

Oktober Rezept

Jetzt kommen die Tage an denen wir etwas Wärme brauchen!

Ein wärmendes Kürbis-Curry mit Paneer!

<i>Oel oder Gee (Bratbutter)</i>	<i>in einer Pfanne erhitzen</i>
<i>Curry, oder 2 kleine Lf. Kurkuma gemahlen 1 kleinen Lf Kreuzkümmel gemahlen ½ kleinen Lf Chillli (oder nach belieben etwas mehr) ½ kleinen Lf Kardamon gemörsert ¼ kleinen Lf Boxhornklee gemörsert</i>	<i>in das heisse Gee oder Oel geben und anbraten, bis es gut riecht.</i>
<i>Eine Zwiebel</i>	<i>Klein würfeln und dazugeben, anbraten</i>
<i>1 Päckli Paneer (indischer Käse, Coop hat sehr guten Paneer)</i>	<i>In Würfelchen schneiden und dazugeben und ebenfalls anbraten bis der Paneer Farbe bekommt</i>
<i>Ca. 400-500Gr. Kürbis</i>	<i>In Würfelchen schneiden und kurz mit anbraten</i>
<i>1 Glas Tomaten</i>	<i>Mit den Tomaten löschen das Ganze etwas einkochen lassen, ev. nachwürzen</i>



E Guete!