

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



CORNELIA SCHINHARL

*Ob indisch oder thailändisch,
ob mit Gemüse, Fleisch oder*

*Fisch – Currys finde ich super.
Sie sind einfach und meist
schnell gemacht, schon beim
Zubereiten verbreitet sich ein
tolles Aroma in der Küche und
meine Gäste machen die
exotischen Eintopfgerichte
glücklich!*

Was ist eigentlich ein Curry?

Der Ursprung des Namens soll der Kari sein, ein großer Topf, in dem in Indien seit jeher die verschiedensten Gerichte gekocht wurden. Die Engländer mochten das würzige Essen und haben der Würzmischung den Namen Curry