



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Warm-up für noch mehr Genuss: Köstliche Currys

Bei kalten Temperaturen muss das Essen von innen wärmen. Hochsaison für Curry-Gerichte. Und die schmecken auch ohne Fleisch einfach nur köstlich.

Straelen, 16.1.2024

Wer auf die Idee gekommen ist, ausgerechnet im Januar auf tierische Produkte zu verzichten, weiß man nicht mehr so genau. Jedenfalls findet der „Veganuary“ immer mehr Fans. Ein Grund, warum es vielen Menschen gelingt, den guten Vorsatz einzuhalten, dürfte die Witterung sein: Wenn es draußen knackig kalt ist, haben Suppen, Eintöpfe und Co. ihren großen Auftritt! Egal ob Linseneintopf oder italienische Minestrone: sie alle kommen prima auch ohne Fleisch aus.

Neben diesen Klassikern aus der deutschen und europäischen Küche erfreuen sich seit langem auch Curry-Gerichte wachsender Beliebtheit. Ihren Ursprung haben sie in der Küche des indischen Subkontinents. Britische Kolonialisten, die aus Indien zurückkehrten, brachten sie im 18. Jahrhundert mit nach Europa. Hierzulande lernte man Currys nach dem Zweiten Weltkrieg durch britische Besatzungstruppen kennen. Bis sie endgültig Einzug in unsere Küchen hielten, dauerte es dann aber noch ein paar Jahrzehnte – zum einen, weil sich die Deutschen erst einmal an den für sie ungewohnten Geschmack gewöhnen mussten, und zum anderen, weil nicht gleich alle Zutaten bei uns erhältlich waren. Während Currypulver schon in den 1970er Jahren in vielen Gewürzregalen zu finden war, gehören Currypasten oder gar frische Kurkumawurzeln noch nicht so lange überall zum festen Sortiment.





Inzwischen haben die Deutschen Curry-Gerichte zu schätzen gelernt – auch wegen ihrer Vielseitigkeit und einem besonderen Reichtum an Aromen. Sie bieten eine perfekte Basis für die Zubereitung mit vielen Gemüse- und sogar Obstsorten. Unterschiedliche Texturen, zum Beispiel knackiger Brokkoli mit weichen Linsen, sorgen dabei neben dem unwiderstehlichen Geschmackserlebnis auch für Abwechslung am Gaumen. Außerdem bringt jede Zutat ihre besonderen Talente in Form wertvoller Nährstoffe mit ins Curry. Kichererbsen sind zum Beispiel reich an Proteinen und Ballaststoffen und damit eine super Alternative zum Fleisch. Brokkoli oder verschiedene Kohl-Arten, die gerade Saison haben, sorgen für Biss und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Rote Linsen wiederum sind ein guter Eisenlieferant und machen das Gericht herrlich cremig.

Wer bei der Zubereitung des Currys auf Gewürzpulver setzt, gibt dieses am besten als erstes zum Anrösten in Topf oder Pfanne. Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel sind dabei die Klassiker. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer gehören auch dazu. Noch unkomplizierter geht es mit grüner, roter oder gelber Currypaste, in denen die typischen Gewürze bereits enthalten sind. Die schärfste unter ihnen ist die grüne Paste, deren Farbe von grünen Chilis kommt. Mit enthalten sind typischerweise noch Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limettenblättern, Korianderwurzeln und Kreuzkümmel. Etwas weniger scharf ist die rote Currypaste, deren Grundlage neben vielen anderen Gewürzen rote Chilis sind. Die mildeste Currypaste ist die gelbe, deren Farbe und Geschmack von der Kurkuma-Wurzel kommt und die oft eine leicht süßliche Note hat.

Ob Kichererbsen-, Brokkoli-Linsen-, Grünkohl- oder Thai-Curry: Die Ernährungsprofis der Initiative „1000 gute Gründe“ empfehlen in jedem Fall, das fertige Gericht nach dem Kochen für ein noch intensiveres Geschmackserlebnis ein wenig ruhen zu lassen. So können sich die Aromen voll entfalten und eine ausgewogene Balance entwickeln. Und die passenden Rezepte für Curry, Eintöpfe und andere köstliche Wintergerichte hat das Team der Initiative auch gleich parat: Unter www.1000gutegruende.de gibt





es in der Ideenküche jede Menge zu entdecken. Auf Instagram und Facebook gibt es zudem immer saisonaktuelle Tipps rund um Obst und Gemüse.

