



Die tolle Knolle

GOLDENER GESCHMACK

**Kurkuma-Rezepte für Wohlbefinden
und Gaumenfreude**





INHALT

KAPITEL

01

Kurkuma Drinks

KAPITEL

02

Einfache Kurkuma Gerichte

KAPITEL

03

Vegetarische Kurkuma Gerichte

KAPITEL

04

Kurkuma Gerichte
mit Fisch & Fleisch

KAPITEL

05

Süße Gerichte mit Kurkuma



KURKUMA IN DER KÜCHE

Ein Hauch von Gold in jeder Mahlzeit

In den letzten Jahren hat sich Kurkuma, das leuchtend gelbe Gewürz aus der Familie der Ingwergewächse, zu einem wahren Star in der kulinarischen Welt entwickelt. Mit seinem intensiven Farbton und seinem warmen, erdigen Geschmack verleiht Kurkuma nicht nur den Gerichten eine visuelle und geschmackliche Dimension, sondern bereichert die Küche mit Farbe, Geschmack und einem Hauch Exotik. Von der traditionellen asiatischen Lehre bis hin zur modernen Küche hat Kurkuma einen bemerkenswerten Aufstieg erlebt und sich als vielseitige Zutat etabliert, die sich mühelos in verschiedenste Gerichte integrieren lässt.

Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Kurkuma in der Küche sind nahezu grenzenlos. Sein erdiger Geschmack verleiht Gerichten eine warme Note und kann sowohl herzhaft als auch süß eingesetzt werden. Durch die Zugabe von Kurkuma wird jedes Gericht zu einem Fest für die Sinne.

Von einem herzhaftem Curry über erfrischende Smoothies bis hin zu verlockenden Desserts – unsere Rezepte laden dazu ein, die wunderbaren Aromen und die facettenreichen Aromen und die farbenfrohe Vielfalt von Kurkuma erleben.

Entdecken Sie die verblüffende Welt von Kurkuma und lassen Sie sich von seiner lebhaften Farbe und seinem einzigartigen Aroma inspirieren. Tauchen Sie ein in unsere Kurkuma-Rezepte und bringen Sie mit jedem Gericht eine Prise Gold auf Ihren Teller. Erforschen Sie die Möglichkeiten, die dieses besondere Gewürz bietet und lassen Sie sich von seinem einzigartigen Charakter inspirieren.

KAPITEL

01

Kurkuma Drinks



Kurkuma-Goldene Milch

ZUTATEN

- 1 Tasse Milch (Kuhmilch, Mandelmilch, andere Milch nach Wahl)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm), geschält und fein gerieben
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcumin)
- Eine Prise Zimt/Kardamom (optional)
- Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Zubereitung:

1. Erwärmen Sie die Milch in einem Topf auf mittlerer Hitze, bis sie warm ist. Nicht kochen lassen.
2. Fügen Sie Kurkumapulver, geriebenen Ingwer und eine Prise schwarzen Pfeffer hinzu. Gut umrühren.
3. Wenn gewünscht, können Sie auch eine Prise Zimt oder Kardamom für zusätzlichen Geschmack hinzufügen.
4. Lassen Sie die Mischung für einige Minuten auf niedriger Hitze köcheln.
5. Süßen nach Bedarf

Diese goldene Milch ist nicht nur köstlich, sondern auch eine wohltuend gewürzte und wärmende Alternative – ideal für gemütliche Momente. Die Kombination aus Kurkuma, Ingwer und anderen Gewürzen verleiht der Milch eine reiche Aroma-Vielfalt. Genieße sie als beruhigendes Getränk vor dem Schlafengehen oder zu jeder Tageszeit.

Kurkuma-Bananen-Smoothie mit Honig

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere Milch nach Wahl)
- Ein Esslöffel Honig
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in den Mixer geben.
2. Kurkumapulver, Zimtpulver, Mandelmilch und Honig hinzufügen.
3. Alles gut mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
4. Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.
5. Den Kurkuma-Bananen-Smoothie in Gläser gießen und sofort servieren.

