

FÜR 4
PERS.



CURRY- PASTINAKEN-SUPPE

- 1 Schalotte
10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- und
schälen, schneiden und mit
andünsten.
- 400 g Pastinaken
200 g Möhren
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
2 TL Curry
Salz
Pfeffer
- und
schälen, in Würfel schneiden und mit
sowie
und
zu den Zwiebeln geben und garen. Anschließend fein pürieren.
- 350 ml Kokosmilch
gehacktem Koriander
- dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit
servieren.

Nährwerte pro Portion: 205 kcal Energie; 25,2 g Kohlenhydrate; 7,8 g Fett; 4,5 g Eiweiß

Currypulver

Beim Curry bzw. Currypulver handelt es sich um eine Gewürzmischung. Sie wurde von den Engländern während der Kolonialzeit im 19. Jahrhundert erfunden. Es ähnelt den indischen Masala-Mischungen. Curry-Gewürzmischungen sind im Handel erhältlich, lassen sich aber auch selbst zusammen mischen. Dafür nimmt man folgende *gemahlene* Zutaten:

- 2 EL Koriander
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 ½ EL Kurkuma
- 2 TL Ingwer
- 1 TL gelbe Senfkörner
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Cayennepfeffer oder Chilis