Headline: 46 Zeichen, Subline: 145 Zeichen,

Fließtext: 52 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.611 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/jjwc8m0bb7vyx80jgngwa/PM24_TGG_Curry.docx?rlkey=46vxqc1nl0levslrI95rnz5v&dl=1





Bild 1: Köstliches Kichererbsen-Curry mit leckerer Paprika.



Bild 2: Brokkoli-Curry mit roten Linsen ist ein echter Genuss.

Bild 1+2 © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1+2 (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/kfre09p89effz31ytfzsu/PM24_TGG_Curry_B1-2.zip?rlkey=v1a9jv1k38y7bv66dctea9l1j&dl=1



Bild 3: Grünkohl einmal anders: herrlich cremig und exotisch gewürzt als Curry.



Bild 4: Das Thai-Curry mit Rosenkohl wärmt durch seine leichte Schärfe.

Bild 3+4: © Foodistas / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 3+4 (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/bywwyam4mevi5cxhzspg0/PM24_TGG_Curry_B3-4.zip?rlkey=6y6uen7d5y76boyccw2gtxt7&dl=1





Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- Öl für die Pfanne
- 2 EL gelbe oder rote Currypaste
- 1 Zwiebel
- 1 Brokkoli
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 Dosen Kokosmilch
- 250 g vorgegarte Kichererbsen
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Wer es sich leicht machen möchte, nimmt Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose. Diese eignen sich hervorragend für das Curry, sind bereits gegart und müssen vor dem Einsatz im Curry nur kurz abgespült werden und dann in einem Sieb gut abtropfen. Wer Kichererbsen lieber selbst kocht, weicht sie über Nacht ein und bereitet sie dann nach Packungsanweisung zu.

Das andere Gemüse schälen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln, Brokkoli und Currypaste darin bei geschlossenem Deckel 10 Minuten anschwitzen. Immer wieder umrühren.

Mit der Kokosmilch ablöschen, Paprika und Kichererbsen dazugeben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Brokkoli-Curry mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Brokkoli (ca. 600 g)
- 800 ml Kokosmilch
- 8 EL rote Linsen
- Gelbe Currypaste
- Cashewkerne

Zubereitung:

Die Karotten und die Zwiebel schälen und putzen. Die Brokkoli-Röschen vom Strunk trennen und putzen. Anschließend das Gemüse in Stücke schneiden.

Das Gemüse mit etwas Öl zusammen mit der Currypaste in einer Pfanne anbraten. Nach 10 Minuten mit der Kokosmilch ablöschen, die Linsen dazugeben und weitere 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Das Curry schmeckt pur, mit Reis oder Quinoa. Als Topping eignen sich Cashewkerne oder Erdnüsse.





Cremiges Grünkohl-Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- eine rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamöl
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Fleischtomaten
- 200 g passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Salz
- eine Prise scharfes Chilipulver
- eine Dose Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Dosen Kichererbsen (800 g)
- 200 g frischer Grünkohl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch häuten und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch und den Ingwer dazugeben. Alles für fünf Minuten bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und für weitere vier Minuten anschwitzen.





Die Tomaten waschen und fein würfeln, dabei jeweils den Strunk entfernen. Zusammen mit den passierten Tomaten in den Wok geben und für 10 Minuten köcheln lassen. Nun noch mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abwaschen. Den Grünkohl waschen, vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen und Grünkohl zum Curry geben und für zehn Minuten garen. Gegebenenfalls noch einmal mit den Gewürzen abschmecken und servieren.





Grünes Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rosenkohl
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Bund frischer Koriander
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Porree
- 2 EL Kokosöl
- eine Limette
- 200 g vakuumierte Reismudeln
- eine Dose Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 2 TL grüne Currypaste
- 50 g gehackte und gesalzene Erdnüsse
- Sojasauce

Zubereitung:

Gemüse und Kräuter waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Grüne und weiße Teile der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in 0,5 cm breite Ringe schneiden. Je nach Geschmack ein 1 cm großes Stück Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben.

Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und den Ingwer eine Minute darin anbraten. Die Currypaste hinzugeben und eine Minute mitbraten.

Kokosmilch hinzufügen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Den Gemüsefond hinzufügen und weiter köcheln lassen. Nun





den Rosenkohl und den Porree dazugeben. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, Saft zur Soße hinzufügen und weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Die Reismnudeln waschen, abtropfen lassen und zum Curry geben. Für etwa 6-8 Minuten garen, bis sie weich sind. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Erdnüssen und frischem Koriander garnieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