Dieser erfrischende Smoothie kombiniert die süße Frische von Bananen mit den würzigen Aromen von Kurkuma und Zimt. Der Honig verleiht eine angenehme Süße, und die Mandelmilch sorgt für eine cremige Textur. Genieße diesen Smoothie als leckere Zwischenmahlzeit oder als Frühstücksoption.

Goldener Kurkuma-Ingwer-Smoothie

ZUTATEN

- 1 reife Mango, geschält und entkernt
- 1 reife Banane
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- 1 Tasse Kokosmilch (aus der Dose)
- Saft einer halben Orange
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Eine Prise schwarzer Pfeffer (um die Kurkuma-Absorption zu erhöhen)
- Eiswürfel (optional)
- Frische Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die reife Mango und die Banane in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten – Mango, Banane, Kurkumapulver, geriebener Ingwer, Kokosmilch, Orangensaft, Zitronensaft, schwarzer Pfeffer – in einen Mixer geben.
3. Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
4. Falls gewünscht, Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen, um den Smoothie zu kühlen.
5. Den goldenen Kurkuma-Ingwer-Smoothie in Gläser gießen und mit frischen Minzblättern garnieren.
6. Sofort servieren und den erfrischenden Geschmack genießen.

Dieser goldene Kurkuma-Ingwer-Smoothie bietet eine Kombination aus fruchtiger Süße und würziger Wärme. Die Mango und die Banane verleihen dem Smoothie eine angenehme Süße, während Kurkuma und Ingwer für einen belebenden Geschmack sorgen. Dieser Smoothie eignet sich perfekt als nährstoffreiche Zwischenmahlzeit oder als erfrischender Start in den Tag.

Kurkuma-Zitronen Mintz-Eistee

ZUTATEN

- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- Saft von 2-3 Zitronen
- 2 Teelöffel Honig oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
- Ein paar Minzblätter
- Eiswürfel
- Schwarzer oder grüner Eistee (ungesüßt)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Kurkumapulver, frisch gepressten Zitronensaft, Honig oder Agavendicksaft und geriebenen Ingwer vermengen.
2. Gut umrühren, bis sich die Zutaten gut vermischen.
3. In Gläser Eiswürfel geben und das Kurkuma-Zitronen-Gemisch darüber gießen.
4. Die Gläser mit Eistee auffüllen.
5. Ein paar frische Minzblätter hinzufügen und umrühren.
6. Das erfrischende Kurkuma-Erfrischungsgetränk sofort genießen!

Diese Kombination aus Kurkuma, Zitrone und Minze macht dieses Getränk zu einem erfrischenden Begleiter an warmen Tagen. Die Zugabe von Eistee verleiht dem Getränk eine angenehme Tiefe und macht es zu einer belebenden Alternative zur klassischen Limonade.

KAPITEL

02

Einfache Gerichte



Kurkuma-Honig-Joghurt

ZUTATEN

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Honig
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Ein paar Minzblätter
- Früchte nach Wahl (z. B. Beeren, Banane)

Zubereitung:

1. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Kurkumapulver, Honig und schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
3. Mit frischen Früchten und Minze garnieren und sofort genießen.

Dieser Kurkuma-Honig-Joghurt ist ein einfaches und dennoch köstliches Dessert oder eine gesunde Zwischenmahlzeit. Die Kombination aus Kurkuma, Honig und Joghurt bietet nicht nur Geschmack, sondern ist eine genussvolle Kombination mit feinen Gewürznoten – perfekt für jede Tageszeit.“

ZUTATEN

- 2 Eier
- 1/4 Teelöffel Kurkumapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Paprikapulver (optional)
- Ein Schuss Milch (optional)
- Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und gut verquirlen.
2. Kurkumapulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Milch (falls verwendet) hinzufügen und vermengen.
3. Die Eimischung in eine vorgeheizte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rühren, bis das Ei gestockt ist.
4. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Dieses Kurkuma-Rührei ist nicht nur lecker, sondern auch farbenfroh. Kurkuma verleiht dem Rührei eine schöne goldene Farbe und fügt einen Hauch von Würze hinzu. Perfekt für ein herzhaftes Frühstück oder eine leichte Mahlzeit zu jeder Tageszeit!

