

## Indisches Gemüsecurry

Für 2 Personen

### Zutaten

- Für die Currypaste:
- ½ TL Koriander
  - ½ TL Kreuzkümmel
  
  - ½ Chilischote, in Streifen
  - ½ Rote Zwiebel, gehackt
  - ½ Knoblauch, gepresst
  - ½ TL Ingwer, gerieben
  - ½ Limette: Schale gerieben
- Gemüsepfanne:
- 100 g Broccoli, in Röschen
  
  - ½ Peperoni rot, in Streifen
  - ½ Peperoni grün, in Streifen
  - 1 kl. Zucchini, in Scheiben
  - 1 TL Öl, zum Erhitzen
  
  - 2 dl Kokosmilch
  - ½ dl Wasser
  
  - 60 g Kartoffel, mehlig  
kochende, in Würfeli
  
  - 1 Msp. Kurkuma
  - ¼ TL Salz

### Zubereitung

- Koriandersamen und Kreuzkümmel im Wok oder in der Pfanne rösten.
  
- Alles zusammen, vom Koriander bis zur Limettenschale, in einen Mörser geben und zu einer Paste verarbeiten.
  
- Broccoli in Röschen teilen.
  
- Bratöl im Wok erhitzen, das Gemüse zugeben und 5 Minuten darin anbraten.
  
- Das Gemüse mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.
  
- Kartoffel in den Wok geben.
  
- Mit Kurkuma und Salz würzen und aufkochen. Die selbst gemacht Currypaste zugeben und bei mittlerer Hitze während 10-12 Minuten kochen.

### Variante:

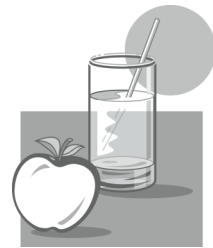
- Anderes Gemüse, je nach Saison, verwenden.

### Serviervorschlag:

- Passt zu Basmati—Vollkorn-Reis. Mit einem Salat als Vorspeise und einem eiweisshaltigen Dessert (z.B. Quark-Fruchtcrème) ergibt dies eine vollständige Mahlzeit. Auch ein Pouletgeschnetzeltes als Eiweiss-Anteil passt bestens.

### Information für Diabetiker:

Dieses Rezept enthält ca. 5 g KH pro Portion



### Menüvorschläge:

Gemischter Salat nach Saison mit Sonnenblumenkernen garniert

\*\*\*

Pouletbrust vom Grill (100 g)  
Feine Nudeln (Vollkorn (45 g / roh gewogen)  
Gemüsecurry

\*\*\*

Erdbeeren (150 g)

Gemischter Salat mit frischen Kräutern

\*\*\*

Gemüsecurry  
Vollkornbasmati-Reis (45 g roh gewogen)

\*\*\*

Früchtequark-Crème (100 bis 150 g Quark, etwas Milch, Aprikosenwürfeli, 1 Msp.  
Vanillebourbon)

### **Rezeptvorschläge geeignet folgende Ernährungsformen:**

- Diabetes: ca. 550 kcal, 45 g KH (Diabetes 1600 kcal Plan) – Mengenangaben beachten
- Cholesterinfreundlich,
- Lactosefrei (Menü 1, bei Menü 2 lactosefreien Quark und lactosefreie Milch verwenden),
- glutteinfrei (Reis- oder Mais-Teigwaren verwenden),
- vegetarisch (Menü 2),

### **Allgemeine Informationen zu den Rezepten für Diabetiker**

Die Rezepte sind jeweils, wenn nichts anderes vermerkt, für 2 Personen. Die Berechnungen am Ende des Rezeptes beziehen sich auf eine Portion.

In der Regel sind die Brotwerte in den Rezepten auf 3 BW ausgerichtet, das heisst also 30 g Kohlenhydrate beim Hauptgericht, die Desserts enthalten in der Regel 1 OW, dies heisst 10 g Kohlenhydrate, meist in Form von Obst. Die Werte sind nach Dr. Teuscher's Tabelle berechnet.

### **Die Abkürzungen:**

1 EL = ein Esstlöffel (= ca. 10 g)	1 Msp. = Eine Messerspitze
1 TL = ein Teelöffel (= ca. 5 g)	1 Pr. = 1 Prise
1 Bd. = ein Bund	