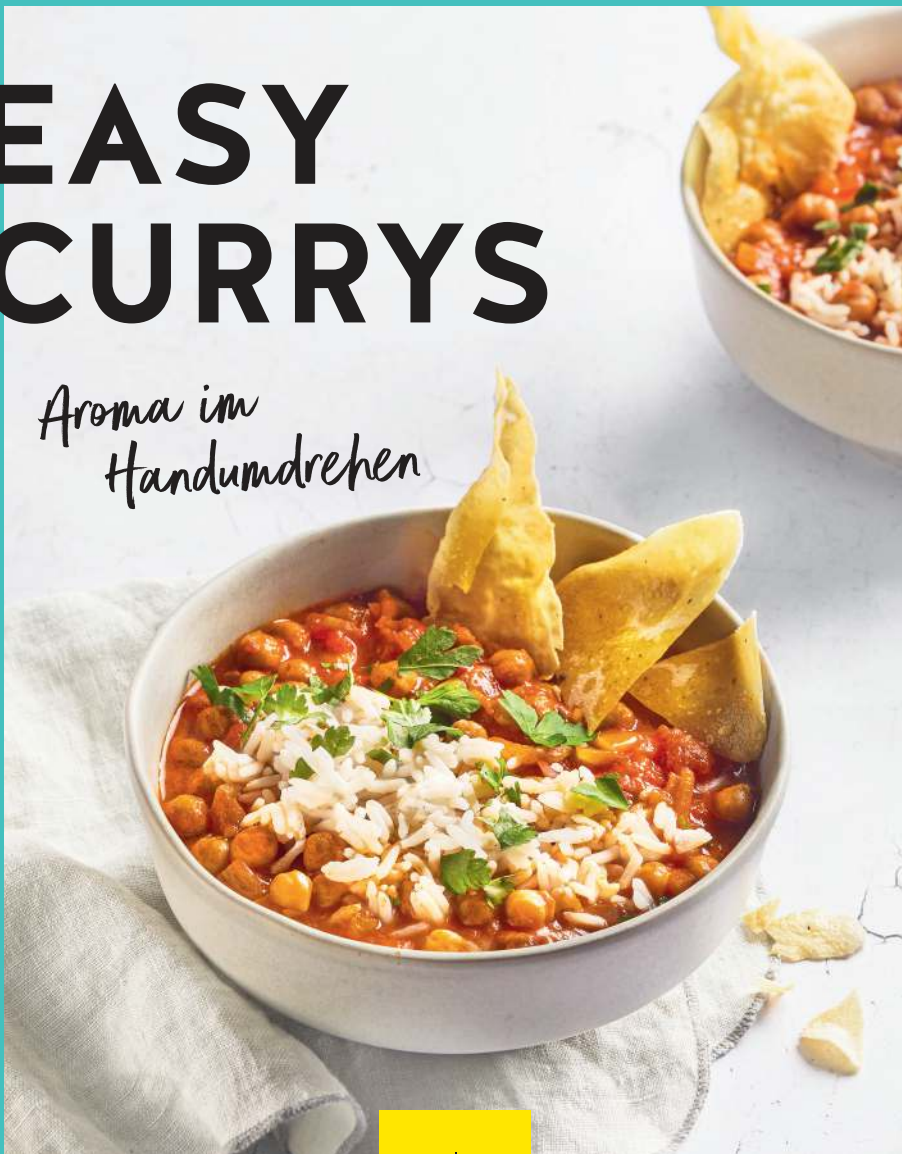


Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

EASY CURRYS

*Aroma im
Handumdrehen*



GU

DAS PRINZIP:

Easy Currys

VORBEREITEN

Ein übersichtliches »Mis en Place« ist wichtig: Alle Zutaten bereitstellen, Dosen öffnen, Mengen abwiegen oder abmessen. Zwiebeln, Chilis, Ingwer oder Knoblauch hacken.

SCHNELLER ERSATZ

Statt Zwiebeln zu hacken, das Weiße von Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Statt Chilis: Sambal Manis oder Sambal Oelek. Und fertige Knoblauch-Ingwer-Paste verwenden.

