

Thai-Curry-Apfelsuppe mit Huhn

Eine fruchtig-würzige Kombination mit einem Thai-Curry-Mix und Äpfeln. Thai-Currys basieren auf frischen Zutaten und sind sehr leicht. Sie werden nicht nur durch ihre Frische, sondern meist auch durch intensive Farben gekennzeichnet. Dieser Curry-Mix ist gelb, die Schärfe wird durch die Zugabe von mehr oder weniger Chilis, Galgant (= Thai-Ingwer), Ingwer oder Pfeffer beeinflusst.

4 Portionen

- 80 g Zwiebeln, kleinwürfelig schneiden
- 20 g frischer Ingwer, schälen, reiben
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypaste (Seite 116)
- 180 g Hühnerbrust, in kleine Würfel schneiden
- 250 ml Kokosmilch
- 500 ml Hühnerbouillon (Seite 114)
- 2 Stangen Zitronengras, längs halbieren, etwas weich klopfen
- 5 Kaffirlimettenblätter
- 150 g Apfelmus (Apfelbrei), ungezuckert
- 100 g süß-säuerliche, feste Äpfel, schälen, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- 80 g Tomaten, halbieren, entkernen und kleinwürfelig schneiden
- 80 g Gelbe Rüben (Möhren), blättrig schneiden
- Saft von 2 Limetten
- Bis zu 1 TL Meersalz

Außerdem: Erbsenschoten, säuerlicher Apfel

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwerpüree darin unter ständigem Rühren glasig anschwitzen. Die Currypaste, danach das Hühnerfleisch zugeben und bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

Mit Kokosmilch und Hühnerbouillon aufgießen, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter zugeben, aufkochen und bei reduzierter Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln. Zitronengras herausnehmen, Apfelmus, Apfelstücke, Tomatenstücke und Gelbe Rüben zugeben und alles so lange kochen, bis Apfelstücke und Rüben bissfest sind. Zum Schluss mit Limettensaft und Meersalz abschmecken.

Anrichten: Ich gebe blanchierte Erbsenschoten in die Suppe. Salzwasser aufkochen, Schoten darin (kurz) kochen, bis sie giftgrün erscheinen (müssen bissfest bleiben). Schoten in eiskaltem Wasser abschrecken. Suppe mit Apfelscheiben garnieren.

Tipp: Wenn Sie öfter mit Currymischungen kochen, dann stellen Sie gleich größere Mengen davon her und füllen Sie sie in luftdicht schließende Glasbehälter. Currypasten lagern Sie am besten gekühlt. Mischungen aus trockenen Gewürzen heben Sie am besten bei Zimmertemperatur auf.



Huhn „Gangmabi“

Eine feinwürzige Kombination aus saisonalem, frischem Obst und Gemüse mit indischen Gewürzen.

4 Portionen

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Hühnerfilet, in mundgerechte Würfel schneiden
- 60 g Zwiebeln, in mundgerechte Würfel schneiden
- 8 Curryblätter, getrocknet
- 200 ml Hühnerbouillon (Seite 114)
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Msp. Cayennepfeffer, gemahlen
- 90 g Karotten, in mundgerechte Würfel schneiden
- 90 g Gelbe Rüben (Möhren), in Würfel schneiden
- 80 g Brokkoli, vom Strunk befreien, in mundgerechte Röschen teilen
- 90 g Birne, schälen, in kleine Würfel schneiden
- 90 g Pfirsich, in Spalten vom Kern schneiden
- 80 ml Pfirsichsaft
- 80 ml Mangopulpe
- Brauner Rohrzucker nach Geschmack
- Meersalz

Außerdem: rosa Pfeffer (auch rosa Beeren)

Kreuzkümmel kurz trocken rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Kreuzkümmel in einer Gewürzmühle mahlen oder im Mörser zerstoßen, danach in einer Kaffeemühle mahlen. Kreuzkümmel gibt es auch gemahlen im India-Shop zu kaufen – das Aroma ist jedoch wesentlich schwächer.

In einem Topf Rapsöl erhitzen, Hühnerfleisch und Zwiebeln darin anbraten, Kreuzkümmel und Curryblätter zugeben und alles bei geringer Hitze durchziehen lassen. Hühnerbouillon, Ingwer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen.

Karotten und Gelbe Rüben zugeben und ca. 10 Min. kochen lassen. Danach Brokkoli, Birne, Pfirsich, Pfirsichsaft und Mangopulpe zugeben und so lange kochen, bis das Obst weich und der Brokkoli bissfest ist. Eintopf mit Salz und braunem Rohrzucker abschmecken und mit den rosa Pfefferbeeren garnieren.

Tipp: Kaufen Sie gut reifes Obst und Gemüse (es darf aber nicht weich oder gar matschig sein). Gut reifes Obst und Gemüse gibt den Gerichten viel Geschmack und behält beim Kochen noch einen angenehmen Biss.



Verdure Napoli

Ein einfaches, aber geschmacklich feines Gericht für laue Sommerabende – bringt Italien-Feeling.

4 Portionen

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebeln, fingerdick nudelig schneiden

200 g Karotten, in mundgerechte Stücke schneiden

200 g Fenchel, in fingerdicke Streifen schneiden

250 g Tomaten, in Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe, zerdrücken

2 EL frische Kräuter, geschnitten; z.B. Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Bohnenkraut und Salbei; oder fertige Mischung „Kräuter der Toskana“

1 EL brauner Rohrzucker

350 g heurige Erdäpfel (junge Kartoffeln), schälen, vierteln

180 ml Gemüsebouillon (Seite 114)

200 g Zucchini, längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden

200 g Paprika, gelb und rot, in Streifen schneiden

1 Msp. schwarzer Pfeffer, gemahlen

Meersalz

Außerdem: Schafkäse, Basilikum, roter Paprika

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Fenchel darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Tomaten, Knoblauch, Kräuter, Zucker und Erdäpfel und Gemüsebouillon zugeben, aufkochen und 20 Min. köcheln.

Zucchini und Paprika zugeben und weitere 5 Min. köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Dazu geben wir Schafkäse, den wir mit einem kleinen Teil der Kräuter vermischen. Aber Achtung: Das Gericht ist dann nicht mehr laktosefrei! Außerdem garnieren wir mit schmalen Paprikastreifen und Basilikum.

Tipp: Frische Kräuter sind einfach aromatischer. Gerade in der Saison sollten Sie daher erntefrische Kräuter verwenden, die sich zu Hause auch hübsch in Töpfen machen.

