

# Paprika Cashew Paste



Foto und Rezept von Gabriela Jordans

## **Zutaten:**

2 kleine (oder 1 grosse) frische Paprika  
120g getrocknete in Öl eingelegte abgetropft Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
150g Cashew (ungesalzen)  
1 EL Olivenöl  
(Salz, Pfeffer, Chilli Petersilie je nach Gusto)

## **Zubereitung:**

Alles in Multizerkleinerer mit Messer geben und mixen bis es eine cremig Masse ist.

## **Zubereitungsvorschlag:**

Z.B. mit Omlette. Ggf. noch etwas Putenschinken auf die Omlettes und dann die Paste darauf geben. Oder pur zu TUC oder oder oder...



---

## Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

### **Zutaten:**

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

### **Zubereitung:**

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Röhrelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süßkartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 

