

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

Leckerer Quark für Eilige

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Am Montag wurde ich in den WDR hier in Dortmund eingeladen, um in der Lokalzeit einige Tipps zu präsentieren, die ihr schnell in den Alltag integrieren könnt. Dieser Beitrag sollte euch anregen, doch wieder selbst zu kochen. Ich erzählte dann von Kartoffeln und einem leckeren Quark. Diese Zutaten könnt ihr immer in eurem Vorrat haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Magerquark (500 g)
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn dieser Dip zu Pellkartoffeln gereicht werden soll, als Erstes Wasser im Wasserkocher aufsetzen, die Kartoffeln gründlich waschen und beides in einem Topf kochen. So spart man schon etwas Zeit. Dann eine Schüssel nehmen, den Quark hineingeben und mit etwas Wasser, Milch oder auch Joghurt glattrühren. Die Zwiebel, Kräuter und den Knoblauch klein hacken und unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln fertig und schon habt ihr eine leckere Mahlzeit.

Tipps: So ein Quark macht auch auf jedem Buffet eine starke Figur. Hierzu kann man Gemüse in Stiften reichen oder es einfach auf einem Vollkornbrot

servieren. Ich koche immer eine doppelte Portion Kartoffeln und kann diese am nächsten Tag in der Pfanne zu Gemüse servieren oder ich richte nebenbei noch einen Kartoffelsalat an.

Diese Rezepte könnte dich auch interessieren: [Radieschendipp](#), [Kräuterdipp mit Tomaten](#)

Wenn ihr die Rezepte ansieht, werdet ihr schnell merken, dass man hier sehr kreativ zu Werke gehen kann. Probiert es einfach aus. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Eure Karin Knorr