



Macht Appetit auf regional!

CURRY

auf bayerisch-indisch

WÜRZIGES CURRY
mit Kartoffel,
Kohlrabi, Linsen, Karotte
und Kürbis

MINDESTENS
50 %
AUS
BAYERISCHER
LANDWIRT-
SCHAFT!



Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung

WÜRZIGES CURRY

100
PORTIONEN

Zutaten

Currypaste

- 25 g** Ingwerpaste
- 50 g** Kreuzkümmel, gemahlen
- 25 g** Sternanis, gemahlen
- 1 kg** Massaman-Currypaste
- 1 l** Rapsöl*
- 2,5 kg** Alblinsen, gekocht
- 5 kg** Kartoffeln*, vorwiegend festkochend, geschält und gewürfelt (2 cm)
- 2,5 kg** Karotten*, gewürfelt (2 cm)
- 3,5 kg** Kohlrabi*, grob gewürfelt (2 cm)
- 5 kg** Kürbis*, grob gewürfelt (2 cm)
- 3 kg** Brokkoli*, Reschen, blanchiert
- 2 kg** Rote Zwiebeln*, eminciert
- 10 l** Kokosmilch
- 5 l** Gemüsefond*
- QS** Salz, Pfeffer
- 250 g** Stärke, in Wasser gelöst

Zubereitung

- Currypaste in Öl ansautieren.
- Mit dem Fond und der Kokosmilch ablöschen. Dann die Kartoffeln zugeben. Wenn diese halb gar sind, Karotte und Kohlrabi zugeben und 3 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend Kürbis dazugeben und die gelöste Stärke einrühren, weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Zum Schluss den blanchierten Brokkoli, Zwiebeln und die Alblinsen zugeben und abschmecken.

Dazu passen gekochte Graupen oder Reis als Beilage.

* Diese Produkte sind mit den Siegeln GQB und BBS erhältlich.

