

*Knockin' on*

SABRINA SUE DANIELS

# CURRYS

*door*



**70**

HIMMLISCHE  
REZEPTE VON  
EINFACH BIS  
EXOTISCH

**EMF**



*Knockin' on*

SABRINA SUE DANIELS

# CURRYS

*door*

70

HIMMLISCHE  
REZEPTE VON  
EINFACH BIS  
EXOTISCH

EMF



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7,  
86859 Igling

Cover, Layout & Satz: Anna-Maria Köperl

Projektmanagement und Lektorat: Marline Ernzer

Fotos: Sabrina Sue Daniels, Frankfurt a. M.

Illustrationen: Shutterstock/©Kate Macate (S. 8–9), Shutterstock/  
©RedKoala (Chili & Currypulver), ©Xinh Studio (Curryschale S. 5)

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0589-2

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)



# Inhalt

[Currylicious Curry ... was?](#)

[Basics und Klassiker!](#)

[Veggie, Flexitarier und Co.](#)

[Gewürze gemahlen oder lieber doch im Ganzen?](#)

[Exotisch und aromatisch](#)

## [GEWÜRZMISCHUNGEN UND BEILAGEN](#)

[Chapati](#)

[Kokos-Safran-Reis](#)

[Tomaten-Chutney](#)

[Mango-Pickles](#)

[Krebsküchlein](#)

[Fischkroketten](#)

[Currypulver](#)

[Durban Masala](#)

[Paneer](#)

[Korma-Paste](#)

[Mango-Lassi](#)

[Mango-Smoothie](#)

[Grüne Currypaste](#)

[Garam Masala](#)

[Chur Chur Naan](#)

[Minzchutney](#)

[Niter Kibbeh](#)

[Ghee](#)

[Rote Currypaste](#)

[Bumbu-Bali-Paste](#)

[Naan](#)

[Raita](#)

## [KLASSIKER](#)

[Malai Kofta Käsebällchen](#)

[Lobia Masala Bohnencurry](#)

[Garnelen-Curry mit Kürbis](#)  
[Chana Masala Kichererbsen-Curry](#)  
[Malaysian Rindfleisch-Curry](#)  
[Gemüse-Curry aus Malaysia](#)  
[Balinesisches-Curry mit Hähnchen](#)  
[Belugalinsen-Curry mit Lachs](#)  
[Palak Paneer Indisches Spinat-Curry](#)  
[Rindfleisch-Curry mit Kichererbsen](#)  
[Dum Aloo Kartoffel-Curry](#)  
[Tikka Masala mit Blumenkohl](#)  
[Tikka Masala mit Putenbrust](#)  
[Paneer Korma Cashew-Curry](#)  
[Dal Makhani Linsen-Curry](#)  
[Auberginen-Curry mit Pilzen](#)

#### [EXPRESS](#)

[Gemüse-Curry mit Spitzkohl](#)  
[Dicke Bohnen in TamarindenSauce](#)  
[Kartoffel-Curry mit Ei](#)  
[Blumenkohl-Curry mit Mango](#)  
[Avocado-Curry mit Pak Choi](#)  
[Süßkartoffel-Curry mit Spinat](#)  
[Edamame-Curry mit Pak Choi](#)  
[Hackfleisch-Curry mit Zucchini](#)  
[Krebse in Joghurt-Curry](#)  
[Butter Chicken Indisches Huhn](#)  
[Gurken-Curry mit Linsen](#)  
[Gelbes Curry mit Rind und Brokkoli](#)  
[Grünes Curry mit Garnelen](#)  
[Fisch auf Sambal-Kokos-Curry](#)  
[Rotes Curry mit Hackbällchen](#)  
[Mung Dal ayurvedische Suppe](#)  
[Erbsen-Curry mit Tofu](#)

#### [RAFFINIERT](#)

[Gelbes Linsen-Dal mit Physalis](#)  
[Doro Wat Äthiopischer Eintopf](#)  
[Tintenfisch-Curry mit Tomaten](#)  
[Grünes Curry mit Bittergurke](#)  
[Fisch-Curry mit Jakobsmuscheln](#)  
[Bananen-Curry mit Feigen](#)  
[Bananen-Curry mit Pak Choi](#)  
[Chana Dal mit Tamarinde](#)  
[Erdnuss-Curry mit Entenbrust](#)  
[Tomaten-Curry mit Physalis](#)  
[Hähnchen-Curry mit Ananas](#)  
[Tomaten-Curry mit Salsiccia](#)  
[Bunny Chow mit Jackfruit](#)  
[Afrikanisches Curryfleisch](#)  
[Rote-Bete-Dal mit Gemüsechips](#)

[Über die Autorin](#)



Alle Rezepte in diesem Buch beziehen sich auf 2 Portionen.

## *Currylicious* **CURRY ... WAS?**

In diesem Buch entführe ich Sie mit 70 himmlischen Rezepten in die Welt von Curry und Dal. Tauchen Sie ein in eine Vielzahl exotischer Gewürze und lassen Sie sich inspirieren. Curry ist nicht nur eine Gewürzmischung aus dem Supermarkt, sondern die westliche Bezeichnung für viele Gerichte der südasiatischen, südostasiatischen, afrikanischen und japanischen Küchen dieser Welt. Seinen Ursprung hat der Begriff allerdings in Indien, wo das Wort Curry ein Rezept beschreibt, das auf Basis einer cremigen Sauce mit vielen verschiedenen Gewürzen, Gemüse, Fisch oder Fleisch beruht. Dort werden die Rezepte jedoch selten als Curry bezeichnet, sondern wie Palak Paneer den Zutaten entsprechend „Spinat & Hüttenkäse“ genannt.

In Curry-Mischungen findet man typischerweise Kurkuma, was für die goldgelbe Farbe verantwortlich ist. Dazu gesellen sich meist noch Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee und schwarzer Pfeffer. Aber auch Fenchel, Ingwer, Kardamom, Gewürznelken und viele weitere Gewürze können sich darin vereinen. Sie sind nicht nur besonders lecker im Curry, sondern besitzen auch viele gesunde Inhaltsstoffe. Gerade nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten, wie Kichererbsen und Co., klagen viele Menschen über Verdauungsbeschwerden. Hier schaffen die wertvollen Gewürze Abhilfe, da sie die Verdauung fördern, Blähungen und Völlegefühl lindern können und entzündungshemmend wirken.

Dal (auch Daal oder Dhal genannt) ist ein Gericht der indischen und pakistanischen Küche und besteht aus Hülsenfrüchten, wie Kichererbsen, Erbsen, Linsen oder Bohnen. Durch die lange Kochzeit der Hülsenfrüchte mit exotischen Gewürzen und Pasten, wie Garam Masala (siehe [hier](#)), Durban Masala (siehe [hier](#)) oder Bumbu-Bali-Paste (siehe [hier](#)), entsteht ein sämiger, wohlschmeckender und nahrhafter Eintopf.

## *Basics und* **KLASSIKER!**

Sie finden in diesem Buch neben Rezepten für Curry, Dal und Co. auch eine Vielzahl von Beilagen, Gewürzmischungen und -pasten. Vom klassischen Currypulver (siehe [hier](#)) bis zu weniger bekannten Rezepten wie Niter Kibbeh, einer äthiopischen Gewürzbutter (siehe [hier](#)), die Sie geschmacklich vom Hocker hauen wird. Aber auch das allseits beliebte Naan (siehe [hier](#)), die mit Paneer gefüllte Variante Chur Chur Naan (siehe [hier](#)) oder leckere Chutneys dürfen hier natürlich nicht fehlen.

## *Veggie,* **FLEXITARIER UND CO.**

Sie sind Vegetarier, Veganer – oder möchten nicht auf Fleisch und Fisch verzichten? Das ist kein Problem. Bei vielen Rezepten in diesem Buch finden Sie entsprechende Austausch Tipps.

So können Sie ganz leicht für sich entscheiden, ob es heute vegetarisches Jackfruit-Bunny-Chow (siehe [hier](#)) oder doch Doro Wat – Äthiopisches Chicken Curry (siehe [hier](#)) sein soll.

# *Gewürze* **GEMAHLEN ODER LIEBER DOCH IM GANZEN?**

Im Supermarkt erhält man viele praktische Curry-Gewürzmischungen und gemahlene Gewürze. Durch das Zermahlen der Gewürze werden die ätherischen Öle freigesetzt. Diese sind sehr sensibel, und das besondere Aroma, das ein Gewürz ausmacht, verflüchtigt sich relativ schnell.

Das Gewürz als Ganzes hat jedoch noch alle ätherischen Öle in sich vereint, was sich wiederum im Geschmack und dem Duft widerspiegelt.

Wenn möglich, sollten Sie Gewürze daher immer ungemahlen kaufen und erst kurz vor der Verwendung zerkleinern.

# Exotisch UND AROMATISCH

Hier finden Sie eine kleine Übersicht exotischer Zutaten, die in den folgenden Rezepten verwendet werden.

**TAMARINDENPASTE**, auch indische Dattel oder Sauerdattel genannt, findet man hauptsächlich in asiatischen und afrikanischen Küchen. Zum Würzen von Currys und Chutneys sind sie unverzichtbar, aber auch in Limonaden kommen sie gerne zum Einsatz. Tamarinden schmecken süß-sauer, können aber je nach Sorte auch stark sauer sein. Wenn Sie Tamarindenpaste bisher noch nicht kannten, sollten Sie sich erst einmal an den Geschmack herantasten und mit 1 TL Paste anfangen. Achtung: Zu viel der exotischen Frucht kann leicht abführend wirken!

**KECAP MANIS** ist eine indonesische Würzsauce, die dicker und süßer als die herkömmliche Sojasauce ist.

**BOCKSHORNKLEESAMEN** haben von Natur aus einen bitteren Geschmack, deshalb sollte man sie vor der Verarbeitung in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie angenehm duften. Dadurch schmecken sie weniger herb und erhalten einen nussigen Geschmack.

**PUL BIBER** ist eine türkische Gewürzmischung aus getrockneten, scharfen und milden Chiliflocken.

**SAMBAL OELEK** ist eine feurig-scharfe Chilipaste. Wer es etwas milder mag, reduziert die Menge im Rezept oder greift auf Sambal Manis zurück. Letztere besteht neben verschiedenen Chilischoten außerdem noch aus Zutaten wie z. B. Garnelenpaste, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Fischsauce. Sambal Manis ist deutlich milder und süßer im Geschmack als Sambal Oelek.

**CURRYBLÄTTER** werden, wie ihr Name bereits verrät, in Currys verwendet. Ihr Geschmack ist herb, scharf und ein bisschen zitrusartig. Im Asienladen oder indischen Supermarkt bekommt man sie meist in getrockneter Form.

**KAFFIR-LIMETTENBLÄTTER** verleihen Gerichten einen zitronigen Geschmack. Die Blätter sind zäh und sollten deshalb, genau wie Lorbeerblätter, vor dem Verzehr aus dem Gericht entfernt werden. Im Asienladen bekommt man sie getrocknet oder auch tiefgekühlt.

**THAI-BASILIKUM** schmeckt leicht süßlich nach Anis und Lakritze. Im Asienladen ist es meist frisch erhältlich. Das exotische Kraut lässt sich auch wunderbar einfrieren.

**CHANA DAL** besteht aus halb geschälten Kichererbsen und ist in der ayurvedischen und indischen Küche ein fester Bestandteil. Erhältlich sind die Hülsenfrüchte im Reformhaus oder Bioladen.

**MUNG DAL** ist in der indischen und ayurvedischen Küche nicht wegzudenken. Die halbierten und geschälten Mungobohnen sind sehr beliebt für die Herstellung von leckeren Dal-Rezepten.

**PANKO** ist ein aus der japanischen Küche stammendes Paniermehl. Im Gegensatz zum allgemein üblichen Paniermehl ist es gröber und etwas flockiger.

**SZECHUANPFEFFER** schmeckt leicht zitronig, scharf und prickelt auf der Zunge.

**INGWER-KNOBLAUCH-PASTE** wird in diesem Buch sehr häufig verwendet. Sie finden sie im Asienladen fertig püriert im Glas. Natürlich können Sie die Paste auch selbst herstellen. Das Rezept dazu befindet sich in der Tabelle rechts. Die Paste hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche oder kann einfach in einem Eiswürfelbereiter eingefroren und bei Bedarf verwendet werden.

**GARNELENPASTE** ist eine in der asiatischen Küche häufig verwendete Würzpaste. Die Paste besteht aus fermentierten Garnelen und Salz und ist sehr intensiv in Geruch und Geschmack. Sie sollte deshalb nur sparsam verwendet werden.

**FISCHSAUCE** wird ähnlich wie die Garnelenpaste aus fermentiertem Fisch oder Fischextrakt hergestellt. Sie hat einen kräftigen Geschmack und Geruch. Sie verleiht Rezepten das gewisse Etwas.

Grundsätzlich lassen sich viele dieser besonderen Zutaten durch

Alternativen austauschen. Denn ich weiß, wie frustrierend es sein kann, wenn die Lust auf ein Rezept groß ist, doch bestimmte Zutaten im Supermarkt nicht erhältlich sind. Daher habe ich Ihnen in der Tabelle auf der rechten Seite entsprechende Alternativen aufgelistet, die Sie statt der angegebenen Zutat im Rezept verwenden können.

## TIPPS ZUM AUSTAUSCHEN EXOTISCHER ZUTATEN

<i>Zutat</i>	<i>Alternative</i>
Kreuzkümmelsamen	gemahlener Kreuzkümmel
braune Senfsamen	gelbe Senfsamen
Ghee (siehe <a href="#">hier</a> )	Butterschmalz
Vegetarian Mushroom Sauce (Asienladen)	Fischsauce, Sojasauce
Kokosöl	Rapsöl
Korianderkörner	gemahlener Koriander
Pak Choi	Mangold
Kecap Manis (Asienladen)	1 EL Zucker, 1 EL Sojasauce und 1 TL Wasser vermischt
Ingwer-Knoblauch- Paste	50 g Ingwer, 50 g Knoblauch, 3 EL Rapsöl und 1 Prise Salz fein püriert. Für 1 EL der Paste reiben Sie 1 Knoblauchzehe und 1 daumendickes Stück Ingwer.
Thai-Schalotte	1/2 rote Schalotte
Chana Dal	getrocknete Kichererbsen oder halbe, getrocknete Schäl'erbsen
schwarzer Sesam	Schwarzkümmelsamen
Kardamomkapseln	gemahlener Kardamom
Pul Biber	Chiliflocken
Kaffir-Limettenblatt	Zitronengras, Limettensaft oder Limettenabrieb

<i>Zutat</i>	<i>Alternative</i>
Panko	trockenes, grob gemahlenes Weißbrot ohne Rinde
Edamame (Sojabohnenkerne)	Erbsen
Szechuanpfeffer	Mischung aus schwarzem Pfeffer und Koriander im Verhältnis 1:1
braune Kichererbsen (Asienladen)	Kichererbsen
Paneer	Halloumi
Soba-Nudeln	Reisnudeln/Mie-Nudeln
Curryblatt	Kaffir-Limettenblatt oder Limettenabrieb



# *Gewürzmischungen und Beilagen*



# Chapati

● 30 MIN

## ZUTATEN

- 225 g Dinkelvollkornmehl + etwas zum Arbeiten
- 1/4 TL Salz
- 50 g flüssiges Ghee

## ZUBEREITUNG

Dinkelvollkornmehl, Salz, Ghee und 125 ml Wasser in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend zu 4 Kugeln formen und diese auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen (ø à 18cm) ausrollen.

Die Fladen nacheinander in einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite etwa 1 Minute ausbacken. Direkt servieren oder bis zur weiteren Verwendung einfrieren.

## *Tipp*

Die Chapati lassen sich auf Vorrat zubereiten und einfrieren. Statt der herkömmlichen Tortilla Wraps lassen sich auch Chapati lecker füllen und zu Wraps rollen.

# Kokos-Safran-Reis

● 30 MIN

## ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl
- 200 g Basmatireis
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Safran (alternativ gemahlene Kurkuma)

## ZUBEREITUNG

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen. Den Basmatireis hinzugeben und 2 Minuten anbraten. Salz und 400 ml Wasser zufügen, kurz aufkochen lassen und den Reis weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Den Safran unterrühren und den Reis zugedeckt, auf der ausgeschalteten Herdplatte, 20 Minuten gar ziehen lassen.