

REZEPTKAPITEL

06 VEGETARISCH & VEGAN

30 FISCH & MEERESFRÜCHTE

46 GEFLÜGEL & FLEISCH

- 04 Die Autorin
- 05 Blitzrezept: Weiße-Bohnen-Curry
- 10 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Ananas-Garnelen-Curry 34
Apfel: Putencurry mit Apfel 52
Auberginen
Curry mit Thai-Auberginen 23
Rotes Thai-Curry mit Hähnchen und Gemüse 51
Austernpilze: Curry mit Austernpilzen 14

B

Bananen-Kokos-Currysuppe 24
Blumenkohl
Blumenkohl-Erbсен-Curry 17
Curry-Reis mit Dip 29
Bohnen
Bohnen-Tomaten-Curry 16
Veganes Korma-Curry 08
Weiße-Bohnen-Curry 05
Brokkoli: Grünes Gemüsecurry 22

C

Champignons
Rotes Thai-Curry mit Hähnchen und Gemüse 51
Tom-Kha-Gai-Suppe 57
Tom-Yang-Gung-Suppe 43
Curry mit Austernpilzen 14

Curry mit Thai-Auberginen 23
Curry-Reis mit Dip 29

E

Eiercurry 11
Erbсен: Blumenkohl-Erbсен-Curry 17

F

Fischfilet
Garnelen-Fisch-Curry 39
Grünes Thai-Fischcurry 45
Rotes Thai-Fischcurry 44
Scharfes Fischcurry mit Kirschtomaten 32
Fruchtiges Mangohuhn 48

G

Galgant: Tom-Yang-Gung-Suppe 43
Garnelen
Ananas-Garnelen-Curry 34
Garnelen-Fisch-Curry 39
Grünes Thai-Fischcurry 45
Tom-Yang-Gung-Suppe 43
Gemüse-Fisch-Curry 35
Grünes Gemüsecurry 22
Grünes Thai-Fischcurry 45

H

Hackfleisch-Pakchoi-Curry mit Mango 55
Huhn
Fruchtiges Mangohuhn 48
Grünes Hühnchencurry 59
Rotes Thai-Curry mit Hähnchen und Gemüse 51
Tom-Kha-Gai-Suppe 57

I

Ingwer
Eiercurry 11
Gemüse-Fisch-Curry 35
Grünes Hühnchencurry 59
Kartoffel-Kichererbsen-Curry 12
Kichererbsencurry 10
Kürbissuppe mit Kürbiskern-Crunch 27
Palak Paneer 09
Putencurry mit Apfel 52
Rote-Linsen-Dal 28
Scharfes Fischcurry mit Kirschtomaten 32

K

Kartoffeln
Kartoffel-Kichererbsen-Curry 12
Veganes Korma-Curry 08
Kichererbsen
Kartoffel-Kichererbsen-Curry 12
Kichererbsencurry 10
Rosenkohlcurry 21
Kürbis-Linsen-Curry 15
Kürbissuppe mit Kürbiskern-Crunch 27

L

Lachs
Lachscurry mit Blattspinat 40
Mango-Kokos-Fischcurry 37
Lamm mit grünem Pfeffer 56

Lauch

- Bananen-Kokos-Curry-
suppe 24
- Bohnen-Tomaten-Curry 16
- Lauch-Linsen-Curry mit
Erdnussmus 18

Linsen

- Kürbis-Linsen-Curry 15
- Lauch-Linsen-Curry mit
Erdnussmus 18
- Rote-Linsen-Dal 28

M

Mango

- Fruchtiges Mangohuhn 48
- Hackfleisch-Pak-choi-
Curry mit Mango 55
- Mango-Kokos-Fisch-
curry 37

Möhre

- Gemüse-Fisch-Curry 35
- Rote-Linsen-Dal 28

P

- Pak choi:** Hackfleisch-Pak-
choi-Curry mit Mango 55

Palak Paneer 9

Paprika

- Lamm mit grünem Pfeffer 56
- Rindfleisch-Paprika-
Curry 58
- Rotes Thai-Curry mit
Hähnchen und Ge-
müse 51

- Pfeffer, grüner:** Lamm mit
grünem Pfeffer 56

Putencurry mit Apfel 52

Putencurry mit Tomaten 53

R

Reis

- Curry-Reis mit Dip 29
- Kichererbsencurry 10
- Rindfleisch-Paprika-Curry 58
- Rosenkohlcurry 21

Rotbarsch

- Gemüse-Fisch-Curry 35
- Tomaten-Fisch-Curry 38
- Rote-Linsen-Dal 28
- Rotes Thai-Curry mit Hähn-
chen und Gemüse 51
- Rotes Thai-Fischcurry 44

S

- Scharfes Fischcurry mit
Kirschtomaten 32

Spargel: Grünes Gemüse- curry 22

Spinat

- Lachscurry mit Blattspi-
nat 40
- Palak Paneer 09
- Scharfes Fischcurry mit
Kirschtomaten 32

Staudensellerie: Gemüse- Fisch-Curry 35

Süßkartoffelcurry 20

T

Tomaten

- Bohnen-Tomaten-Curry 16
- Eiercurry 11
- Garnelen-Fisch-Curry 39
- Kichererbsencurry 10
- Palak Paneer 09
- Putencurry mit Tomaten 53
- Rindfleisch-Paprika-
Curry 58

Rote-Linsen-Dal 28

Scharfes Fischcurry mit Kirschtomaten 32

Süßkartoffelcurry 20

Tomaten-Fisch-Curry 38

Tom-Yang-Gung-Suppe 43

Tom-Kha-Gai-Suppe 57

Tom-Yang-Gung-Suppe 43

V/W

Veganes Korma-Curry 08

Weißer-Bohnen-Curry 05

Z

Zucchini: Rotes Thai-Curry mit Hähnchen und Ge- müse 51

Zuckerschoten

- Curry mit Thai-Aubergi-
nen 23

Grünes Gemüsecurry 22