

Tanya Harding

SUPPEN



Trotz gewissenhafter Bearbeitung kann eine Haftung für den Inhalt nicht übernommen werden. Für aktuelle Ergänzungen und Anregungen ist der Verlag jederzeit dankbar.
Wir bedanken uns bei allen, die uns unterstützt haben.

Impressum



© 2022 RHINOVERLAG Dr. Lutz Gebhardt & Söhne
GmbH & Co. KG
Am Hang 27, 98693 Ilmenau
Tel.: 03677 / 46628-0, Fax: 03677 / 46628-80
www.RhinoVerlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung – auch von Teilen – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Titelbild:	Tanya Harding: Nachhaltige Gemüsebrühe
Layout, Satz:	Verlag <i>grünes herz</i> ®
Schrift:	Garamond
Titelgestaltung:	Jana Rogge, Weimar

1. Auflage 2022
ISBN: 978-3-95560-090-7

Tanya Harding

Zusatzrezepte zum Buch

SUPPEN

 RHINOVERLAG

TANYAS CURRY #1

Fertiges Currypulver zu verwenden ist wie eine Backmischung zuzubereiten – im Notfall nützlich, aber recht unspektakulär. Ich mische meine Currypulver nach meinem eigenen Geschmack und auch an das jeweilige Rezept angepasst. Diese Vorgehensweise, angelehnt an das China Moon Kochbuch, passt sehr gut zur asiatischen Küche oder zu karibischen und südafrikanischen Currys.

Ungemahlene Gewürze:

2 EL Koriandersamen

1 EL Kardamomsamen

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 EL gelbe Senfkörner (im Notfall kann man auch schwarze nehmen)

2 EL Bockshornkleesamen

1 TL Nelken, ganz

½ Zimtstange (3-4 cm lang)

½ TL schwarze Pfefferkörner

Gemahlene Gewürze

¾ TL Cayenne-Pfeffer

1 EL Ingwer

2 ½ EL Kurkuma

Alle ungemahlenen Gewürze zusammen in einer kleinen trockenen Pfanne bei schwacher Hitze rösten. Nicht zu heiß, Anbrennen vermeiden! Etwa 3–5 Minuten lang rühren, Gewürze leicht gebräunt sind. Danach die gemahlenen Gewürze einrühren. Alles abkühlen lassen.

Eine Gewürz- oder Kaffeemühle verwenden und das Gemisch feinmahlen.

Bewahren Sie das Ganze in einem gut verschließbaren Gefäß auf.