

Rezeptidee des Monats

Kartoffelcurry

Zutaten für 4 Personen:


- 1 kg Salatkartoffeln (z.B. Goldmarie)
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück Ingwer (ein Daumen breit)
- 1 EL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe (bei frischen Tomaten: 1/2 l)



Zubereitung:

- Die Kartoffeln sowie die Zucchini waschen, schälen und in Würfel schneiden. Auch die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln bzw. pressen. Den Ingwer klein würfeln oder reiben.
- In einer großen Pfanne oder einem Bräter 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffeln dazu geben und anbraten. Dann Zucchini, Knoblauch und Ingwer dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
- Die gehackten Tomaten sowie die Gemüsebrühe dazugeben. Das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- Wenn die Kartoffeln gar sind, das Curry nochmal abschmecken und servieren. Wer möchte, bestreut das Curry noch mit angerösteten Cashewkernen.

Sobald es wieder regionale Tomaten gibt, ersetzen wir die gehackten Tomaten aus der Dose durch leckere, frische Tomaten. Guten Appetit!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf unserer Homepage (www.kartoffelhof-schaeffer.de) oder auf unserer Facebook-Seite ( Kartoffelhof Schäffer).

Rezeptidee des Monats

Kartoffelcurry

Zutaten für 4 Personen:


- 1 kg Salatkartoffeln (z.B. Goldmarie)
- 2 Dosen gehakte Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück Ingwer (ein Daumen breit)
- 1 EL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe (bei frischen Tomaten: 1/2 l)



Zubereitung:

- Die Kartoffeln sowie die Zucchini waschen, schälen und in Würfel schneiden. Auch die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln bzw. pressen. Den Ingwer klein würfeln oder reiben.
- In einer großen Pfanne oder einem Bräter 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffeln dazu geben und anbraten. Dann Zucchini, Knoblauch und Ingwer dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
- Die gehackten Tomaten sowie die Gemüsebrühe dazugeben. Das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- Wenn die Kartoffeln gar sind, das Curry nochmal abschmecken und servieren. Wer möchte, bestreut das Curry noch mit angerösteten Cashewkernen.

Sobald es wieder regionale Tomaten gibt, ersetzen wir die gehackten Tomaten aus der Dose durch leckere, frische Tomaten. Guten Appetit!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf unserer Homepage (www.kartoffelhof-schaeffer.de) oder auf unserer Facebook-Seite ( Kartoffelhof Schäffer).