



## Rettich-Spinat-Curry

### Zutaten

2 EL Pflanzenöl  
500g Spinat, frisch oder TK  
ca. 500g Rettich  
2 große Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
ca. 15g Ingwer  
1 Chilischote  
1 TL Chilipulver  
1 TL Garam Masala  
2 TL Korianderpulver  
½ TL Kurkuma  
2 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
optional Koriander

### Zubereitung

Den Rettich schälen, und in feine dünne Stücke schneiden. Zwiebeln und Tomaten in kleine Stücke würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin auf mittlere Stufe anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und die Gewürze dazugeben und ebenfalls für ca. 50 Sekunden mit anschwitzen. Mit den Tomaten ablöschen und alles kurz auf hoher Hitze scharf anbraten. Den Herd auf niedrige Stufe schalten und mit geschlossenem Deckel ca. 2-3 Minuten kochen lassen, bis die Tomaten weich sind. Den Rettich unterheben und mit anbraten. Nach Geschmack salzen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten kochen lassen und den Blattspinat dazu geben. Falls nötig etwas Wasser (ca. 150ml) dazugeben. Die Butter unterheben und weitere 2 Minuten rundherum anbraten. Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel auf Resthitze noch köcheln lassen. Mit frischem Koriander servieren und genießen.

Quelle: shibaskitchen.de

## Indisches Süßkartoffelcurry

### Zutaten

ca. 500-600 g Süßkartoffeln  
1 Blumenkohl oder Brokkoli  
200g Erbsen / Zuckerschoten TK  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
15g Ingwer  
2 EL Kokosöl  
1 EL Tomatenmark  
3 TL Currypulver, 1 Pr. Zimt, 1 TL  
Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmel,  
2 TL Kurkuma, 1 TL Koriander-  
samen, 2 TL Garam Masala,  
250 ml Gemüsebrühe  
400g stückige Tomaten  
200 ml Kokosmilch  
Opt. Cashews geröstet, Koriander

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Den Blumenkohl oder Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden. Die Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer fein hacken. 2 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Das Tomatenmark und alle Gewürze dazugeben und einige Minuten anrösten, bis sie anfangen zu duften. Dann die Süßkartoffeln dazugeben. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen lassen und dann die stückigen Tomaten und den Blumenkohl/Brokkoli dazugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Erbsen/Zuckerschoten mit in den Topf geben und nochmals 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Kokosmilch unterrühren. Das Curry mit gerösteten Cashews und frischem Koriander servieren.  
Als Beilage passen Reis oder Naan-Brot.

Quelle: foodlovin.de



## Möhren-Salbei-Nudeln mit Feldsalat

### Zutaten

150g Feldsalat  
3 EL Rotweinessig  
¾ TL Honig  
6 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
ca. 600g Möhren  
6 Stiele Salbei (opt. getrockneter)  
375g Nudeln z. Bsp. Penne  
50g Butter

### Zubereitung

Für den Feldsalat den Salat putzen, sorgfältig waschen und trocken schleudern. Essig, Honig und 3 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Möhren-Salbei-Nudeln die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Inzwischen restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin rundum 3–4 Minuten anbraten und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 2–3 Minuten bissfest garen. Butter zugeben. Salbei zugeben und kurz braten. Nudeln untermischen, nach Bedarf mit Nudelwasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat mit Dressing beträufeln und mit den Nudeln servieren.

Quelle: essen+trinken

## Bowl mit ofengerösteten Möhren und Brokkoli

### Zutaten

200g Tofu natur o. geräuchert  
4-5 große Möhren  
2 Knoblauchzehen  
3-4 Frühlingszwiebeln  
1 TL Ingwer frisch gerieben  
2 EL brauner Zucker  
1 EL Sesamöl,  
1 EL ger. Sesam  
1 Brokkoli/Blumenkohl  
Olivenöl  
Tamari/Sojasauce  
Sonnenblumenöl hitzebe-  
ständig  
Salz und Pfeffer  
Reis zum Servieren

### Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform oder ein kleines Backblech mit Olivenöl einfetten. Den Tofu trocken tupfen und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden, von beiden Seiten mit Sojasauce beträufeln und beiseite stellen. Die Möhren gut putzen und in etwa 0,5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Die Knoblauchzehen über die Möhren pressen und gut verteilen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und die Möhren im unteren Drittel des Ofens für 20-25 min. rösten, bis sie weich und leicht gebräunt werden. In der Zwischenzeit auch den Reis nach Belieben aufsetzen. Die Frühlingszwiebeln gut putzen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Für die Soja-Ingwer-Sesam-Sauce 60 ml Sojasauce in einen kleinen Topf geben. 1 El Wasser, den ger. Ingwer nach Geschmack, den braunen Zucker, das Sesamöl und den gerösteten Sesam dazugeben und unter Rühren bei niedriger Stufe erhitzen. Aufkochen und etwa 5 min. sanft einköcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt und cremig wird. Danach warm halten. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen vom Strunk lösen, waschen und in wenig Wasser oder in einem Topf mit Dämpfeinsatz etwa 5-7 min. bissfest dünsten. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und etwas Sonnenblumenöl hineingeben. Den marinierten Tofu von jeder Seite etwa 2-3 Minuten knusprig-kross braten, bis er leicht bräunt. Den Reis in Schalen geben, Möhren, Brokkoli und Tofu darauf anrichten und die Sauce sowie die Frühlingszwiebeln darüber geben.