

KURKUMA

DAS GROBE KOCHBUCH

50 KÖSTLICHE REZEPTIDEEN UM BESCHWERDEN
ZU LINDERN UND GESÜNDER ZU LEBEN



Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber)
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements

Inhaltsverzeichnis

Seite

Einleitung.....	1
Ayurvedisches Frühstück.....	2
Golden-Milk-Porridge.....	3
Kurkuma-Hirsebrei.....	4
Kurkuma-Orangen-Porridge.....	5
Kurkuma Granola.....	6
Frühstückskuchen.....	7
Kurkuma Bowl.....	9
Spiegelei mit Kurkuma.....	10
Kurkuma-Bulgur.....	11
Kurkuma-Grießbrei.....	12
Kurkuma-Pancakes.....	13
Overnight Oats mit Kurkuma.....	14
Power-Joghurt.....	15
Goldenes Müsli.....	16
Goldene Milch.....	17
Kurkuma Fladenbrot.....	18
Kurkuma-Maissuppe.....	20
Kurkuma-Pfannkuchen.....	21
Thai-Curry.....	23
Gebackener Blumenkohlsalat.....	25
Rote-Linsen-Suppe.....	27
Orientalischer Coleslaw.....	28
Jackfruit-Curry.....	30
Goldene Kokossuppe.....	32
Gefüllte Zucchini.....	33
Linsensuppe.....	34
Gemüse-Curry.....	35
Fleischnäpfchen in Kurkuma-Soße.....	37
Zucchini-Suppe.....	38
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	39
Kichererbsen-Suppe.....	40
Kurkuma-Auberginen.....	41
Kurkuma-Kokos-Reis.....	42
Hackbällchen in Tahinsoße.....	43
Kurkuma-Kartoffelwürfel.....	45

One-Pot-Hähnchen.....	46
Kokos-Kartoffelsuppe.....	47
Nudel-Curry.....	48
Blumenkohl-Steaks.....	49
Kurkuma-Reis.....	50
Kurkuma-Zucchini.....	51
Gerösteter Brokkoli.....	52
Fruchtiger Rucola-Salat.....	53
Kurkumaherzen.....	54
Kurkuma-Tee.....	56
Buchweizen-Gemüse-Suppe.....	57
Kurkuma-Hühnersuppe.....	59
Kurkuma-Gurkensalat.....	60

Einleitung

Auch in der westlichen Küche ist Kurkuma ein sehr beliebtes Gewürz geworden. Das leicht holzige Bouquet kann so mancher Speise, das gewisse Etwas verleihen. Aber vor allem das pfeffrige und nur leicht bittererdige Aroma macht Kurkuma zu einem echten Highlight in der Küche.

Vor allem in einem guten Curry darf Kurkuma auf keinen Fall fehlen. Denn durch das Gewürz erhält dieses Gericht nicht nur seine prägnante Farbe, sondern auch den unverwechselbaren Geschmack. Zudem passt Kurkuma mit dem bitter-herben und pfefferigen Geschmack hervorragend zu den anderen Komponenten eines Currys wie Cumin oder Koriander.

Die gelbe Knolle kann jedoch noch einiges mehr als nur in einem Curry eine hervorragende geschmackliche Figur zu machen. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten dieses Kochbuches, wie Sie Kurkuma noch besser und vor allem geschmackvoller in Ihre Speisen integrieren können und so gleichzeitig noch etwas für Ihre Gesundheit tun können. Denn der gelben Knolle werden zahlreiche gesundheitliche Vorteile nachgesagt.



Ayurvedisches Frühstück

Zutaten für 1 Person:

- 2 TL Ghee
- ½ TL Kurkuma frisch oder Pulver
- ½ TL frischer Ingwer gehackt
- 1 TL Zimt
- 50 g Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Nussmus z.B. Erdnussmus
- Obst nach Saison

Zubereitung:

1 Teelöffel Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und alle Gewürze dazugeben.

Milch und Haferflocken hinzufügen und unter ständigem Rühren für 5 Minuten aufkochen lassen – es muss ein cremiger Brei entstehen. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen.

In einer Pfanne den restliche Ghee erhitzen.

Das Obst kleinschneiden und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Anschließend für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Porridge in eine Schüssel geben und mit dem gedünsteten Obst und etwas Nussmus oder Nüssen anrichten.



Golden-Milk-Porridge

Zutaten für 2 Person:

- 1 TL Ghee
- 1 TL Kurkuma Pulver
- ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 60 g feine Haferflocken
- 350 ml Milch eurer Wahl
- Honig und Früchte als Topping

Zubereitung:

In einem Topf Ghee bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und anschließend die Gewürze dazugeben.

Alles zu einer Paste verrühren und kurz anrösten. Die Haferflocken und die Milch dazugeben.

Unter ständigem Rühren 3 Minuten köcheln lassen. Obst und Nüsse für das Topping vorbereiten.

Porridge in eine Schüssel geben und mit Obst, Nüssen und einem Löffel Honig servieren.



Kurkuma-Hirsebrei

Zutaten für 4 Person:

- 180 g Hirse
- 2 EL Leinsamen
- 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Honig
- 100 ml Orangensaft
- 30 g gehobelte Mandeln
- 2 EL Kokosraspeln
- frisches saisonales Obst

Zubereitung:

In einen Topf Hirse, Leinsamen, Mandelmilch und eine Prise Salz geben. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Dieses anschließend unter die Milch rühren. Alles bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Dabei jedoch darauf achten, dass die Milch nicht überkocht.