Kurkuma-Quinoa-Salat

ZUTATEN

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Tasse bunte Paprika, gewürfelt
- 1/2 Tasse Gurke, gewürfelt
- 1/4 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- Saft einer Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander), gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
2. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Den Salat vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Dieser bunte und nährhafte Kurkuma-Quinoa-Salat ist perfekt als leichtes Mittagessen oder als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder Protein. Die Kombination aus Quinoa, frischem Gemüse und Kurkuma verleiht dem Salat nicht nur Geschmack, sondern auch reichhaltige Inhaltsstoffe.

ZUTATEN

- verschiedenes Gemüse nach Wahl (z. B. Karotten, Brokkoli, Blumenkohl)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Kurkumapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Das gewürzte Gemüse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius ca. 20-25 Minuten rösten, bis es goldbraun und knusprig ist.
3. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Dieses Kurkuma-geröstete Gemüse ist eine köstliche Beilage oder ein leckeres Hauptgericht. Die Kombination aus Kurkuma und anderen Gewürzen verleiht dem gerösteten Gemüse eine einzigartige und würzige Note. Genieße es als farbenfrohe Mahlzeit!



KAPITEL

02

*Vegetarische
Kurkuma Gerichte*

Kurkuma-Linsen-Eintopf

ZUTATEN

- 1 Tasse grüne oder braune Linsen, gewaschen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Karotten und Kartoffeln hinzufügen und kurz anbraten.
2. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und geriebenen Ingwer hinzufügen und kurz anrösten.
3. Gewaschene Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
4. Den Eintopf köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.

Dieser Kurkuma-Linsen-Eintopf ist ein wärmender und herzhafter Genuss, perfekt für kältere Tage. Die Kombination aus Linsen, Gemüse und Kurkuma verleiht dem Eintopf nicht nur eine köstliche Geschmacksnote, sondern auch eine Fülle an Nährstoffen.

Kurkuma-Kichererbsen-Curry

ZUTATEN

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Spinat oder Mangold, gewaschen und gehackt
- 1 Tasse Kokosmilch
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
2. Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Kreuzkümmel und geriebenen Ingwer hinzufügen. Kurz anrösten, bis die Gewürze duften.
3. Die gestückelten Tomaten, abgetropften Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kokosmilch einrühren und weiter köcheln lassen, bis alles gut durchgewärmt ist.
5. Den gehackten Spinat oder Mangold unterrühren und warten, bis er leicht welk ist.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Kurkuma-Kichererbsen-Curry auf Schalen verteilen, mit frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

Dieses herzhaftes Kurkuma-Kichererbsen-Curry ist voller Geschmack und Gewürze. Die Kombination aus Kichererbsen, Kurkuma und anderen Gewürzen verleiht dem Curry eine wunderbar würzige Note. Perfekt als Hauptgericht für ein schmackhaftes und befriedigendes vegetarisches Essen!

Kurkuma-Kokos-Suppe

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Dose Kokosmilch
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Tasse Spinat oder Grünkohl, gehackt
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
2. Knoblauch, Kurkumapulver, geriebenen Ingwer, Currypulver und Kreuzkümmel hinzufügen. Kurz anrösten, bis die Gewürze duften.
3. Die gewürfelten Karotten und Süßkartoffel hinzufügen und für ein paar Minuten anbraten.
4. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und die Suppe zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. Den gehackten Spinat oder Grünkohl einrühren und warten, bis er leicht welk ist.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Kurkuma-Kokos-Suppe in Schalen gießen, mit frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

Diese cremige Kurkuma-Kokos-Suppe ist wohltuend und voller Geschmack. Sie eignet sich hervorragend als warme Mahlzeit an kühleren Tagen.

