

# 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.

---

## Nudelpfanne



Diese Nudelpfanne ist ein perfektes Reste-Gericht. Ich hatte vom Vortag noch Pasta und Linsen übrig und so habe ich Ratz Fatz ein schnelles Wokgericht gezaubert:

1 -2 **Karotten** waschen, in Scheiben oder Stifte schneiden und in wenig Öl im Wok anbraten und dünsten, bis die Karotten bissfest sind

1 **Zwiebel** schälen, schneiden und hinzufügen, ebenso

gekochte **Nudeln** (-Reste)

**Linsen** (-Reste oder Bohnen oder Kichererbsen) dazugeben, umrühren und

1 Hand voll **Cashew-Nüsse** und ein paar

**getrocknete, eingelegte Tomaten** schneiden und in den Wok geben.

Mit etwas Wasser aufgießen und eventuell mit salzarmer Sojasoße, Curry und Gelbwurz würzen.

---

## Gemüsetorte



*Gemüsefülle:* Eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig **Fett** rösten. danach **Gemüse** nach Belieben (**Lauch, Fisolen, Kürbis, Knoblauch, Tomaten,...**) hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer, Majoran** und etwas **Kümmel** würzen und bissfest dünsten.

Für die *Bechamel-Soße* einen Schuß (Raps-) **Öl** in einer Pfanne erhitzen und 2-3 Esslöffel **Weizenmehl** anrösten. Wer mag kann auch eine Zehe **Knoblauch** dazugeben. Wenn die Einbrenn sich zu bräunen beginnt, mit kalter **Hafermilch** (ca 1/4-1/3 l) aufgießen und sofort gut mit dem Schneebesen verrühren, dass keine Klümpchen werden und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. **Salzen, pfeffern** und eventuell mit 2 EL **Hefeflocken** verfeinern.

Für den *Mürbteig* 2 Tassen **Dinkelvollkornmehl**, **Salz** (1/2 bis 1 TL), eventuell **Gewürze** (Kümmel, Oregano, Majoran), 1/2 Tasse **Öl** und maximal 1/2 Tasse **Wasser** (nach und nach dazugeben und aufpassen, dass der Teig nicht zu weich wird) mit einem Kochlöffel gut verrühren und dann mit den Händen durchkneten und in eine eingefettete hitzebeständige Form aus Glas, Keramik oder Metall drücken, wobei der Teig am Rand etwas höher sein soll. Das geht ganz gut, wenn man seine Hände dazu verwendet. Eine kleine Teigrolle kann dienlich sein, ist aber nicht unbedingt notwendig. Den Teig mit etwas **Ketchup und Senf** bestreichen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen, das Gemüse reingeben und zuletzt die Bechamel darübergießen und bei ca 180-200 Grad für 30-40 Minuten backen.

---

## Curry mit Nussreis



Eine **Zwiebel**, eine **Knoblauchzehe** und ein kleines Stück **Ingwer**, schnippeln und in wenig Fett anrösten. In der Zwischenzeit **Gemüse** (eine Karotte, eine Petersilwurzel, eine Pastinake und

einige kleine Mairüben) putzen, in Würfel schneiden und in der Pfanne mitrösten, bevor mit **Curry** (süß oder scharf) gewürzt und mit ca 250 ml **Wasser** aufgegossen wird. Die Garzeit beträgt ca 10-15 Minuten auf kleiner Flamme. Abschließend wird noch gesalzen und eventuell mit **Sojacuisine** verfeinert.

In der Zwischenzeit den **Reis** – diesmal parboiled – trocken anrösten und mit der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen, **Salz** und einer Handvoll **Nüsse** hinzufügen und ca 15 Minuten köcheln lassen.

---

## Pasta mit Gemüse-Tomatensoße



Pasta mit Gemüse-Tomatensoße

Für die Soße **Karotten**, **Sellerie**, **Pastinaken** und etwas **Zwiebel** putzen und in der Küchenmaschine sehr klein hacken, danach in etwas Öl anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen. Für die schnelle Variante nach ca 10 Minuten ein Glas **fertiger Tomatensoße (mit Kräuter** oder scharf – auf jeden Fall aber pflanzlich) hinzufügen, nachwürzen (Salz) und noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Die Variante für nicht so Eilige: anstatt der fertigen Tomatensoße mit einer flasche (Packerl) **passierten Tomaten** aufgießen, eine Spur **Zucker**, **Salz**, **Oregano** und **Pfeffer** hinzufügen und köcheln lassen. Das dürfen durchaus 20 Minuten sein oder länger.

Wir haben uns für **Vollkornpasta** entscheiden, diese gekocht und mit der fertigen Soße und einem grünen Salat mit Kernöl und

Balsamicoessig serviert.