

# Currys



# Inhalt

[Im Reich der Gewürze - wo Pfeffer & Co. regieren](#)

[Step by Step - Küchengeheimnisse gelüftet](#)

## **Currys mit Gemüse**

[Gemüsecurry mit Koriander und Chili](#)

[Kartoffelcurry mit roten Linsen](#)

[Linzen mit Bohnen und Tofu](#)

[Scharfes Kürbiscurry mit Sojabohnensprossen](#)

[Linzen-Dal mit gemischtem Gemüse](#)

[Wirsingcurry mit Chili und Kokos](#)

[Blumenkohlcurry mit Zucchini und Möhren](#)

[Blumenkohlcurry mit Paprika und Linsen](#)

[Gemüsecurry mit Paprika und Couscous](#)

[Eiercurry mit Tomaten](#)

[Gemüsecurry mit Erbsen und Pilzen](#)

## **Currys mit Fisch**

[Garnelencurry mit Cocktailtomaten](#)

[Fischcurry mit Meeresfrüchten](#)

[Garnelencurry mit Zuckerschoten](#)

[Curry-Garnelen mit Kurkuma und Banane](#)

[Seafood-Curry mit Garnelen und Mango](#)

[Grünes Meeresfrüchtecurry mit Spinat und Limette](#)

[Lachs-Kokos-Curry mit Eiernudeln](#)

[Fischcurry mit Shiitakepilzen](#)

[Curry-Fischröllchen auf Basmatireis](#)

[Lachscurry mit Zitronengras](#)

[Fischcurry mit Zucchini](#)

[Rotbarsch in Gewürzsauce](#)

## **Currys mit Fleisch**

[Hähnchencurry nach Thai-Art](#)

[Kokoshähnchen mit Mandeln und Safran](#)

[Hähnchen mit Cashewkernen](#)

[Hähnchencurry mit Nüssen und Banane](#)

[Sherryhähnchen mit Paprika und Knoblauch](#)

[Hähnchencurry mit Chili und Curryblättern](#)

[Rotes Hähnchencurry mit Tomaten](#)

[Hähnchen-Masala mit Bockshornklee](#)

[Schweinefleischcurry mit Kartoffeln und Nüssen](#)

[Rindfleischcurry mit Bambussprossen](#)

[Rindfleischcurry mit Thai-Auberginen](#)

[Rindfleischcurry mit Thai-Basilikum](#)

[Lammcurry mit Gemüse](#)

[Lammcurry mit Sultaninen](#)

[Lammcurry mit Spinat und Joghurt](#)

[Lamm-Korma mit Cashewkernen](#)

## **[Beilagen, Chutneys & Co.](#)**

[Blumenkohlsalat mit Kichererbsen](#)

[Tomaten-Raita mit Chili und Senfkörnern](#)

[Gurken-Raita mit Ingwer und Minze](#)

[Gewürzreis mit Rosinen und Mandeln](#)

[Frittierter Blumenkohl mit Chili-Dip](#)

[Auberginen in Erdnuss-Sauce](#)

[Auberginengemüse und Kartoffeln mit Spinat](#)

[Kichererbsen mit Tomaten](#)

[Feigen-Chutney mit Schalotten](#)

[Tamarinden-Chutney mit Rosinen](#)

[Currypasten selbst gemacht](#)

## **[Rezeptregister](#)**

## **[Impressum](#)**

## **[Bildnachweis](#)**

# Im Reich der Gewürze

## Wo Pfeffer & Co. regieren

*Currys haben von Indien aus die ganze Welt erobert – kein Wunder angesichts der unzähligen Variationen des beliebten Klassikers. Eines aber ist allen Currys gemein: das raffinierte Zusammenspiel der unterschiedlichsten Gewürze.*



**1 INGWER** kann geschält und frisch gerieben sein würzig-scharfes Zitrusaroma am besten entfalten. Die Wurzeln sind intensiver als Ingwerpulver.

**2 KORIANDER** hat ein süßes, würzig-holziges Aroma. Die Körner sind weiß bis hellbraun.

**3 CURRYPULVER** ist eine Mischung aus bis zu 20 verschiedenen Gewürzen. Seine gelbe Farbe erhält es durch Kurkuma. Wichtige Bestandteile sind außerdem Kreuzkümmel, Kardamom, Gewürznelken, Ingwer und Zimt.

