Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Fruchtiger Curry-Dip – ein Rezeptbeispiel zum Podcast

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten

500 g Vollfettquark in Bioqualität

75 g Zwiebel - geschält und grob geschnitten

50 g Sellerie - geschält und grob schnitten

50 g Pfälzer Rüben - geschält und grob geschnitten (alternativ Karotten)

50 g Mandeln - grob gehackt

125 g Apfel – gewaschen und mit Schale, aber entkernt grob geschnitten (oder anderes Obst, Obstreste, z. B. Ananas, etwas Banane…)

150 g Orangensaft

30 g einfaches Olivenöl oder Butterreinfett (in der indischen Küche auch Ghee genannt)

10 g frischen und geschälten Ingwer oder nach Geschmack

1 Zitrone

Gewürze: Madras Currypulver oder eine andere Currymischung, Salz, Chili frisch oder getrocknet

---

Zubereitung

1. Einen breiten Topf auf mittlerer Hitze aufheizen lassen. Darin während des Aufheizens kurz die Mandeln etwas trocken anrösten und herausnehmen.

2. Mit etwas Fett erst das Gemüse und dann das Obst anschwitzen, bis es leicht Farbe nimmt.

3. Currypulver, frischen Ingwer und etwas frischen Chili beigeben und kurz mit andünsten.

4. Jetzt mit Orangensaft ablöschen und sirupartig einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr darin ist.

5. Kurz abkühlen lassen und mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß (z. B. Litermaß) fein mixen.

6. Den Quark unterrühren oder vorsichtig auf kleiner Stufe mixen, sonst kann es sein, dass es zu „suppig“ wird.

7. Mit Salz, Zitronensaft und Chili fertig abschmecken.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Du kannst z. B. auch etwas Knochenbrühe mit einkochen, etwas Instantbrühe beigeben und auflösen oder andere Säfte verwenden. Mit anderem Obst oder Gemüse kannst Du einfach andere Variationen kreieren. Du kannst verschiedene Currys ausprobieren oder die Nüsse austauschen. Mit Trockenobst wie Rosinen, Datteln oder Feigen als Beigabe kannst Du den Geschmack auf einfache Art verändern.

Vegane Version: Du kannst anstatt des Milchprodukts eine vegane Alternative verwenden oder Blumenkohl mit andünsten, weichkochen und fein mixen, so besteht der Dip nur aus Gemüse und Obst.

Viel Spaß beim Nachkochen des Rezepts und schreib uns doch, wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix und Caroline