REZEPT-Idee aus der Curry-Gewürzbox

Kürbis-Kokos-Suppe

ZUTATEN

1 EL Kokosöl oder Kokosfett
1 Hokkaido-Kürbis
1 mittelgroße Gemüsezwiebel
1 kleines Stück Ingwer
1 Zweig Rosmarin
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Spicy's Bananen-Curry
1 Liter Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
1 EL Zitronensaft

Zum Verfeinern... geröstete Kürbiskerne

VARIANTE

Anstelle von Kürbis kann z.B. auch Karotte oder Süßkartoffel verwendet werden. Die Menge der Gemüsebrühe richtet sich danach, ob die Suppe dünnflüssig oder lieber sämig sein soll.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de

VORBEREITUNG

Den Kürbis mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und mit Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Rosmarin-Nadeln vom Stil abzupfen und fein hacken. Ingwer fein reiben.

ZUBEREITUNG

1. Das Öl oder Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze darin anschwitzen. Kürbis, Ingwer und Rosmarin zufügen und mit Pfeffer würzen.

2. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Die Gewürzmischung Bananen-Curry zugeben und die Suppe ca. 10-15 Min. köcheln.

3. Zitronensaft zugeben und die Suppe pürieren und evtl. nochmals mit Gewürzen abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen servieren.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

REZEPT-Idee aus der Curry-Gewürzbox

Kichererbsen-Bällchen mit Minze-Dipp

ZUTATEN

250 g gegarte Kichererbsen aus dem Glas
50 g Frischkäse
1 EL frisch gehackte Thymian-Blättchen
½ TL Kurkuma
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
1 TL Vollrohrzucker
frisch geriebene Muskatnuss
½ TL **Spicy's Safran-Curry**
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln
zum abschmecken evtl. etwas Salz
1-2 EL Dinkelgries

Zutaten für den Minze-Dipp:

200 g Joghurt
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL frisch gehackte Minze
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
nach Bedarf **Spicy's Indischer Vampir**

zum Ausbacken: Kokosfett

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de

VORBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kichererbsen mit einem Pürierstab, der Küchenmaschine oder einem Blitzhacker pürieren. Minze waschen und trocken schütteln und fein hacken. Den Thymian von den Blättchen zupfen und fein hacken.

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln mit dem Frischkäse zu den pürierten Kichererbsen geben. Die gehackten Thymian-Blättchen und Gewürze sowie den Dinkelgries hinzufügen und zu einer glatten Masse verarbeiten.

2. Aus der Kichererbsen-Masse mit angefeuchteten Händen 3 cm große Bällchen formen oder alternativ mit zwei Löffeln kleine Nockerl ausstechen und diese goldbraun ausbraten. Mit etwas mehr Kokosfett lassen sich die Bällchen auch im WOK in wenig Fett gut frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

3. Für den Dipp die Gewürze und Minze mit dem Joghurt vermischen und je nach Schärfe-Wunsch abschmecken und zu den Bällchen servieren.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

REZEPT-Idee aus der Curry-Gewürzbox

Gemüse-Pfanne mit marinierten Garnelen

ZUTATEN

100 g Riesengarnelen - King Prawns vorgegart / TK-Produkt aber aufgetaut oder frisch vom Fischmarkt

ALTERNATIV abwandelbar mit:
Kichererbsen, Tofu, Hähnchenfleisch oder Fischfilet

MARINADE:
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
2 Prisen Kurkuma
1 TL Kokosöl oder Rapsöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ TL frisch geriebener Ingwer oder ersatzweise Ingwerpulver
1-2 Stück Spicy's Curry-Blätter
fein zerbröselt

100 g Gemüsezwiebel
200 g Zucchini
75 g Staudensellerie
75 g Gemüsepaprika rot
150 g Chicorée
50 g Frühlingszwiebel
Kokosmilch eignet sich hervorragend falls eine Sauce gewünscht ist.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de

VORBEREITUNG

Den Staudensellerie waschen und klein würfeln. Die Zucchini waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln und den Chicorée waschen und in Streifen schneiden. Gemüsepaprika waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Die Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln.

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen in Sojasauce, Zitronensaft, Kurkuma, Öl, Pfeffer, Ingwer und zerkleinerte Curry-Blätter marinieren.

2. Die Garnelen mit Marinade in eine Pfanne oder den WOK geben und die Zwiebelwürfel, Zucchini und Staudensellerie hinzufügen und alles kurz anbraten. Die Paprikawürfel hinzufügen und bissfest garen.

3. Kurz vor Garzeit-Ende die Chicorée-Streifen und Frühlingszwiebel-Ringe unterheben. Evtl. mit Kokosmilch aufgießen und wer mag mit Safran- oder Bananen-Curry abschmecken.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info