

# Crocky-Curry



Gemüse-Curry aus dem Crockpot

**3 Zwiebeln**

**3 Karotten** (oder gelbe Rüben, Pastinaken,...)

**3 Süßkartoffeln** (oder Kartoffeln)

**2 Äpfel** – alles gewaschen bzw. geputzt und in dünne Scheiben geschnitten/gehobelt mit

**3 EL Curry**

1/2 TL **Chili-Flocken**

1 Hand voll **Nüsse**

1/2 Hand voll **Rosinen** und wenig

**Salz** mit ca

500 ml **Wasser**

im Keramiktopf des Crockpot vermischen und bei mittlerer Hitze 5-6 Stunden garen lassen. Schmeckt sehr gut mit **Vollkornreis**. Zum Verfeinern kann man ein **Nussmus** oder **Sojacuisine** verwenden. Sollte es zu dünnflüssig sein, am besten ein paar EL **Bio Kartoffel-Püree-Pulver** unterrühren.

---

## **Winterliches Apfelkompott aus dem Crockpot**



ca 1kg **Äpfel** (geschält und in kleine Stücke geschnitten)

2-3 **Birnen** (geschält und in kleine Stücke geschnitten)

1l **Wasser**

1 Stange **Zimt**

1EL **Gewürznelken**

**Zitronenschalenraspel** (Zesten) von 1/2 bis 1 ganzer Zitrone

3EL **Rohrzucker**

im Crockpot (SlowCooker) für ca 3 Stunden bei Stufe MITTEL (bis HOCH) garen lassen. Das Kompott entweder heiß verzehren oder in Gläser füllen, abkühlen lassen und in den nächsten Tagen genießen.

TIPP: Wer es würzig und noch erwärmender mag, kann auch ein Stück Ingwer dazugeben.

---

# Crocky Krautfleckerl



1 **Zwiebel** schälen, schneiden und in etwas

**Öl** in der Pfanne knusprig braten, mit

1-2 TL **Zucker** bestreuen und noch vorsichtig weiterbrutzeln lassen, dann mit

1 kleinen Kopf **Weißkraut** (ca 800g, vorher putzen, vierteln, Strunk entfernen, in Streifen und dann in Fleckerl schneiden, max 1×1 cm),

ca 250 g **Teigwaren**

500 ml **Wasser**

1 EL **Kümmel**

**Pfeffer** und nach Bedarf Salz in den Keramiktopf geben, gut verrühren, mit dem Deckel verschließen und für ca 3 Stunden bei mittlerer Stufe im Crockpot/Slow Cooker garen lassen. Schmeckt supergut mit Salat oder Essiggurkerln.