Kurkuma-Kokos-Polenta mit geröstetem Gemüse

ZUTATEN

- 1 Tasse Polenta (Maisgrieß)
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- Salz nach Geschmack
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Esslöffel Kokosöl
- Gemischtes Gemüse nach Wahl (z.B. Blumenkohl, Aubergine, Zucchini)
- Frische Korianderblätter oder Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Polenta, Kurkumapulver, Kreuzkümmelpulver, gemahlener Koriander, Cayennepfeffer (falls verwendet) und Salz hinzufügen.
2. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie dick und cremig ist (ca. 10-15 Minuten).
3. Die Kokosmilch einrühren und die Polenta weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie gut durchgemischt ist.
4. Währenddessen das gemischte Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden.
5. In einer separaten Pfanne das Kokosöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es leicht gebräunt und knusprig ist.
6. Die Kurkuma-Kokos-Polenta auf Teller verteilen und das geröstete Gemüse darauf anrichten.
7. Das Gericht mit frischen Korianderblättern oder Minze garnieren.
8. Die Kurkuma-Kokos-Polenta mit geröstetem Gemüse als außergewöhnliches vegetarisches Gericht genießen!

Diese Kurkuma-Kokos-Polenta mit geröstetem Gemüse ist eine kreative und exotische Interpretation eines klassischen Gerichts.



KAPITEL

03

*Kurkuma Gerichte
mit Fisch &
Fleisch*

Kurkuma-Hähnchen-Curry

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust (in Würfel geschnitten)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Garam Masala
- 1/4 Teelöffel Chilipulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- Salz nach Geschmack
- Ein Esslöffel Öl (z.B. Kokosöl oder Olivenöl)
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie weich und goldbraun ist.
2. Knoblauch, Ingwer, Kurkumapulver, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Garam Masala und Chilipulver hinzufügen. Gut umrühren und die Gewürze einige Minuten rösten.
3. Die Hähnchenwürfel hinzufügen und anbraten, bis sie leicht angebräunt sind.
4. Die gehackten Tomaten hinzufügen und alles gut vermengen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Kokosmilch einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist und die Aromen sich vermischen (ca. 15-20 Minuten).
6. Das Kurkuma-Hähnchen-Curry mit Salz abschmecken.
7. Das Curry in Schalen servieren, mit frischen Korianderblättern garnieren und mit Reis oder Naan-Brot servieren.

Dieses Kurkuma-Hähnchen-Curry ist reich an Aromen und Gewürzen und bietet eine perfekte Kombination aus zartem Hähnchen, würziger Soße und frischem Gemüse. Die goldene Farbe des Kurkuma verleiht diesem Curry eine besondere Note.

Kurkuma-Rindfleisch-Burger

ZUTATEN

- 500 g Rindfleischhackfleisch
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Burger-Brötchen
- Beläge nach Wahl (z.B. Avocado, Bacon, Tomaten, Zwiebeln, Käse)
- Soßen nach Wahl (z.B. Senf, Ketchup, BBQ-Soße)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Rindfleischhackfleisch, Kurkumapulver, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Die Fleischmischung zu Patties formen und auf einem Grill oder in einer Pfanne braten, bis sie durchgegart sind.
3. Die Burger-Brötchen leicht anrösten.
4. Die Burger-Brötchen mit Blattsalat, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen.
5. Die gebratenen Burger-Patties auf die Brötchen legen.
6. Nach Belieben Käse, Avocado, Bacon oder andere Beilagen hinzufügen.
7. Die Kurkuma-Rindfleisch-Burger servieren und genießen!

Diese Kurkuma-Rindfleisch-Burger sind eine kreative Variante des klassischen Burgers. Das Kurkumapulver verleiht dem Hackfleisch nicht nur eine wunderschöne goldene Farbe, sondern auch einen dezenten Geschmack, der perfekt mit den anderen Burger-Zutaten harmoniert.

