



## Gemüse-Eier-Curry (4)

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 1 ½ Esslöffel frischer Ingwer, fein gerieben
- 100 g Okra oder Bohnen, schräg in ca. 2 cm langen Stücken
- 100 g Rüebli, schräg in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 200 g Kürbis, in Schnitzen, quer in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 1 ½ dl Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Eier, hart gekocht, geschält, längs 4-mal eingeritzt
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 1 Esslöffel Garam Masala (siehe Rezept Seite 10)
- Pfeffer, nach Bedarf

*Pappadams (siehe Bild 6) sind frittierte knusprige Fladenbrote aus Linsen- oder Kichererbsenmehl. Sie sind in grösseren Coop Supermärkten oder asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.*

1. Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Ingwer begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Gemüse begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.
  2. Wasser und Salz begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Min. köcheln. Eier mit Kurkuma einreiben, auf das Gemüse legen, ca. 10 Min. fertig köcheln, bis das Gemüse weich ist, würzen. Lorbeerblätter herausnehmen, Gemüse anrichten, Eier längs halbieren, darauf legen.
- Dazu passen:** Masoor Daal, Basmatireis, Pappadams (siehe Bild 6).
- Pro Person:** 10 g Fett, 9 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 684 kJ (164 kcal)

## Masoor Daal (5)

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 Esslöffel Bratbutter
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- ¼ Teelöffel Korianderpulver
- ½ Teelöffel Zucker
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten (ca. 200 g)
- 4 dl Wasser
- 200 g rote Linsen
- ½ Esslöffel Koriander- oder Petersilienblättchen, fein gehackt
- 1 Teelöffel Garam Masala (siehe Rezept Seite 10)
- Salz, nach Bedarf
- einige Koriander- oder Petersilienblättchen zum Garnieren

1. Bratbutter warm werden lassen. Knoblauch und Zwiebel andämpfen.
2. Kurkuma und alle Zutaten bis und mit Chilipulver kurz mitdämpfen, Tomaten und Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Linsen begeben, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln.
3. Koriander und Garam Masala darunter mischen, Daal salzen, anrichten, garnieren.

**Passt zu:** Kokos-Fischcurry, Tandoori-Chicken, Gemüse-Eier-Curry.

**Pro Person:** 4 g Fett, 15 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 930 kJ (222 kcal)

Ein Rezept für Tandoori-Paste finden Sie auf unserer Website

[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

([www.bettybossi.ch/links/tandoori](http://www.bettybossi.ch/links/tandoori))