**4 KREUZKÜMMEL**, auch Cumin genannt, hat einen scharfen, leicht bitteren Geschmack. Der etwas strenge Geruch verschwindet, wenn man die Samen angeröstet und im Mörser zerkleinert hat.

**5 CHILIS** gibt es als frische und getrocknete Schoten und gemahlen als Cayennepfeffer und Chilipulver. Der Schärfegrad wird durch den Gehalt an Capsaicin bestimmt, ein Wirkstoff, der vor allem in den Trennwänden und Samen sitzt.

**6 KARDAMOM** besitzt einen sehr würzigen, leicht brennenden Geschmack. Die ganzen grünen Kapseln würzen milder als die ausgelösten und gemahlenden Samen.

**7 ZIMT** verwendet man als Stange oder Pulver. Bei uns als Gewürz für Süßspeisen und Backwaren beliebt, wird Zimt in der indischen Küche auch Currys beigemischt.

**BOCKSHORNKLEE** hat einen würzigen, leicht bitteren Geschmack und verfeinert ganz oder zerrieben die verschiedensten Currys. Wegen seiner starken Würze sollte er nur sparsam verwendet werden.

**GARAM MASALA** gehört neben Currypulver zu den typisch indischen Gewürzmischungen – und wie bei Curry gibt es unzählige Rezepturen. Meist sind Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Pfeffer, Zimt und Gewürznelken enthalten.

**GEWÜRZNELKEN** sind die getrockneten Blütenknospen des tropischen Nelkenstrauchs. Bei uns vor allem als Glühwein- und Lebkuchengewürz bekannt, kommen sie in der indischen Küche mit ihrem würzig-scharfen Geschmack in vielen Gewürzmischungen zum Einsatz.

**KURKUMA**, auch als Gelbwurzel bekannt, ist eine Verwandte des Ingwers und wird vor allem gemahlen verwendet. Das Pulver, das dem Wirkstoff Curcumin seine gelbe Farbe verdankt, wird unter anderem Currypulver beigemischt oder auch gern zum Färben von Speisen verwendet. Es schmeckt scharf und leicht bitter.

**PFEFFER** gibt es als weiße, grüne oder schwarze Körner. Sie werden im Ganzen, geschrotet oder gemahlen verwendet. Die Schärfe variiert je nach Farbe von mild bis kräftig.

**SAFRAN**, das teuerste Gewürz der Welt, kauft man als Pulver oder Fäden. Er wird nur in winzigen Mengen verwendet. Sein zartbitterer Geschmack und seine leuchtend gelbe Farbe sind ideal, um Reisgerichte und Süßes zu verfeinern.

**SENFKÖRNER** sind Bestandteil vieler Gewürzmischungen und verleihen Gerichten eine angenehme Schärfe. In indischen Currys werden meist die schwarzen Körner verwendet, die schärfer als die gelben sind.

# Step by Step

## Küchengeheimnisse gelüftet

*Für ihre Currys verwenden die Inder meist Ghee, geklärte Butter, und servieren sie mit dem Fladenbrot Chapati. Rote Currypaste verleiht vielen Thai-Currys die gewünschte Schärfe.*

### Chapati (indisches Fladenbrot) backen



**1** 300 g Chapatimehl (oder Mehl, Type 1050) mit 2 EL Ghee (oder Butterschmalz), 1 TL Salz und 170 ml Wasser vermischen.

**2** Alles zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten und den Teig mindestens 10 Minuten mit den Händen gut durchkneten.

