

Geschenke und Mitbringsel aus der eigenen Küche

Hausgemachte Currypaste

Currypasten gibt es in allen erdenklichen Farben und Geschmacksrichtungen. Bei einer selbstgemachten Paste weiß man nicht nur, was drin ist, sie ist auch schnell hergestellt und ein schönes Mitbringsel für Freunde, Familie und Kollegen.



Viele Gewürze sind echte Wunderwaffen **gegen Erkältung und Winterblues**. Bei unserer grünen Currypaste kurbelt die **Chilischote** den Stoffwechsel an und stärkt die **Abwehrkräfte**. Der **Ingwer** wärmt von innen und bekämpft aufkommende **Erkältungen**. **Zimt** hilft gegen den **Winterblues**, er gleicht den Mangel an dem „Glückshormon“ Serotonin aus. **Sternanis und Koriander** werden traditionell bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Letzterer ist in der alternativen Medizin außerdem als **natürliches Antibiotikum** bekannt.

Gewürzmischung

Die Basis der Currypaste bildet eine Curry-Gewürzmischung.

Zutaten: 2 Teelöffel Koriandersamen, 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 2 Prisen Zimt, 1 Sternanis, 1 Teelöffel Meersalz, 1 Teelöffel Knoblauchpulver, 2 Teelöffel getrocknete Shrimps und 3 Kaffir-Limettenblätter (beides aus dem Asia-Laden)

Zubereitung: Zum Verschenken der Gewürzmischung die Zutaten in ein Glas schichten und hübsch verzieren. Vergessen Sie nicht, die weiteren Zubereitungsschritte (siehe Abschnitt „Currypaste“) auf einem Etikett oder Anhänger zu notieren und diesen am Glas zu befestigen. Einen hübschen Anhänger zum Ausdrucken finden Sie auf Seite 2.

Currypaste

Zutaten: Zwei grüne Chilischoten, ein Stück Ingwer (zirka 1 cm), eine halbe Zwiebel

Zubereitung: Die Gewürze für die Mischung in einer Schüssel vermengen. Den Ingwer und die Zwiebel schälen, die Chilischoten von ihrem Strunk befreien. Dann alle drei Zutaten grob zerhacken und anschließend mit der Gewürzmischung in einen Mörser oder Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Die Currypaste in sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen. Der Beschenkte kann die Paste einer Suppe hinzufügen oder beim Herstellen eines leckeren Curry-Gerichts als Würzbasis verwenden.

Geschenke aus der eigenen Küche sehen in verschließbaren Gläsern besonders hübsch aus.



Ideen dafür finden Sie im Buch **Überraschungen aus dem Glas**. Neben Back- und Gewürzmischungen gibt es auch Rezepte für Kuchen im Glas, Partyhäppchen und Schichtdesserts. Verlag Naumann und Göbel, ISBN 978-3-625-17424-0, 7,99 Euro.

Geschenke und Mitbringsel aus der eigenen Küche

Hausgemachte Currypaste

grüne Currypaste

Noch hinzufügen:

Zwei grüne Chilischoten · ca. 1cm frischer Ingwer · 1 Zwiebel

So geht's:

Die Chilischoten entkernen, die Zwiebel und den Ingwer schälen. Alles grob hacken und danach mit den Gewürzen im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

Noch hinzufügen:

Zwei grüne Chilischoten · ca. 1cm frischer Ingwer · 1 Zwiebel

So geht's:

Die Chilischoten entkernen, die Zwiebel und den Ingwer schälen. Alles grob hacken und danach mit den Gewürzen im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

.....

.....

.....

.....

Hier geht's zur Themenübersicht von Wohnen & Leben: www.wul-infos.de