ANDÜNSTEN & ANBRATEN

Den Wok erhitzen, Öl darin erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten, dann bei größerer Hitze Gemüse oder Fleisch anbraten.

EINKÖCHELN & ABSCHMECKEN

Nun wird bis zur gewünschten Konsistenz – bzw. bis zum gewünschten Gargrad – eingekocht. Dann final mit Salz, Pfeffer, Currypulver oder -paste abschmecken.

ABLÖSCHEN

Bevor etwas zu stark anbrät, wird abgelöscht: mit Brühe, Kokosmilch oder stückigen Tomaten.

WÜRZEN & SALZEN

Ich würze meist zweimal: ein wenig nach dem Anbraten und noch mal beim finalen Abschmecken. So kommen die Aromen am besten zur Geltung. Salz erst mal sparsam verwenden, weil durch das Einkochen alles intensiver – sprich salziger – schmeckt. Lieber zum Schluss nachsalzen.

GARNIEREN

Während des Einkochens die Deko vorbereiten: z. B. Koriandergrün oder grüne Frühlingszwiebelringe. Ein Klecks Joghurt macht sich immer gut, getoppt mit Chiliflocken oder Schwarzkümmel.



FERTIGE PASTEN

aus Supermarkt und Asialaden

Sie sind ideal für die schnelle, einfache Curry-Küche und im Kühlschrank lange haltbar. Thai-Currypaste und Tom-Kha-Paste werden einfach in die meist verwendete Kokosmilch oder Kokosmilch-Brühe-Mischung eingerührt. Die indischen Pasten kann man auch – um das Aroma zu intensivieren – in wenig Öl anbraten und dann mit Kokosmilch, Brühe oder stückigen Tomaten ablöschen.

1.

ROTE, GRÜNE UND GELBE THAI-CURRYPASTE

Sie bestehen hauptsächlich aus roten bzw. grünen Chilischoten, Schalotten, Zitronengras, Limettenschale und Galgant. Die gelbe Paste enthält vor allem Knoblauch, Schalotten und Kurkuma.

2.

MASSAMANPASTE

Sie ist meist milder als die grüne oder rote Thai-Currypaste und enthält oft Erdnüsse. Auch das damit gewürzte Curry wird gerne noch mit Erdnussmus verfeinert und mit Erdnüssen bestreut.

3.

TOM-KHA-PASTE

Die Basis für die berühmte Tom Kha Gai, eine Kokosuppe mit Hähnchen und zumeist Champignons. Leit aromen der Paste sind Galgant, Zitronengras und Limettenblatt.

4.

KORMAPASTE

Sie zählt zu den milden Currypasten und wird entsprechend in milderem Currys mit Sahne (bzw. Joghurt oder Kokosmilch) eingesetzt, oft auch ergänzt durch Cashews oder Mandeln und Sultaninen.

5.

TIKKAPASTE

Chicken Tikka entstand in England und ist dort ein beliebtes Restaurant-Essen. Dafür wird Hähnchenfilet in Streifen geschnitten, in Joghurt mit der rötlichen Tikkapaste mariniert und dann gegrillt.

6.

MADRASPASTE

Wie das Pulver ist auch die indische Madraspaste sehr scharf, obwohl es auch milde Produkte gibt. Am besten auf die Chilischoten-Symbole auf dem Etikett achten. Je mehr Schoten, desto schärfer ist die Paste!

