

Inhalt

Vegetarische Bowls

Sunrise-Smoothie-Bowl	10
Pink-Smoothie-Bowl	12
Orientalische Bowl	14
Bunte Kichererbsen-Bowl	16
Herbst-Bowl mit Kürbis und Grünkohl	18
Tofu Banh mi Bowl	20
Vegane Sobanudel-Bowl	22

Bowls mit Fleisch oder Fisch

Jubiläums-Bowl	26
Sushi-Bowl à la Ela	28
Korean Beef Bowl	30
Hähnchen-Gemüse-Bowl	32
One Pot-Burrito-Bowl	34

Indische Currys

Indisches Lammeurree	38
Bombay-Curry	40
Sommerliches Curry mit Joghurt-Raita	42
Cremiges indisches Chicken-Curry	44
Kürbiscurry mit Hähnchen und Mandeln	46
Simple indisches Curry	48
Kartoffel-Spinat-Curry	50
Hähnchenurree indisch in Kokosnussmilch	52
Blumenkohl-Möhren-Curry mit roten Linsen	54
Kartoffel-Blumenkohl-Curry	56

Thai-Currys

Low-Carb-Hähnchencurry	60
Fischcurry mit Brokkoli	62
Hähnchencurry mit Zuckerschoten	64
Thai-Putencurry mit Kokosmilch	66
Gemüsecurry mit Hähnchen	68
Rotes Thai-Curry mit Schweinefilet	70
Asiatisches Nudelcurry mit Hühnerbrustfilet	72
Rotes Rindfleischcurry mit Thai-Auberginen	74

Fruchtige Currys

Paprika-Kokos-Curry mit Tofu	78
Linsencurry mit Mango und Kokos	80
Ananas-Gemüse-Curry in Kokosmilch	82
Auberginen-Bananen-Curry	84
Bananen-Möhren-Curry	86

Vegane Currys

Kürbis-Kartoffel-Curry mit Kokosmilch im „Römertopf“	90
Weißkohl-Kartoffel-Curry mit Erdnüssen	92
Grünes Curry mit Kürbis	94
Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln	96
Kichererbsen-Curry	98
Butternut-„Hackfleisch“-Curry mit Kokosmilch	100

Express-Currys

Asiacurry mit Rindfleischstreifen	104
Hähnchencurry mit Kichererbsen und Mango	106
Illes schnelles Blumenkohl-Schinken-Thaicurry	108
Curryfischragout	110
Chinakohl-Curry	112
Juliets indisches Kichererbsencurry	114
Curry-Gewürzmischung	116