf Minuten blanchieren. Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre putzen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoliröschen teilen, Strunk würfeln. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und klein hacken.

Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Gewürze rüberstäuben und kurz anbraten, bis es duftet. Gemüsebrühe zugeben. Möhren und Bohnen zufügen und ca. 8 Minuten garen. Dann Brokkoli zufügen und noch mal 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Mango und Kokosmilch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„WENN ES DIR ZU SCHARF IST, KANN EIN EL KOKOSJOGHURT AUF DAS CURRY GEGEBEN WERDEN. DAZU PASST REIS ODER NAAN BROT.“

02. Original Indian Curry *von @maddinsleben*

1 Block geräucherter Tofu
2 Zwiebeln
4 große Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Kurkumapulver
1/2 EL Korianderpulver
1/2 TL Chilipulver oder nach Bedarf
1 TL Salz
1 EL Rapsöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten waschen und pürieren. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun braten. Tomaten zugeben und die Gewürze. Tofu würfeln und ebenfalls zugeben. Alles für 15- 20 Minuten köcheln lassen.



„DAZU PASST BASMATIREIS, NAANBROT UND GERÖSTETE CHASHEWKERNE.“

03. Gemüse- Hendl-Curry

von @carindary_vie

1 Tomate
1 Zwiebel
1/2 Lauch
2 Knoblauchzehen
2 Möhren und 1 gelbe Rübe
1 Handvoll Zuckerschoten
1 kleinen Brokkoli
Ein paar Stängel frische Petersilie
1 Dose Kokosmilch
2 TL Currypulver
1 TL Suppengewürz
1/2 TL Chiliflocken
Fleischvariante: Hühner Oberkeulen ausgelöst

**„DAZU PASST
SCHWARZER REIS.
DIESER BRAUCHT
ABER LANGE ZUM
KOCHEN, ALSO
SETZE IHN VOR
DER ZUBEREITUNG
DES CURRYS AUF.“**

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.

Tomaten, Lauch und Zwiebeln waschen und klein schneiden.

Alles zusammen mit einem EL Öl in die Pfanne geben und anbraten. Dann erst den Knoblauch zugeben.

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch wird in mundgerechte Stücke geschnitten. Möhren und Fleisch dann zum restlichen Gemüse geben.

Sobald alles etwas Farbe bekommen hat, kommen die Gewürze hinzu. Mit der Kokosmilch ablöschen und Brokkoli und Zuckerschoten zugeben. Alles nun ca. 30 Minuten köcheln lassen.



04. Rabarber-Curry

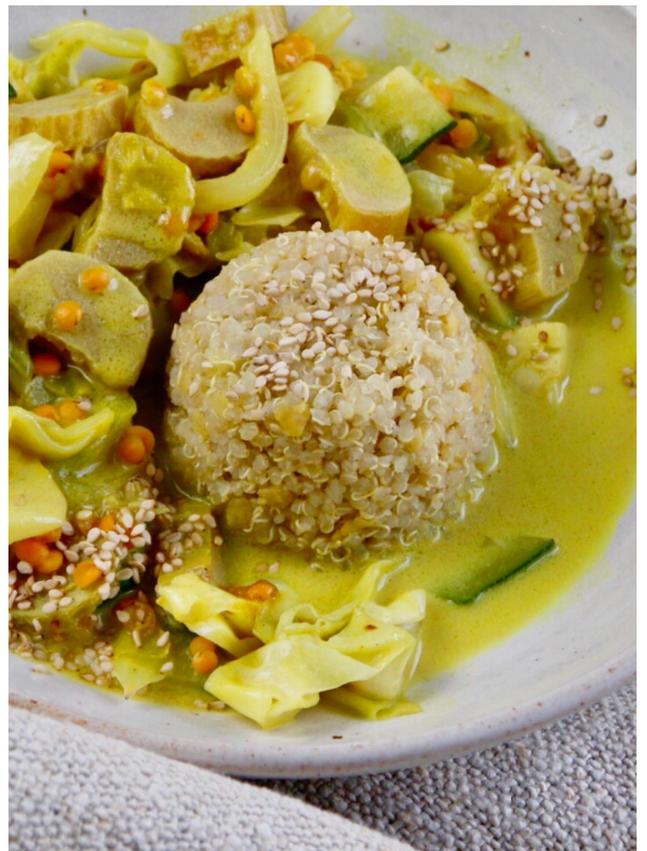
von @hannoverspeist

1 Zucchini
1 Stange Rhabarber
1 Zwiebel
1/4 Spitzkohl
160 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
Salz
1 TL Curry scharf
1 Prise Cumin
etwas Kokosöl
etwas Sesam

Das Gemüse waschen, die Zwiebel schälen und alles mundgerecht klein schneiden. Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und zunächst die Zwiebel mit den Gewürzen, dann das restliche Gemüse anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 - 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zuletzt mit der Kokosmilch verfeinern und weitere 4 Minuten einkochen.

Sesam als Topping benutzen.



**„DAZU PASSEN 200 G
QUINOA UND
50 G ROTE LINSEN.“**

05. Karotten - Kürbis Curry

von @schoennatuerlich_diy



3 Karotten
1 kleiner Kürbis
1 Zwiebel
200 ml Kokosmilch
100 ml Sahne
1 Prise Zucker
Kokosöl
Cafe de Paris, Kurkuma, Salz,
Pfeffer, Chili
Saft einer Orange

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Möhren und Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürze und Zucker zugeben und gut vermengen. Kürbis und Möhren zugeben und ein paar Minuten darin anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Sahne zugeben und alles auf niedriger Stufe 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

„DRÜCK DEN SAFT EINER ORANGE AUS UND VERFEINER DEIN CURRY DAMIT.“

06. Süßkartoffel - Linsen - Curry

von @jbs_healthconcepts

1 TL Kokosöl
1 Zwiebel
1 Zucchini
2 Möhren
1 große Süßkartoffel
1 Tasse rote oder gelbe Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 Dose gehackte Tomaten
Currypulver, Kurkuma, Salz,
Pfeffer, Zimt

Kokosöl in einem Topf geben
und Zwiebel darin Anschwitzen.
Das Gemüse in Würfel
schneiden und zufügen.
1/2 TL Zimt, 1 TL Kurkuma und 2
TL Currypulver zufügen und
kurz mit anschwitzen.

Linsen abspülen und zufügen.
Mit Tomaten und Kokosmilch
ablöschen. Evtl. noch etwas
Gemüsebrühe zugeben.
Ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.



**„DAS GANZE MIT
FRISCHEN KORIANDER,
ZITRONENSAFT UND
GERÖSTETEN
MANDELBLÄTTCHEN
SERVIEREN.“**

07. Kürbis - Kartoffel- Curry

von @geschmackswerkstatt



1/2 Kürbis
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl oder anderes
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch
700 ml Gemüsebrühe
Curry, Kurkuma, Zimt,
Muskatnuss, Malasa Curry, Salz

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden.

Zwiebeln im Kokosöl anbraten, bis sie glasig sind, Kartoffeln und Kürbis zugeben und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Temperatur etwas runter stellen und ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Kokosmilch zugeben und 5 Minuten ziehen lassen, danach kräftig würzen und genießen.

**„ALS TOPPING EIGNET SICH ZATAR
UND HANFSAMEN.“**