

TAMILISCHES CURRY mit Roti

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Hallo meine Lieben, heute schauen wir wieder einmal in fremde Töpfe. Die Idee zu diesem Gericht kam mir auf Anfrage meines Kindergartens. Seit einigen Jahren koche ich dort mit Eltern und Kindern gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten und ohne Zucker. In internationalen Wochen stellen sie die Herkunftsländer der Kinder vor. Natürlich auch die Besonderheiten der jeweiligen Küche. Spannend sind für mich immer die Gewürze.

Curry – Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 400 g jungen Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Möhren
- 1 TL Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Öl

Zutaten Roti

- 300 g Weizenmehl (traditionell Chapatimehl)
- 1 TL Salz
- Ca 180 – 200 ml warmes Wasser

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Fladenbrot verrühren und ruhen lassen. Auch das Curry benötigt sehr wenig Zeit. Als Erstes werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt, die Tomaten halbiert, die Möhren geraspelt und der Spinat klein gezupft. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Nun die Möhren sowie Tomaten dazugeben und etwa zwei Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Jetzt kommen die Gewürze dazu. Ich mag es gern etwas scharf, daher die Currypaste. Wenn Kinder mitessen, dann etwas vorsichtiger würzen. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es sämig ist. In der Zwischenzeit kann man das Fladenbrot (Roti) teilen und ausrollen (Pfannengröße). Die Fladen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren (etwa 3 Minuten) gibt man den Spinat hinzu und schmeckt das Curry noch mit Salz und Pfeffer ab. Ich garniere gern mit Kräutern.

Tipps: Roti kann man gern durch Reis ersetzen. Das Curry lässt sich zum Beispiel mit Brokkoli oder anderen Gewürzen variieren. Probiert es einfach aus.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Fladenbrot](#), [Curry mit Kichererbsen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin

CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

Tipps: Curry ist ein Gericht, dass man wieder zubereiten kann, wie es einem

schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

Gesundheitstipps: In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

Weitere leckere Rezepte findet ihr hier: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry gelungen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

INDISCHES LINSENCURRY

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Habt ihr auch ab und an das Verlangen, Fleisch vom Speiseplan zu streichen? Dann müssen andere Eiweißquellen her. 100 Gramm Hülsenfrüchte liefern zirka 20 Gramm Eiweiß. Heute gab es ein Linsencurry. Wie einfach es zubereitet ist, könnt ihr wieder auf meinem YouTube – Kanal sehen:

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 Stange Porree
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 3 Stangen Sellerie
- 1 halber Blumenkohl
- Möhren optional
- je 1 TL Chiliflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Den Blumenkohl im Kokosöl anbraten und auf einem Teller zwischen lagern. Nun alle restlichen Zutaten in den Topf geben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Nun geben wir den Blumenkohl dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Auf einem Teller anrichten, etwas Zitrone und Kräuter auf das Curry geben und essen...

Tipp: Für das Curry kann man auch andere Gemüsesorten verwenden. Mit Kokosmilch wird die Mahlzeit etwas abgerundet.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Vegane Kichererbsensuppe](#)

Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr