



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Samosa

Naan Bred
Indisches Butter chicken
Jeera rice
Kichererbsen Curry, Chana Dal
Gemüse-Curry
Raita Granatapfel mit Cashewkerne
Tamarine-Datteln Chutney

Mango-ingwer-Lassi

Gemüsecurry

Für 4 Personen

Zutaten für die Gewürzpaste

80 g	Zwiebeln
6 Stk	getrocknete rote Chilischoten
2 EL	Pflanzenöl
80 g	frisch geraspelte Kokosnuss
2 EL	Koriandersamen
4 Stk	Gewürznelken
10 Stk	weisse Pfefferkörner
1 Stk	Zimtrinde

Zutaten für das Gemüsecurry

100 g	Zwiebeln
1 Stk	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl
½ TL	braune Senfkörner
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Kurkumapulver
1 Stk	Lorbeerblatt
1 Stk	Muskatblüte
	Salz
200 g	Möhren
300 g	Süsskartoffeln
300 g	Fest kochende Kartoffeln
250 g	Bohnen
300 g	Erbsen (ausgepalt ca. 150 g)

Zubereitung

Für die Gewürzpaste die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Von den Chilischoten die Stiele am Ansatz abschneiden und die Samen entfernen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kokosraspel darin unter ständigem Rühren 5 Min. braten, herausnehmen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Chilis und Koriandersamen darin anbraten. Nach 3 Min. Nelken, Pfefferkörner und Zimtrinden unter ständigem Rühren 2 bis 3 Min. mitbraten. Kokosraspel zugeben, alles gut miteinander vermengen und zusammen mit den Zwiebelringen und 1/8 l Wasser im Mörser zu einer gleichmässigen Paste verreiben oder im Mixer fein pürieren.

Für das Gemüsecurry Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem entsprechend grossen Topf das Öl erhitzen und Senfkörner, Kreuzkümmel und Kurkuma darin kurz anbraten. Nach 1 Min. das Lorbeerblatt, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und 10 Min. bei geringer Hitze anschwitzen. Die Gewürzpaste einrühren, Muskatblüte zugeben und 10 Min. mitschwitzen. ¾ l Wasser zugiessen, salzen, einmal aufkochen lassen, gut umrühren und zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, Süsskartoffeln und Kartoffeln waschen und schälen. Alles in etwa 1,5 cm grosse Stücke schneiden. Die Erbsen auspülen.

Die Möhren in den Topf mit dem Gewürzsud geben und 5 Min. mitkochen. Dann die Kartoffelstücke zufügen, nach 10 Min. die Bohnen und nach weiteren 5 Min. die Erbsen zugeben. Alles zusammen noch 3 Min. weiterkochen. Abschmecken, mit Koriandergrün oder Petersilien bestreuen und mit Basmati-Reis servieren.