ZUTATEN

- 500 g festfleischiger Fisch (z.B. Kabeljau, Seelachs, in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ein Esslöffel Öl (z.B. Kokosöl oder Olivenöl)
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie weich und goldbraun ist.
2. Knoblauch, Ingwer, Kurkumapulver, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver und gemahlener Koriander hinzufügen. Gut umrühren und die Gewürze einige Minuten rösten.
3. Die gehackten Tomaten hinzufügen und alles gut vermengen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch einrühren und aufkochen lassen.
5. Die Hitze reduzieren, den Fisch in den Topf geben und den Eintopf bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Fisch gar ist und die Aromen vereint sind (ca. 10-15 Minuten).
6. Den Kurkuma-Fisch-Eintopf mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Eintopf in Schalen servieren, mit frischen Korianderblättern garnieren und mit Reis oder Brot servieren.

Dieser Kurkuma-Fisch-Eintopf ist eine herrlich duftende und geschmackvolle Möglichkeit, Fisch zuzubereiten. Die Kombination aus Kurkuma, Kokosmilch und Gewürzen verleiht dem Eintopf eine angenehme Tiefe und einen exotischen Geschmack.

Kurkuma-Gemüsepfanne mit Hühnchen

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
(in Streifen geschnitten)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 2 Karotten, in dünnen Scheiben
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika, in Streifen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1/2 Teelöffel Zimtpulver
- Saft einer Limette
- Frische Petersilie oder Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbruststreifen mit Kurkumapulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Mindestens 15 Minuten marinieren lassen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die marinierten Hähnchenstreifen darin anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duftend sind.
4. Die Karotten- und Paprikastreifen hinzufügen und einige Minuten mitbraten, bis das Gemüse leicht angebraten ist.
5. Kreuzkümmelpulver, gemahlene Koriander und Zimtpulver über das Gemüse streuen und gut vermengen.
6. Die angebratenen Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
7. Den Saft einer Limette über die Gemüsepfanne gießen und alles gut umrühren.
8. Mit frischer Petersilie oder Korianderblättern garnieren und nach Belieben mit Reis oder Quinoa servieren.

Die Kombination aus Hühnchen, Kurkuma und frischem Gemüse macht dieses Gericht zu einer leckeren Option für eine herzhafte Mahlzeit.

KAPITEL

04

*Süße Gerichte
mit Kurkuma*



Kurkuma-Tahini-Bällchen

ZUTATEN

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Tahini (Sesampaste)
- 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Kokosflocken oder gemahlene Nüsse zum Rollen

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Haferflocken, Tahini, Honig oder Ahornsirup, Kurkumapulver, Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermengen.
2. Die Mischung gut kneten, bis alle Zutaten gut vermischt sind und eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
3. Kleine Portionen der Mischung entnehmen und zu kleinen Bällchen formen.
4. Die Bällchen in Kokosflocken oder gemahlene Nüssen rollen, um sie zu bedecken.
5. Die Kurkuma-Tahini-Bällchen auf einem Teller anrichten und im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten fest werden lassen.
6. Die Bällchen gekühlt servieren und genießen.

Diese Kurkuma-Tahini-Bällchen sind eine nahrhafte Snack-Option, die nicht nur lecker, sondern auch voller Energie steckt. Perfekt für eine süße Leckerei zwischendurch oder als Energiespender vor oder nach dem Training!

Kurkuma-Chia-Pudding

ZUTATEN

- 3 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere Milch nach Wahl)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel Zimtpulver
- Eine Prise Ingwerpulver
- Eine Prise Kardamompulver
- Honig oder Ahornsirup zum Süßen
- Früchte und Nüsse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Chiasamen in die Milch einrühren und gut vermengen.
2. Kurkumapulver, Zimtpulver, Ingwerpulver und Kardamompulver hinzufügen. Alles gut verrühren.
3. Die Mischung in den Kühlschrank stellen und über Nacht oder mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.
4. Vor dem Servieren den Chia-Pudding süßen und mit frischen Früchten und Nüssen garnieren.