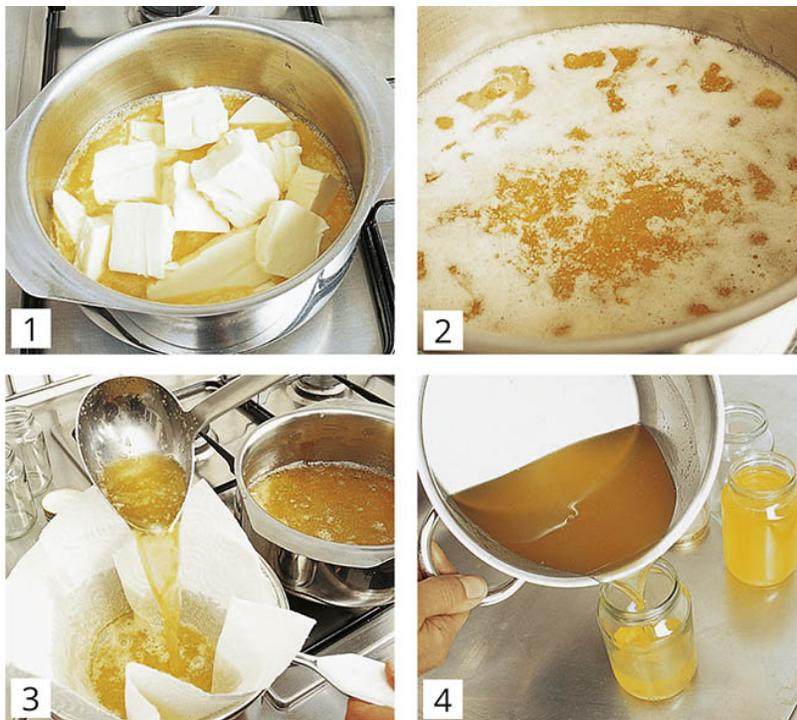
**3** Dann den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

**4** Den Chapatiteig in etwa 12 gleich große Portionen teilen und diese zu kleinen Kugeln formen.

**5** Die Teigkugeln auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu möglichst dünnen, runden Fladen ausrollen.

**6** Die Fladen nacheinander in einer sehr heißen beschichteten Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute backen, bis sie hellbraun sind.

## Ghee zubereiten



**1** Etwa 1 kg Butter in Würfel schneiden und in einem großen, schweren Topf bei schwacher Hitze langsam zerlassen.

2 Die zerlassene Butter aufkochen lassen, bis sie schäumt. Bei schwacher Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

3 Das klare Ghee so oft durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen, bis es keine festen Teile mehr enthält.

4 Das Ghee in Gläser mit Schraubdeckel füllen. An einem trockenen, kühlen Ort aufbewahrt, hält es sich monatelang.

## Garam Masala zubereiten



1 Je 1 EL Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 6 grüne Kardamomkapseln, 1 zerstoßene Zimtstange und 5 Gewürznelken rösten.

2 Die Gewürzmischung abkühlen lassen, im Mörser oder in einer Kaffeemühle zu feinem Pulver zermahlen. Luftdicht verschlossen, ist sie etwa ein halbes Jahr haltbar.

## Rote Currypaste selbst machen



**1** 3 Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 8 rote Peperoni und 3 Chilischoten putzen, entkernen, waschen und fein hacken.

**2** 1 Stange Zitronengras putzen und waschen, das Helle in feine Ringe schneiden. 10 g Galgant schälen und fein hacken.

**3** 1 TL Korianderkörner in einer kleinen Pfanne 2 Minuten rösten. Mit 1/2 TL Kreuzkümmelsamen und 1 TL abgeriebener Limettenschale im Mörser zerstoßen.

**4** Nach und nach alle vorbereiteten Zutaten dazugeben und alles zu einer Paste zerreiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 1 TL Garnelenpaste unterrühren.



# Currys mit Gemüse



# Gemüsecurry

mit Koriander und Chili



## Zutaten

100 g Gemüsezwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Paprikaschoten  
240 g Kichererbsen (aus der Dose)  
200 g Zuckerschoten  
600 g Kürbis  
2 EL Öl  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL Chilipulver  
1/2 TL gemahlener Koriander  
1/2 l Gemüsebrühe  
5 EL Sahne  
1 EL Mehl  
ca. 4 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

*für 4 Personen*

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Paprikahälften zuerst längs in breite Spalten schneiden, dann quer halbieren.

**2** Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die Gewürze darin anbraten. Etwa die Hälfte der Zwiebelmasse aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Kürbisstücke zu den restlichen Zwiebeln in den Topf

geben und kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und alles zugedeckt bei starker Hitze aufkochen.

4 Die Paprikastücke, die Kichererbsen und die Zuckerschoten hinzufügen, alles offen 5 Minuten kochen lassen. Die Sahne und das Mehl verrühren, unter das Gemüsecurry rühren und kurz köcheln lassen.

5 Das Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Chapati und cremig gerührtem Naturjoghurt servieren.

### **Tipp**

Wenn man Kichererbsen aus der Dose verwendet, spart man sich das Einweichen. Frische Kichererbsen haben eine Einweichzeit von etwa 12 Stunden und müssen dann noch 1 Stunde gegart werden.