FRISCHE WÜRZZUTATEN

ROTE & GRÜNE CHILISCHOTEN

Die Palette reicht von feurig-scharf bis mäßig-scharf, die bitter-scharfen Kerne werden entfernt. Die kleinen Thai-Chilis sind extrem scharf! _____



KNOBLAUCH & SCHALOTTEN

Im Asialaden bekommt man die kleinen roten Thai-Schalotten und Thai-Knoblauch. Man kann beides problemlos durch herkömmliche Sorten ersetzen. _____



INGWER & GALGANT

Der süßliche, zitronig-scharfe Ingwer wird geschält und gerieben oder gehackt. Galgant ist weniger scharf, dafür pfeffrig mit Zimtnoten. Er lässt sich schwer verarbeiten und wird deshalb in Scheiben mitgekocht. _____



KORIANDERGRÜN

Die zarten Blätter werden in der Regel über ein fertiges Gericht gestreut. Die Wurzeln verleihen Currypasten ein besonders prägnantes Aroma. _____



(KAFFIR-)LIMETTE

Man verwendet die abgeriebene Schale oder kocht sie in Stücken mit. Ersatzweise glattschalige Limetten nehmen. Auch die Blätter der Kaffirlimette geben beim Mitkochen ein fantastisches Aroma ab. Man bekommt sie tiefgefroren. _____



ZITRONENGRA

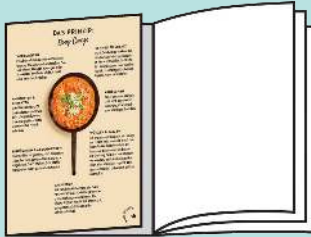
Für eine Paste werden nur die kolbenförmigen Enden verwendet, das Innere herausgelöst und gehackt. Für Suppen werden sie flach geklopft, im Ganzen mitgekocht und dann entfernt. _____



INHALT

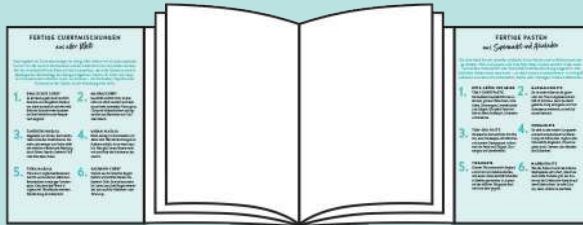
*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
EASY CURRYS



BEILAGEN:
PERFEKTE
ERGÄNZUNG
ZU CURRYS

Immer griffbereit:
FERTIGE CURRY-
MISCHUNGEN



Immer griffbereit:
FERTIGE PASTEN

UNSER
GU-
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH & VEGAN



30 FISCH & MEERESFRÜCHTE



46 GEFLÜGEL & FLEISCH

04 Die Autorin

05 Blitzrezept: Weiße-Bohnen-Curry

10 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 425 kcal, 21 g F, 13 g E, 40 g KH

VEGANES KORMA-CURRY 🍃

köstliches Soulfood

1 große Gemüsezwiebel
(ca. 250 g)
2 EL Rapsöl
500 g mehligkochende Kartoffeln (ersatzweise überwiegend festkochende)
250 ml Gemüsebrühe
2 Dosen kleine weiße Bohnen
(à 240 g Abtropfgewicht)
2 Stängel Petersilie
200 g Kokosmilch (Dose)
75 g Korma-Currypaste
Salz | Pfeffer
1 TL Schwarzkümmelsamen

1 Die Zwiebel schälen, längs vierteln und quer in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und in ca. 5 Min. glasig andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Kartoffeln schälen, abspülen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

2 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.

3 Die Bohnen zu den Kartoffeln geben. Die Kokosmilch angießen, die Korma-Currypaste einrühren und alles kurz erhitzen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Petersilie und dem Schwarzkümmel bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 460 kcal, 41 g F, 27 g E, 10 g KH

PALAK PANEER 🌿

herzhaft-würzig

250 g rote Zwiebeln
50 g Ingwer
1 großes Bund Bockshorn-
klee (Methi; ersatzweise
Petersilie und 2–3 EL getr.
Bockshornkleeblätter)
300 g Tomaten
Salz | Pfeffer
4 EL Senföl (ersatzweise
Rapsöl)
600 g gehackter TK-Spinat
(ungewürzt), angetaut
ca. 200 ml Gemüsebrühe
ca. 2 TL Garam Masala
400 g Paneer (ind. Weichkäse)
Chiliflocken