Zimt, Kurkuma und Ingwer unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen – gelegentlich umrühren. Gehobelte Mandeln und Kokosraspel in einer Pfanne, ohne Fett, leicht anrösten.

Hirse mit Honig und Orangensaft abschmecken und anschließend in vier Schüsseln verteilen. Mit frischem Obst sowie den gerösteten Mandeln und Kokosraspeln garnieren.



Kurkuma-Orangen-Porridge

Zutaten für 1 Person:

- 1 Orange - Schale und Saft
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 60 g Haferflocken
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- 200 ml Sojamilch
- 100 g Magerquark
- Obst als Topping

Zubereitung:

Zuerst die Orange unter heißem Wasser abwaschen. 1 Teelöffel der Schale fein abreiben und den Saft aus einer Orangenhälfte pressen.

Kurkuma, Leinsamen, Haferflocken und Orangenschalenabrieb in einen Topf geben. Mit Milch aufgießen und unter gelegentlichem Umrühren aufkochen lassen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Porridge kurz ziehen lassen.

Orangensaft und Quark unterrühren. Abschließend mit Obst garnieren.



Kurkuma Granola

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Haferflocken
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 2 EL Kürbiskerne
- Handvoll Walnüsse
- 2 EL Sesam
- 1 EL ÖL
- 2 EL Agaven Sirup
- 3 EL Wasser
- 2 EL Rosinen
- Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In einer Schüssel alle Zutaten gut miteinander vermischen und anschließend auf einem Backblech gut verteilen.

Auf mittlerer Schiene das Granola 15 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.

Das Granola kann anschließend direkt gegessen oder in einem Schraubglas aufbewahrt werden.



Frühstückskuchen

Zutaten für 4 Person:

- 3 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Karotte
- 4 Eier
- 160 g Xylit (aufgeteilt)
- 100 g Butter (weich)
- ½ TL Salz (aufgeteilt)
- 100 g Buchweizenmehl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- ½ Zitrone (aufgeteilt, Saft und Abrieb)
- 200 g Frischkäse (4 %)
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pistazien (gehackt)
- gemahlene Kurkuma zum Garnieren

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Karotte waschen, schälen und raspeln. Die Eier trennen und die Eigelbe beiseitestellen. Die Eiweiße mit etwas Xylit steifschlagen.

Restliches Xylit, weiche Butter und einen Teil des Salzes in einer Schüssel vermengen. Eigelbe, Buchweizenmehl, geraspelte Karotte, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt, einen Teil des Zitronensaftes und gemahlene Kurkuma dazugeben. Alles zu einem glatten Teig vermengen.

Abschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.



Im vorgeheizten Backofen für 45 Minuten backen. Den Kuchen anschließend herausholen und etwas abkühlen lassen.

Nach der Abkühlzeit den Kuchen dann aus der Form entfernen und auskühlen lassen.

Frischkäse mit Agendicksaft, Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.

Den ausgekühlten Kuchen mit der Frischkäse-Mischung bestreichen und mit Kurkuma und gehackten Pistazien bestreuen.



Kurkuma Bowl

Zutaten für 1 Person:

- 1 Banane
- 1 Mango
- 240 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Nüsse nach Wahl

Zubereitung:

Die Mango schälen und in Würfel schneiden.

Alle Zutaten anschließend pürieren und in eine Schale geben.

Mit Nüssen garnieren.



Spiegelei mit Kurkuma

Zutaten für 2 Person:

- 1 TL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 340 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 4 Eier
- 40 g frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Koriander waschen und abtropfen lassen. Dann die Blätter abzupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch drin glasig andünsten.

Kurkuma und Kreuzkümmel zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles für 20 Minuten schmoren lassen, bis eine dickere Soße entsteht.

In der Tomatensoße 4 Nester freimachen und in jedes ein Ei geben. Bei mittlerer Hitze alles weiter schmoren lassen, bis das Eigelb gestockt ist.

Die Eier anschließend mit der Tomatensoße auf zwei Tellern servieren und abschließend mit Koriander bestreuen.



Kurkuma-Bulgur

Zutaten für 1 Person:

- 1 Tasse Bulgur
- 1 TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli-Rosen
- 1 Tasse Kürbisfleisch, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Stange Lauch
- ½ Tasse frischen Preiselbeeren
- ½ Tasse Paranüsse
- Pflanzenöl zum Kochen
- ½ Tasse Feigen
- frische Petersilie

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Sofern er gar ist, Kurkuma hinzufügen und gut vermischen.

Das Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl für 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Nun Preiselbeeren, Nüsse und Feigen hinzugeben, gut vermengen und für 2 Minuten köcheln lassen.

Abschließend den Bulgur dazugeben und noch einmal alles gut verrühren.



Kurkuma-Grießbrei

Zutaten für 4 Person:

- 400 g Erdbeeren
- 20 g Ingwer
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 l Milch (1,5 % Fett)
- 2 TL Kurkumapulver
- 40 g Xylit
- 100 g Buchweizengrieß
- 1 Ei

Zubereitung:

Zuerst die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Den Ingwer schälen und feinreiben. Anschließend den Ingwer mit Akazienhonig und Zitronensaft verrühren und die Erdbeeren untermischen. Alles für 15 Minuten ziehen lassen.

Milch, Kurkuma und Xylit aufkochen. Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze für 5 Minuten quellen lassen. Den Grieß vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Ei trennen. Eiweiß steifschlagen und unter den Grieß rühren.

Den Grießbrei in Schälchen füllen und die Erdbeeren darüber geben.



Kurkuma-Pancakes

Zutaten für 2 Person:

- 3 große Eier
- 120 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 130 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Xylit
- 1 EL Butter
- 1 EL Kurkuma
- 4 EL Magerquark
- 1 EL Honig
- Johannisbeeren
- Puderzucker

Zubereitung:

Zuerst das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb mit Mehl, Milch, Xylit und Backpulver zu einem Teig vermischen.

In einer anderen Schüssel dann Eiweiß mit dem Salz fluffig aufschlagen.

Die Eiweißmischung unter den Teig heben. In eine Pfanne die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Etwas Teig in die Pfanne geben und die Pancakes goldbraun werden lassen und anschließend wenden.

Die fertigen Pancakes stapeln. In einer Schüssel Honig, Kurkuma und Quark vermischen.

Die Mischung anschließend auf die Pancakes geben und abschließend mit Johannisbeeren garnieren.



Overnight-Oats mit Kurkuma

Zutaten für 2 Person:

- 1 EL Honig
- 1 TL Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 30 ml heißes Wasser
- 475 ml Mandelmilch
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Blaubeeren

Zubereitung:

Milch, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Zimt und Mandelmilch vermischen. Heißes Wasser und Honig dazugeben.

Alle Zutaten miteinander vermischen. Haferflocken, Hanfsamen und Chiasamen miteinander vermischen und in ein Glas geben.

Die Milch darüber gießen und alles gut verrühren. Das Glas anschließend für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Blaubeeren über die Oats geben.



Power-Joghurt

Zutaten für 1 Person:

- 1 Becher Naturjoghurt
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL Chia-Samen
- 2 TL Weizenkeime
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Damit die Chiasamen quellen können, den Joghurt mindestens eine Stunde stehen lassen.



Goldenes Müsli

Zutaten für 4 Person:

- 200 g zarte Hirseflocken
- 80 g gehobelte Mandeln
- 60 g getrocknete und gehackte
- Apfelringe
- 50 g verschiedene Nüsse oder Kerne,
- gehackt
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kurkuma Latte Getränkpulver
- 60 g dunkle Schokolade (mind. 70 %
- Kakao)

Zubereitung:

Außer der Schokolade, alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech die Mischung dann verteilen und bei 170 Grad im Ofen für 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit das Müsli einmal umrühren. Die Schokolade klein hacken.

Das Müsli aus dem Ofen holen und die gehackte Schokolade darüber geben. Alles gut vermengen.

Anschließend das Müsli abkühlen lassen.

Das Müsli kann sofort gegessen oder in einem Schraubglas aufbewahrt werden.



Goldene Milch

Zutaten für 1 Person:

- 1 EL Kurkumapulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Muskat
- 1 TL natives Kokosöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 120 ml kaltes Wasser
- 300 ml Mandelmilch
- Süßungsmittel eurer Wahl

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.

Das Kokosöl in einen Topf geben und leicht erhitzen. Den geriebenen Ingwer dazugeben und kurz anschwitzen. Nun die Gewürze und das Wasser ebenfalls in den Topf geben. Alles bei schwacher Hitze für ein paar Minuten köcheln lassen.

Es muss eine leicht sämige Paste entstehen. Die Mandelmilch dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Paste und Milch müssen sich gut vermengt haben.

Bei Bedarf die Milch süßen und aufschäumen.



Kurkuma Fladenbrot

Zutaten für 4 Person:

- 180 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Kurkuma Pulver
- 1 TL Ingwer Pulver
- ½ TL Muskat
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Kardamom, gemahlen optional
- ¼ TL Sternanis, gemahlen
- ¼ TL Zimt
- 250 g Buchweizenmehl
- 5 g Salz
- 4 g Trockenhefe
- 1 EL schwarze Sesamsamen
- 1 EL Agavensirup
- 1 EL Kokosmilch

Zubereitung:

Kokosmilch, Öl, Ahornsirup und Gewürze in einem Topf erwärmen und leicht abkühlen lassen.

In einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen und die Hefe hinzufügen. Sobald die Kokosmilch handwarm ist, zu den trockenen Zutaten geben und für 10 Minuten durchkneten – bis ein glatter Teig entsteht.

Die Teigkugel mit Pflanzenöl bestreichen und 1 Stunde gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu einer ovalen Form formen. Den Teig anschließend mit Folie abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.



Anschließend den Teig in die gewünschte Form bringen und mit einer Mischung aus Kokosmilch und Agavensirup bestreichen.

Mit den Fingern kleine Löcher in den Teig drücken und in diese Sesam oder Schwarzkümmel streuen.

Den Teig anschließend noch einmal 20 Minuten ruhen lassen und dann in den vorgeheizten Backofen (250 Grad) schieben und für ca. 10 Minuten backen.

Nach der Backzeit das fertige Fladenbrot abkühlen lassen und servieren.



Kurkuma-Maissuppe

Zutaten für 4 Person:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 4 EL Öl
- Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz,
- Pfeffer
- 1 EL Gemüsebrühe (instant)
- 1 Dose Mais
- 4 Stiele Koriander
- 1 Packung (400g) Maiskolben
- 100 g Rama Cremefine
- 1 EL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden.

In einem Topf 2 Esslöffel Öl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Mit 1 Teelöffel Kurkuma bestäuben und kurz anschwitzen.

1 Liter Wasser dazu gießen.

Brühe und Maiskörner einrühren und aufkochen. Anschließend alles für 20 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Maiskolben waschen, trockentupfen und die Körner abschneiden.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Maiskörner goldbraun braten. Mit Cayennepfeffer würzen. In die Suppe nun die Cremefine rühren und fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe anrichten und die Maiskörner aus der Pfanne darauf verteilen. Abschließend Sesam und Koriander darüberstreuen.



Kurkuma-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Person:

- 15 g Kurkumaknolle
- 100 g Buchweizenmehl
- 225 ml Milch
- Salz
- 1 Ei
- 2 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- Pfeffer
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwerknolle
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- 200 g rote Linsen (10 Minuten Kochzeit)
- 50 g junger Spinat
- 150 g Kirschtomaten
- 1–2 TL Tomatenmark
- etwas Kreuzkümmel
- ½ Topf Koriander
- Öl

Zubereitung:

Zuerst den Kurkuma schälen. Mehl, Milch und eine Prise Salz verrühren. Das Ei unterrühren und ca. 10 g Kurkuma reiben und ebenfalls unterrühren. Den daraus entstandenen Teig für 30 Minuten quellen lassen.

Petersilie und Schnittlauch waschen und trockenschütteln.



Den Quark mit den Petersilienblättchen pürieren und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unterrühren. Anschließend den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Den Ingwer reiben. Knoblauch feinhacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Linsen darin andünsten.

Mit 400 ml Wasser ablöschen – die Linsen müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Anschließend die Linsen 10 Minuten köcheln lassen.

Den Spinat waschen und trockenschütteln. Tomaten waschen und halbieren.

Ingwer, Tomatenmark und Tomaten zu den Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und frischem Kurkuma sowie Kreuzkümmel abschmecken. Noch einmal köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Linsen-Dal entsteht.

Eine Pfanne portionsweise mit Öl ausstreichen und aus dem Teig darin ca. 8 Pfannkuchen backen.

Koriander waschen, trockenschütteln und die abgezupften Blätter grob hacken. Die Hälfte des Koriander zum Linsen-Dal geben und abschmecken.

Anschließend die Pfannkuchen mit Quark, Spinat und Linsen-Dal füllen und den Koriander darüber streuen.



Thai-Curry

Zutaten für 4 Person:

- 2 rote Chilischoten
- 1 Stück Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- Salz
- 700 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl
- 1 Sternanis
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1-2 EL Fischsoße
- 60 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- etwas Thaibasilikum

Zubereitung:

Zuerst für die Currypaste Chilischoten putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Kurkuma und die Hälfte des Ingwers schälen und hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die vorbereiteten Zutaten mit dem Kreuzkümmel und etwas Salz mithilfe eines Mörsers zu einer Paste zerstoßen.

Das Hähnchenfleisch abspülen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Den restlichen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen.



Unter ständigem Rühren die Curry-Paste darin 2 Minuten andünsten. Sternanis und Fleisch dazugeben und unter Rühren andünsten.

Tomaten und 100 ml Wasser dazu gießen und aufkochen lassen. Anschließend für 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Limettensaft und Zucker in die Pfanne geben und das Curry mit Fischsoße abschmecken.

Die Erdnüsse dazugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry abschließend mit Ingwerstreifen garnieren.



Gebackener Blumenkohlsalat

Zutaten für 4 Person:

- 1 TL Fenchel-, Koriander- und
- Schwarzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1-2 TL gemahlene Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 1,3 kg Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Mandelblättchen
- 50 g gepuffte Quinoa
- 1 Bund Koriander
- 4 Stiel/e Minze, Petersilie und Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- ½ Limette

Zubereitung:

Zuerst alle Gewürze, bis auf die Schwarzkümmelsamen, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Kurkuma unterrühren. Anschließend die Gewürzmischung abkühlen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die gerösteten Gewürze mit einem Mörser zerstoßen.

Blumenkohl mit Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz würzen. Anschließend den Blumenkohl auf ein Backblech geben und im heißen Ofen für 15 bis 20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.



Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend herausnehmen. Quinoa ebenfalls rösten und herausnehmen.

Die Kräuter waschen, trockenschütteln, abzupfen und grob hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken. Den gehackten Knoblauch mit Joghurt sowie Limettenschale und -saft verrühren.

Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl zusammen mit dem Dressing anrichten und mit Mandeln, Quinoa, Kräutern und Schwarzkümmel bestreuen.



Rote-Linsen-Suppe

Zutaten für 4 Person:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück(e) (ca. 20 g) Ingwer
- 2 EL Butter
- 1 TL Kreuzkümmel,
- Kurkuma und Chiliflocken
- ½ TL Kümmelsamen
- 150 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer
- 250 g rote Linsen
- 60 g junger Spinat
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 milde Peperoni

Zubereitung:

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf die Butter erhitzen und Kreuzkümmel, Kurkuma, Chiliflocken und Kümmel für 30 Sekunden unter ständigem Rühren anrösten.

Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz würzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Linsen kurz mit anbraten.

1 Liter Wasser dazu gießen und aufkochen. Abgedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschütteln. Den Spinat kurz vor der Garzeit in die Suppe rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit in Ringe geschnittene Peperoni garnieren.



Orientalischer Coleslaw

Zutaten für 4 Person:

- 1 Blumenkohl
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Schwarzkümmelsamen
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zucker
- 1,2 kg Spitzkohl
- 75 g Tahin (Sesampaste; Glas)
- ½ Zitrone
- 1 Granatapfel
- 3 Pink Grapefruits
- 150 g Salzmandeln
- 50 g Sultaninen

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Blumenkohl waschen, putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen.

Das Öl mit Schwarzkümmel, ½ Teelöffel Salz, etwas Pfeffer und 1 Teelöffel Kurkuma verrühren. Anschließend mit dem Blumenkohl mischen und diesen dann auf dem Backblech verteilen. Für 20 Minuten im Ofen rösten.

Kohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend den Kohl mit 1 Esslöffel Salz und 1 Teelöffel Zucker vermischen und für 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Für das Dressing 100 ml Wasser, Tahin und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.



Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Anschließend die Früchte quer in Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten lang abkühlen lassen.

Den Kohl ausdrücken und 2/3 des Dressings sowie Mandeln und Sultaninen unter den Kohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend auf einer Platte anrichten.

Blumenkohl und Grapefruits darauf verteilen und den Rest des Dressings darüber träufeln. Abschließend mit den Granatapfelkernen bestreuen.



Jackfruit-Curry

Zutaten für 4 Person:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Dosenungesüßte
- grüne Jackfrucht
- 2 EL Öl
- 2 EL Currypulver
- 1 EL gemahlene
- Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1-2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 6 frische Curryblätter
- 1 Zimtstange
- 5 Stiele Koriander (kein Muss)
- 1 Limette
- 3 EL Agavendicksaft
- Zimt
- Kresse

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und ebenfalls grob würfeln.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilis putzen, waschen, längs einschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Die Jackfrucht in einem Sieb abtropfen lassen.



In einem Topf Öl erhitzen, Curry und Kurkuma kurz darin anschwitzen. Jackfrucht, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chiliringe hinzufügen und für 3 Minuten anbraten.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit 750 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen und die Brühe einrühren. Anschließend Süßkartoffelwürfel, Curryblätter und Zimtstange einrühren.

Das Curry offen 30 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Koriander waschen, trockenschütteln und die abgezapften Blätter grob hacken.

Aus dem Curry Zimtstange und Curryblätter entfernen und den Limetten- sowie Agavendicksaft einrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt abschmecken.

Das Curry abschließend mit Koriander und Kresse bestreuen.



Goldene Kokossuppe

Zutaten für 4 Person:

- 450 g Süßkartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Möhre
- ¼ Granatapfel
- 4 Stiele Koriander

Zubereitung:

Zuerst die Süßkartoffeln und den Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel, Ingwer sowie Knoblauch darin andünsten. 2 Teelöffel Kurkuma mit anschwitzen und die Kartoffeln und den Sellerie ebenfalls dazugeben.

Mit Kokosmilch und $\frac{3}{4}$ Liter Wasser ablöschen. Die Brühe einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Möhre schälen und reiben. Granatapfel entkernen.

Koriander waschen und die abgezapften Blätter fein hacken. Die Sonnenblumenkerne mit Möhre, Granatapfel und Koriander sowie 1 Teelöffel Chiliflocken mischen. Die Suppe bei Bedarf noch pürieren und abschmecken. Abschließend mit dem Sonnenblumen-Mix bestreuen.



Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Person:

- 4 Zucchini
- 350 g Feta
- 250 ml Sojacreme zum Kochen
- Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer, Zimt,
- Zucker
- 7 Stiele Oregano
- 500 g passierte Tomaten
- 3 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Zunächst den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Anschließend mit einem Teelöffel entkernen. $\frac{3}{4}$ des inneren in einer Schüssel mit der Hälfte des zerbröckelten Feta und der Hälfte der Sojacreme vermengen. Mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Curry, Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Oregano waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Die Hälfte vom Oregano fein hacken. Tomaten, Rest der Sojacreme, gehackten Oregano, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Zucker verrühren. Das Gemisch in eine flache Form geben und die Zucchini darauf verteilen.

In die ausgehöhlten Zucchini die pürierte Zucchini-Feta-Mischung verteilen. Den restlichen Feta darauf verteilen und im heißen Backofen 30 bis 40 Minuten backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zucchini aus dem Ofen nehmen und anschließend mit Petersilie und Oregano bestreuen.



Linsensuppe

Zutaten für 4 Person:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 250 g rote Linsen
- 1 EL Öl
- 200 g Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebrühe (instant)
- 250 g Zuckerschoten
- Kurkuma
- gemahlener Koriander
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln, Möhren und den Knoblauch darin andünsten. Nun die Linsen, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser und Kokosmilch dazu geben und aufkochen.

