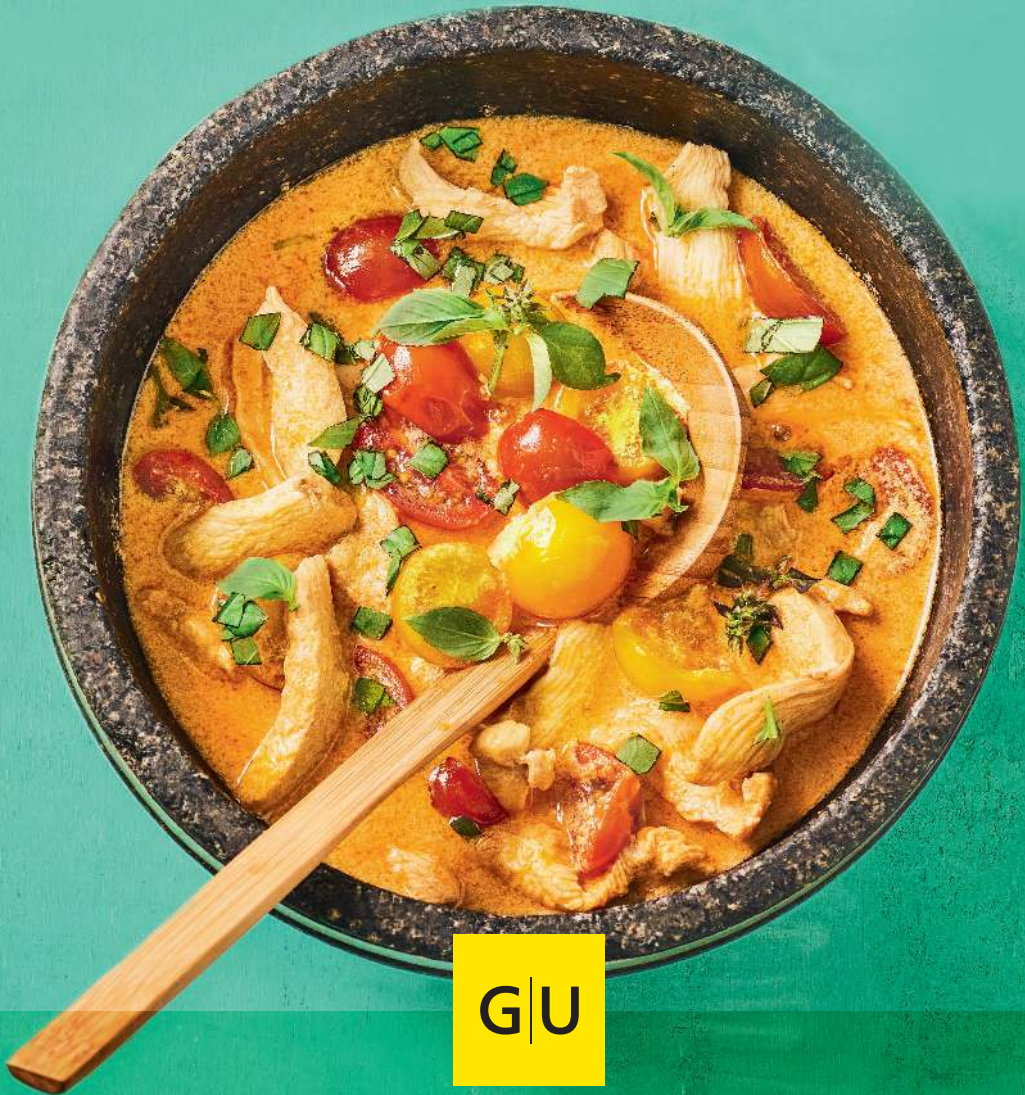


KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

CURRYS



G|U

DAS PRINZIP: CURRY

DAS TOPPING

Koriander, Thai-Basilikum oder Minze, dazu geröstete Nusskerne



FÜR DIE SAUCE

Kokosmilch, Fischsauce, Limettensaft



DIE HAUPTZUTATEN

Geflügel, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Tofu, Paneer, Gemüse



DIE GEWÜRZE

Currypaste, Sambal Oelek, Currypulver oder Garam Masala

DER TOPF

Am besten ein Wok oder ein breiter, eher hoher Topf



ÖFFNEN

SO GEHT'S: CURRYPASTE ZUBEREITEN



VORBEREITEN 1:

FrISChe rote Chilis waschen und nur den Stielansatz entfernen. Die Kerne werden mitverwendet, sie ergeben Extra-schärfe. Ein Stück Galgant oder Ingwer schälen.