- 1 Zwiebeln schälen und hacken, Ingwer schälen und fein hacken. Bockshornklee abrausen und trocken tupfen. Stängel und Blätter separat hacken: die Stängel feiner, die Blätter gröber. Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln, salzen und pfeffern.
- 2 Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Bockshornkleestängel und Ingwer dazugeben, 1–2 Min. mitbraten. Den Spinat hinzufügen und unter häufigem Rühren vollständig auftauen lassen. Etwas Brühe dazugeben und ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Garam Masala würzen.
- 3 Paneer ca. 1,5 cm groß würfeln, mit den Tomaten und den Bockshornkleeblättern unterrühren. Das Curry 3–5 Min. köcheln lassen, bis der Käse weich und warm ist. Das Gericht mit Chiliflocken und Garam Masala bestreuen. Dazu passt Naan oder Basmati-Reis.

LAUCH-LINSEN-CURRY MIT ERDNUSSMUS

besonders schnell und einfach

2 dicke Stangen Lauch (ca. 300 g)
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
2 Dosen grüne Linsen (à 240 g Abtropfgewicht)
100 g Erdnussmus (Glas)
200 g Doppelrahm-Frischkäse
1 Bio-Limette
Salz | Pfeffer
Cayennepfeffer

1 Den Lauch putzen, längs halbieren, sehr gründlich waschen und trocken tupfen. Ein kleines Stück der dunkelgrünen Teile in millimeterfeine Streifen schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die dunkelgrünen, breiten Streifen darin bei gut mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Dann die hellen Lauchteile dazugeben und alles weitere 2 Min. rührbraten. Anschließend die Brühe angießen und zum Kochen bringen.

3 Inzwischen die Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die abgetropften Linsen hinzufügen und in der Brühe erhitzen. Erst das Erdnussmus einrühren, dann den Frischkäse. Das Curry erneut erhitzen, aber nicht mehr aufkochen.

4 Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, die Limette halbieren und die Hälften auspressen.

5 Das Lauch-Linsen-Curry mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Limettenschale und einigen Spritzern Limettensaft pikant abschmecken. Auf vier Schalen verteilen und mit den rohen Lauchstreifen bestreuen.

UNSER
GU-CLOU

Wer es gerne etwas üppiger mag, kann die Konsistenz des Currys sämiger machen: entweder nur 250 ml Brühe verwenden statt 500 ml oder aber etwas mehr Frischkäse und/oder Erdnussmus hineinrühren.



SCHARFES FISHCURRY MIT KIRSCHTOMATEN

fruchtig-pikant

700 g Seelachsfilet
Salz | Pfeffer
20 g Ingwer
1 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce
2 grüne Chilischoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
500 g Kirschtomaten
200 g Blattspinat
2 EL Rapsöl (ersatzweise Erdnussöl)
2 TL scharfes Currypulver
1 Dose Kokosmilch (400 g)

Variante

Für karibisches Curry 4 Chilis nehmen und mit dem Frühlingszwiebelweißen noch 3 gehackte Knoblauchzehen andünsten. Anstelle der Tomaten 80 g fein gehackte getrocknete Soft-Aprikosen braten, mit dem Fisch 2 kleine Bananen in Scheiben dazugeben. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

1 Den Fisch waschen, trocken tupfen, in ca. 4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Limettensaft und Sojasauce verrühren. Den Fisch darin wenden und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Bis zur Verwendung marinieren.

2 Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und das Grüne separat in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Wer Haut und Kerne nicht mag: Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Den Spinat gründlich waschen und verlesen, evtl. von harten Stielen befreien und in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Chilis dazugeben und 2–3 Min. braten. Das Currypulver daraufstreuen und unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und 2 Min. pfannenrühren.

4 Die Kokosmilch dazugießen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce sämig wird. Die Fischwürfel dazugeben und ca. 5 Min. in der Sauce ziehen lassen. Den Spinat hinzufügen und zugedeckt in 1 Min. zusammenfallen lassen. Alles vorsichtig mischen, mit Salz und Currypulver abschmecken und mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen.