



Scharfes Weißkraut-Curry

Zutaten (4 Portionen):

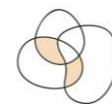
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer frisch
- 1 rote Chilischote
- 500 g Kartoffeln
- 1 kleiner Kopf Weißkraut
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL rote Currypaste
- 1 Dose Tomaten (ca. 450 ml)
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Rohrzucker
- 2 Stiele Petersilie
- 50 g Erdnüsse



Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Alles fein hacken.
2. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen, evtl. noch einmal abspülen und in dünne Ringe schneiden.
3. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Weißkraut vierteln, den Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Kurz in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Öl in einem großen weiten Topf oder in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chiliringe darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste unterrühren und kurz anrösten.
6. Kartoffeln und Weißkraut zugeben und unter Rühren ebenfalls kurz andünsten. Tomaten samt der Flüssigkeit zufügen und mit einer Gabel leicht zerdrücken.
7. Gemüsebrühe dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.
8. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
9. Erdnüsse grob hacken. Das Weißkraut-Curry nochmals abschmecken. Petersilie und Erdnüsse darüberstreuen und servieren.

Dateiname: Rezepte_Februar2021.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 19.02.2021	Seite: 1/2



Walnussbrot

Zutaten (für 1 Laib):

- 20 g Sauerteig
- 650 g Weizenmehl 550
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 300 ml Apfelsaft
- 300 ml Wasser
- 200 g Walnüsse
- 1 EL Salz

Zubereitung:

1. Zuerst werden die Walnusskerne grob gehackt.
2. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren
3. Jetzt darf der Teig 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen und das am besten Zugluftgeschützt.
4. Nach 24 Stunden den Teig vorsichtig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, sodass möglichst wenig Luft entweicht. Den Teig zu einem Laib formen.
5. Anschließend wird der geformte Teig in einen bemehlten Gärkorb (alternativ: Schüssel mit bemehltem Tuch auslegen) gegeben. Das Ganze wird mit einem Tuch abgedeckt und darf für eine weitere Stunde gehen.
6. Den Ofen auf 250°C vorheizen.
7. Hat der Ofen die Temperatur erreicht, den Teig aus dem Gärkorb auf ein Stück Backpapier am Backblech stürzen.
8. Um Dampf zu erzeugen, ein halbes Glas Wasser auf den heißen Ofenboden. Die Ofenklappe sofort schließen und die Temperatur auf 230°C reduzieren. Das Brot für 30 Minuten backen. Der Dampf kann abgelassen werden und das Brot bäckt weitere 25 Minuten weiter.
9. Das Brot ist fertig, wenn es eine dunkelbraune Kruste hat und sich beim Klopfest hohl anhört.



Dateiname: Rezepte_Februar2021.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 19.02.2021	Seite: 1/2