Dieser Kurkuma-Chia-Pudding ist eine cremige und aromatische Frühstücksidee oder ein feines Dessert für zwischendurch. Die Kombination aus Chiasamen und Kurkuma sorgt für eine spannende Textur und verleiht dem Pudding eine besondere geschmackliche Tiefe.

Kurkuma-Honig-Tartelettes

ZUTATEN

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 100 g kalte Butter, kleine Stücke
- 2 Esslöffel Zucker
- Eine Prise Salz
- 2-3 Esslöffel eiskaltes Wasser

Für die Füllung:

- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Zimtpulver
- 1/2 Teelöffel Ingwerpulver
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 1/4 Tasse Honig
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, kalte Butter, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen, bis eine krümelige Textur entsteht.
2. Nach und nach eiskaltes Wasser hinzufügen und den Teig kneten, bis er zusammenkommt.
3. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen und Tartelette-Formen damit auskleiden. Den Überschüssigen Teig abschneiden.
5. Die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 10-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auskühlen lassen.
6. In einer Schüssel Kurkumapulver, Zimtpulver, Ingwerpulver, Eier, Sahne, Honig und eine Prise Salz vermengen, bis die Mischung glatt ist.
7. Die Füllung gleichmäßig in die gebackenen Tartelette-Böden gießen.
8. Die Tartelettes im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist.
9. Die Tartelettes aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
10. Vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.

Diese Kurkuma-Honig-Tartelettes sind eine wunderbare Kombination aus Gewürzen, Honig und einer zarten Füllung. Sie eignen sich perfekt als beeindruckendes Dessert für besondere Anlässe oder um sich selbst und Gäste zu verwöhnen.

ZUTATEN

- 2 Tassen Kokosmilch (aus der Dose)
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1/2 Tasse Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Eine Prise schwarzer Pfeffer (um die Kurkuma-Absorption zu erhöhen)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten – Kokosmilch, Kurkumapulver, gemahlener Ingwer, gemahlener Zimt, gemahlener Kardamom, Ahornsirup oder Agavendicksaft, schwarzer Pfeffer und optionaler Vanilleextrakt – in einem Mixer oder einer Küchenmaschine gut vermengen.
2. Die Mischung in eine Eismaschine geben und nach den Anweisungen der Maschine zu cremigem Eis verarbeiten. Falls keine Eismaschine vorhanden ist, die Mischung in eine verschließbare Schüssel geben und alle 30 Minuten umrühren, bis das Eis fest wird.
3. Das Kurkuma-Eis in Behälter füllen und im Gefrierschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht einfrieren.
4. Vor dem Servieren das Eis einige Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, damit es etwas weicher wird.
5. Das cremige Kurkuma-Eis in Schalen oder Waffelbechern servieren und genießen!

Dieses Kurkuma-Eis kombiniert den reichen Geschmack von Kurkuma mit der Cremigkeit der Kokosmilch und den Aromen von Gewürzen. Es ist eine leckere Option für alle, die nach einem erfrischenden Dessert suchen.



In unserem Rezeptbuch haben wir die faszinierende Welt von Kurkuma in der Küche erkundet und Ihnen eine Vielzahl von kreativen Möglichkeiten präsentiert, wie Sie dieses goldene Gewürz in Ihre kulinarischen Kreationen einbringen können.

Ob Sie bereits ein Kurkuma-Liebhaber sind oder gerade erst in die Welt dieses Gewürzes eintauchen, wir laden

Sie ein, unsere Rezepte auszuprobieren, zu experimentieren und Ihren Speiseplan mit den vielfältigen Geschmacksnuancen von Kurkuma zu erweitern. Möge dieses Rezeptbuch Ihre kulinarische Reise bereichern und Ihnen unvergessliche Genusserlebnisse bieten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Guten Appetit und auf eine goldene Zeit in der Küche!



info@feine-algen.de
www.feine-algen.de