Die Brühe in die Suppe einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.

1 Teelöffel Kurkuma, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Koriander und Zuckerschoten nach 5 Minuten in die Suppe geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Person:

- 600 g Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- Salz
- 1 (ca. 200 g) Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Paprikaschote
- 25 g Mandelblättchen
- 3 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Pfeffer
- TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gelbe Currypaste
- 2 EL heller Soßenbinder

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln und Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen.

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Kartoffeln und den Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischoten putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.



In einer Pfanne ohne Öl die Mandeln rösten und anschließend herausnehmen. In einem weiteren Topf Öl erhitzen. Darin die Kartoffeln und Zucchini 3 Minuten braten.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Paprika und Brokkoli dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Garam, Masala und Kurkuma würzen.

Nun die Currypaste untermischen und 6 Minuten alles weiter köcheln lassen. Den Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen.

Das Curry in Schälchen anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.



Fleischnällchen in Kurkuma-Soße

Zutaten für 3 Person:

- 450 g Hackfleisch vom Rind, mager
- 1 Zwiebel, gehackt
- 15 g Butter oder Margarine
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Salz
- 1 EL Öl
- 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt
- 150 g Zwiebeln, gerieben
- 1 Msp. Nelken, gemahlen
- 1 TL Zucker
- 4 Tomaten, gehackt

Zubereitung:

In einem Topf Öl erhitzen und die geriebenen Zwiebeln, den Knoblauch, die Nelken, den Kurkuma, Zucker und die Tomaten hinzufügen. Für 15 Minuten alles köcheln lassen.

Das Hackfleisch mit den gehackten Zwiebeln, Zitronensaft, Salz, Chilipulver und Koriander vermengen und daraus kleine Fleischbällchen formen.

In einem zweiten Topf Butter schmelzen und die Klößchen darin anbraten. Abschließend die Fleischbällchen in die Soße geben und mit Reis servieren.



Zucchini-Suppe

Zutaten für 4 Person:

- 2 Zwiebeln, klein geschnittene
- 3 kleine Zucchini
- 1 l Brühe
- 150 g Rama Cremefine
- 1 Schmelzkäse
- 2 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ½ TL Kurkuma

Zubereitung:

In Butter die Zwiebeln glasig anschwitzen.

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Streifen zu den Zwiebeln reiben. Ein Liter Gemüsebrühe dazugeben. Nun Rama Cremefine und Schmelzkäse hinzufügen.

Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Anschließend die Kartoffeln ebenfalls hinzufügen und alles für 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma abschmecken.



Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kartoffeln
- Salzwasser
- 3 Möhren
- 2 Handvoll Erbsen (TK)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- 1 Becher süße Sahne
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln und Möhren schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln zufügen. Nach 5 Minuten die Möhren und Erbsen hinzugeben. Alles für 10 Minuten kochen lassen.

Die Lauchzwiebeln kleinschneiden und mit der Sahne vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Oregano und Thymian abschmecken. Die Knoblauchzehen fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch zufügen. Anschließend auch die Kartoffeln, Möhren und Erbsen dazugeben und kurz anbraten. Mit der Lauchsahne ablöschen und köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

Abschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kichererbsen-Suppe

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen
- 500 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 TL Kurkuma
- 3 TL Salz
- 2 TL Pfeffer
- 1 Zitronensaft
- brauner Zucker
- Pinienkerne
- Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf etwas Olivenöl geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend die Kartoffel dazugeben und kurz mit anbraten.

Dann mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und dann etwas abkühlen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Kichererbsen, Kokosmilch und Kurkuma cremig mixen und anschließend in einem Topf mit den anderen vorbereiteten Zutaten erhitzen. Brokkoli bissfest kochen. In einer Pfanne ohne Öl die Pinienkerne rösten. Die Suppe in Schalen füllen und vorsichtig den Brokkoli dazugeben. Abschließend mit Pinienkernen bestreuen.



Kurkuma-Auberginen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- 1 Msp. Chilipulver oder Chiliflocken
- Salz
- Kurkuma
- Öl

Zubereitung:

Der Länge nach die Auberginen in Scheiben schneiden. Anschließend mit Salz und Kurkuma bestreuen.

In einer Pfanne mit Öl und Chili die Auberginen anbraten, bis diese gar sind.

Als Hauptspeise kann dieses Gericht mit Reis serviert werden.



Kurkuma-Kokos-Reis

Zutaten für 3 Personen:

- 200 g Basmatireis
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 TL Pfefferkörner
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Zunächst den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

In einem Topf ohne Fett die Pfefferkörner für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Butter und Schalotten dazugeben und andünsten.

Reis, Salz und Kurkuma ebenfalls in den Topf geben und unter ständigem Rühren 3 Minuten rösten.

Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend abgedeckt für 30 Minuten in den heißen Backofen stellen.

Den Reis mit einer Gabel auflockern und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.



Hackbällchen in Tahinsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 750 g Beefsteakhackfleisch
- 125 g Ricotta
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 400 g kleine Champignons
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 50 g Mandelkerne
- 2 TL 3-Pfeffer-Mix
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Hackfleisch mit Ricotta, gemahlene Mandeln, Zwiebeln und Petersilie gut verkneten und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Paprika abschmecken.

Aus der Masse anschließend Hackbällchen formen. Pilze säubern, putzen und in Scheiben schneiden.



Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mandeln grob hacken. Pfeffer-Mix mit dem Mörser grob zerstoßen.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten.

Den Topf vom Herd nehmen und nacheinander Tahin, 250 ml Wasser und Zitronensaft hinzufügen. Gut verrühren und mit Salz sowie der Pfeffermischung abschmecken.

In einer Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen und die Hackbällchen darin anbraten. Pilze ebenfalls im Bratfett anbraten und anschließend Lauchzwiebeln und Mandeln hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hackbällchen wieder dazugeben.

Die Soße noch einmal aufkochen und anschließend in Schälchen füllen. Die Hackbällchen darin anrichten und abschließend mit ein wenig Pfeffermischung bestreuen.



Kurkuma-Kartoffelwürfel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- Hühnerbrühe
- 1 TL Kurkuma
- 2 große Kartoffeln
- 2 EL Pesto Genovese
- Hühnerbrühe

Zubereitung:

Zuerst die 4 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Anschließend in die Hühnerbrühe den Kurkuma geben und die Kartoffeln darin bissfest kochen.

Die Flüssigkeit nach dem Kochen abgießen.

Für das Pesto nun die 2 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In der Hühnerbrühe wieder weich garen lassen und die Flüssigkeit anschließend abgießen.

Das Pesto zu den Kartoffeln geben und pürieren.

Kartoffeln mit Pesto anrichten und servieren.



One-Pot-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Vollmilchjoghurt
- Edelsüßpaprika, Salz, Kurkuma,
- Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 4 Aprikosen
- 2 grüne Chilischoten
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- 250 g Basmatireis
- 4 Stiele Minze und Koriander
- 80 g gesalzene geröstete Pistazien (in Schale)

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend mit Joghurt, 1 Esslöffel Paprika, 2 Teelöffel Salz, je ½ Teelöffel Kurkuma, Kreuzkümmel und Pfeffer verrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit den vorbereiteten Zutaten vermischen.

Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Chilis putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Fleisch mit dem Gewürzjoghurt, Chili und Lorbeer dazugeben. ¾ Liter Wasser aufgießen, aufkochen lassen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen lassen.

Den Reis und die Hälfte der Aprikosen nach 20 Minuten Garzeit hinzufügen. Die Kräuter waschen und die Blätter abzupfen. Die Pistazien aus der Schale lösen und hacken. Kräuter, Pistazien und restliche Aprikosen in den Topf geben. Anschließend kann das Gericht direkt serviert werden.



Kokos-Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Möhre
- 250 g StangenSellerie
- 100 g Champignons
- 2 TL Öl
- 100 g TK-Zuckerschoten
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 1 TL Sesam
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleine Dose ungesüßte Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebrühe (instant)

Zubereitung:

Möhre und Sellerie schälen, waschen und kleinschneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Pilze darin, unter ständigem Wenden, anbraten und anschließend herausnehmen. Im heißen Bratenfett Möhren und Sellerie anbraten. Gefrorene Zuckerschoten ebenfalls anbraten.

Pilze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne, ohne Fett, rösten und herausnehmen. Ingwer und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. In einem Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten.

Mit 1 Teelöffel Kurkuma bestäuben und kurz anschwitzen. Anschließend mit 800 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und die Brühe dazugeben. Abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe anschließend pürieren und das Gemüse unter die Suppe rühren und nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe mit Sesam bestreuen.



Nudelcurry

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 TL Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen
- und schwarze Pfefferkörner
- 150 g rote Linsen
- 6 EL Sojasoße
- 250 g Reismudeln
- 200 g Magermilchjoghurt
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 4–5 Stiele Koriander

Zubereitung:

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Koriander, Pfefferkörner und Kreuzkümmel rösten. Anschließend die Gewürzmischung aus der Pfanne nehmen und mit einem Mörser zerstoßen.

Öl mit der Gewürzmischung vermengen und darin Brokkoli, Lauchzwiebeln und rote Linsen kurz anbraten. 600 ml Wasser und Sojasoße dazu gießen und 10 Minuten köcheln lassen. In 2 Liter kochendem Wasser die Nudeln nach Packungsanweisung garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Unter das Gemüse den Joghurt und Kurkuma rühren. Anschließend die Nudeln unterrühren und mit Sojasoße abschmecken. Koriander waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Vor dem Servieren Koriander über das Curry streuen.



Blumenkohl-Steaks

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Curcuma
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ingwer gemahlen

Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Blumenkohl längs in drei dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und den Blumenkohl darin kurz anbraten.

Die Gewürze mit dem restlichen Öl vermischen und den Blumenkohl damit bestreichen.

Anschließend den gewürzten Blumenkohl im Backofen backen, bis dieser weich ist.



Kurkuma-Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ½ Tassen Langkornreis
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 großes Stück frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmelsamen
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und alles noch einmal kurz anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und die Kümmelsamen darüber streuen. Alles für 5 Minuten braten.

Kurkuma über die Mischung streuen und gut mit dem Reis vermengen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.



Kurkuma-Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 1 EL Salz
- 1 EL Tomatensalz
- 2 EL Senfkörner
- 1 EL Kurkuma
- 200 g Xylit
- 100 ml Essig
- Dill

Zubereitung:

Zucchini schälen, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Alle Zutaten in ein Gefäß mit Deckel geben. Gewürze hinzufügen.

Das Gefäß luftdicht verschließen und gut schütteln. Alle paar Stunden sollte das Gefäß erneut geschüttelt werden.

Die Kurkuma-Zucchini sollten vor dem Verzehr mindestens 12 Stunden im Kühlschrank stehen.



Gerösteter Brokkoli

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zitrone
- 1 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kurkuma
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Diese in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zitrone auspressen und etwa 1 TL der Schale abreiben.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Anschließend Knoblauch und Zitronensaft vermischen. Öl, Kurkuma und Zitronenabrieb dazugeben.

Die Mischung mit dem Brokkoli vermengen.

Anschließend auf ein Backblech geben und 20 Minuten backen.



Fruchtiger Rucola-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kl. Kopf Blumenkohl
- 1 Paprikaschote
- 40 g Rucola
- 2 Avocado
- 2 Orange
- 2 EL Kurkuma
- Meersalz
- 2 TL Balsamico, hell
- 4 EL Wasser

Zubereitung:

Blumenkohl schneiden, waschen und in einem Topf mit Wasser und Kurkuma für 10 Minuten kochen.

Paprika und eine Orange in Würfel schneiden.

Eine Avocado in Scheiben schneiden.

Die andere Avocado und den Saft einer ausgepressten Orange zusammen mit Meersalz, Wasser und Balsamico pürieren.

Abschließend Rucola zusammen mit den anderen Zutaten vermengen und servieren.



Kurkumaherzen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Öl
- 1 Prise Salz
- ½ TL Kurkuma
- Salzwasser
- Mandelstifte, geröstet
- Käse, gerieben

Für die Sauce:

- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 40 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Sahne
- 100 g Gorgonzola oder würzigen
- Bergkäse

Zubereitung:

Mehl, Eier, Öl, Salz und Kurkuma für die Nudeln gut verkneten. Den Teig abgedeckt für 30 Minuten ruhen lassen.

Den Spinat für die Soße waschen, trocken schütteln und kleinschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl beides anschwitzen und den Spinat dazugeben.



Unter Rühren sollte dieser zusammenfallen.

Nun die Gemüsebrühe mit der Sahne und dem Gorgonzola dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nach 30 Minuten Ruhezeit den Teig dünn ausrollen und die Herzen ausstechen. Die Nudelherzen in kochendem Salzwasser garen.

Sofern die Nudeln oben schwimmen, diese aus dem Wasser nehmen.

Auf den Tellern die Nudelherzen mit der Spinatsoße anrichten und mit geriebenen Käse und Mandelstiften bestreuen.



Kurkuma-Tee

Zutaten für 1 Personen:

- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Zitrone
- etwas frisch gemahlene Pfeffer
- 1 TL Honig
- 150 ml heißes Wasser

Zubereitung:

In einem Topf das heiße Wasser mit den Gewürzen, Ingwer und Kurkuma kurz aufkochen.

Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Zitronen- und Orangensaft dazugeben.

Nach Belieben anschließend süßen und genießen.



Buchweizen-Gemüse-Suppe

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Buchweizen – warm abwaschen
- 100 g Karotte, gewürfelt
- 100 g Zucchini, gewürfelt
- 80 g Tomaten, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 5 g Ingwerwurzel, gerieben
- 5 g Kurkumawurzel, gerieben
- 1 kleine Frühlingszwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Bockshornkleeblätter, gerebelt
- 1 Prise Muskat
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ TL fein gehackte Majoranblättchen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch darin anschmoren. Karotten- und Zucchiniwürfel dazugeben und mitschmoren.

Zum Gemüse nun die Lorbeer- und Bockshornkleeblätter geben.

Den Buchweizen einrühren und andünsten. Mit Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.



Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Für 25 Minuten weiter köcheln lassen.

10 Minuten vor Garende die Tomatenwürfel und die Frühlingszwiebeln dazugeben.

Lorbeer- und Bockshornkleeblätter aus der Suppe entfernen und diese vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Kurkuma-Hühnersuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hühnerfilets
- 500 g Wintergemüse (beispielsweise Kohlsprossen, Karotten und Mangold gelbe Rüben)
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsesuppe
- etwas Salz
- etwas Cayennepfeffer
- 1,5 TL
- 1 Chilischote
- 50 ml Kochcreme
- 6-8 EL Backerbsen

Zubereitung:

Zunächst das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Gemüse waschen und putzen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig andünsten. Das Fleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren anrösten. Anschließend das Gemüse dazugeben und mit der Gemüsesuppe aufgießen.

Alles bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Chili-Schote kleinschneiden und in die Suppe geben.

Abschließend die Kochcreme in die Suppe rühren und diese anschließend mit reichlich Backerbsen servieren.



Kurkuma-Gurkensalat

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 2 EL Dill, getrocknet
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Kurkumapulver
- 100 g Rama Cremefine

Zubereitung:

Die Gurke waschen und anschließend hobeln.

Die restlichen Zutaten mit der vorbereiteten Gurke vermengen.

Der Salat sollte vor dem Verzehr 20 Minuten durchziehen.