VORBEREITEN 2:

Schalotten, Knoblauch und Korianderwurzeln schälen, Koriandergrün waschen und Blätter abzupfen. Vom Zitronengras oberes Ende, Wurzel und äußere Schicht entfernen.



ZERKLEINERN:

Damit das Mörsern nachher leichter geht, die Zutaten auf einem Brett zunächst mit einem großen Messer grob zerkleinern und dann möglichst fein hacken.

MÖRSEERN:

Die Zutaten erst zerstoßen, dann am Rand zerdrücken und verreiben, bis eine homogene Paste entstanden ist. Das dauert zwar, aber die Aromen entfalten sich besonders gut!



BLITZHACKEN:

Schneller geht es natürlich im Blitzhacker. Die Zutaten aber vorher ebenfalls mit dem Messer klein hacken, damit sie für die Paste gleichmäßig zerkleinert werden.



AUFBEWAHREN:

Wer die Paste schnell verbraucht, füllt sie einfach in ein Schraubglas und stellt sie in den Kühlschrank. Andere Möglichkeit: in Verbrauchsportionen einfrieren.



5 HELFER FÜR GEWÜRZLIEBHABER

PFANNE

Durch kurzes Rösten in der Pfanne entfalten Gewürze ihr Aroma viel besser und werden zudem etwas mürber, lassen sich also nach dem Rösten leichter zerkleinern.

MÖRSE

Eine raue unpolierte Oberfläche sollte der Mörser haben und eher hohe Wände, damit die Gewürze nicht herausfallen.

BLITZHACKER

Für Pasten kann man statt eines Mörsers auch den Blitzhacker verwenden. Gut für mittelgroße Mengen.

GEWÜRZ- UND KAFFEEMÜHLE

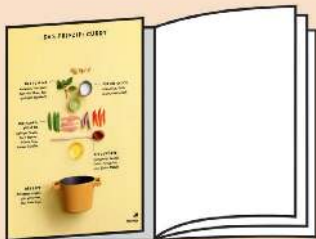
Mit einer Gewürzmühle werden Kräuter und Gewürze in Sekunden-schnelle zerkleinert – aber nicht zu fein mahlen! Ideal bei größeren Mengen. Für kleinere Mengen tut es auch eine Kaffeemühle, dann aber nicht mehr für Kaffee nutzen.



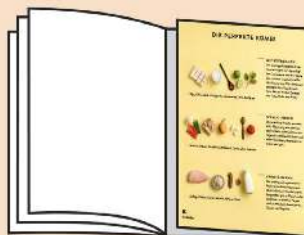
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

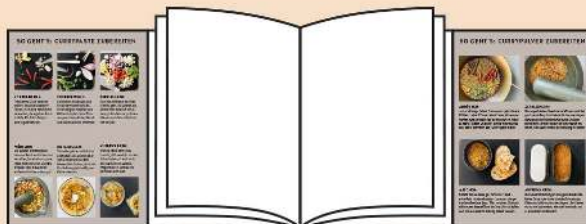
DAS PRINZIP:
CURRY



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CURRYPULVER
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CURRYPASTE
ZUBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE, TOFU
UND CO.



26 FLEISCH UND
GEFLÜGEL



40 FISCH UND
MEERESFRÜCHTE



50 GEWÜRZE UND
SAUCEN

04 DIE AUTORIN

05 VEGGIE-CURRY MIT 5 ZUTATEN

37 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

FEINWÜRZIGES TOMATEN-CURRY

GRUNDREZEPT

1,2 kg Tomaten
1 rote Chilischote
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
3 EL Öl
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
¼ TL gemahlene Gewürznelken
½ EL getrocknete Curryblätter (Asienladen)
250 g Kokosmilch (aus der Dose)
Salz

MEHR DARAUS MACHEN

Ein geniales Curry: Es schmeckt pur, aber auch mit Paneer, Garnelen, Fischwürfeln oder Hähnchenstreifen. Garnelen, Fisch und Hähnchen die letzten 5 Min. mitgaren, Paneer-Würfel nur kurz darin erwärmen.

- 1 Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Etwa ein Drittel der Tomaten in Scheiben schneiden und die Scheiben je nach Größe noch einmal halbieren oder vierteln. Die restlichen Tomaten klein würfeln.
- 2 Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen fein hacken. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.
- 3 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren andünsten. Zimt, Pfeffer und Nelken darüber streuen und mitandünsten. Die Curryblätter zerkrümeln und untermischen.
- 4 Die gewürfelten Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht dickflüssig wird. Immer wieder durchrühren.
- 5 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Tomatenscheiben einlegen und bei starker Hitze 2 Min. braten, dann wenden und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz abschmecken.
- 6 Die Sauce ebenfalls mit Salz abschmecken, über die Tomatenscheiben gießen und alles noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passt Reis.



