

INGA PFANNEBECKER

CURRYS

Spicy One-Pot-Wonders

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

INGA PFANNEBECKER

CURRYS

Spicy One-Pot-Wonders

KÜCHENRATGEBER



GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



ALLE LIEBEN CURRYS!

Denn egal, ob Sie es feurig-scharf, zitronig-frisch oder lieber mild und cremig mögen, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch essen wollen – die aromastarken Ragouts sind unglaublich wandelbar und in unzähligen Varianten ein Genuss. Von Indien aus haben sie sich auf in die Welt gemacht, sind in Ländern wie Thailand, Indonesien oder Großbritannien heimisch geworden und haben dort einen ganz eigenen Charakter entwickelt.

So haben sie Löffel für Löffel die Welt erobert und werden sicher auch Sie vom ersten Bissen an überzeugen.

Ich bin schon lange Fan und liebe die Eintopfgerichte nicht nur wegen ihrer grandiosen Aromen, sondern auch, weil sie sich so gut vorbereiten lassen. Einmal im Topf machen sie sich fast von alleine und werden mit jedem Aufwärmen sogar noch ein bisschen besser. So sind sie perfekt für etwas Exotik nach einem langen Arbeitstag und ideal für das entspannte Einladen von Gästen. Ein paar Beilagen wie Reis, Fladenbrot, Chutneys und Salat runden den Genuss ab, und ohne viel Aufwand sind alle begeistert.

Kommen Sie mit auf eine Aromareise von Indien über Indonesien bis in die Karibik und erleben Sie Ihr ganz eigenes Geschmackswunder!

Durga Pfeiffer



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt tierfreier Geschmack:
Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



CURRYS – AROMATISCHE VERFÜHRER

Erfahren Sie, wie Sie auch zu Hause das Aroma der weiten Welt in Ihren Topf bekommen. Das Geheimnis: hochwertige Zutaten und ein bisschen Küchen-Know-how.

Der Begriff Curry stammt vom tamilischen Wort »kari« ab, was Sauce bedeutet. Er umschreibt ragoutartige Eintopfgerichte, die ihren Ursprung in Indien haben und sich von dort aus in Jahrtausenden weltweit verbreitet

haben. Indische Einwanderer haben ihre Currys etwa auch in die Karibik gebracht, nach Südafrika und Kenia, nach Japan und nach Großbritannien, wo sie mit den dort heimischen Zutaten und Gewohnheiten ihren eigenen Charakter entwickelt haben. Egal welche Grundzutaten ein Curry enthält – charakteristisch ist, dass sie immer eine würzige Sauce verbindet, die aber nicht in jedem Fall scharf sein muss.

REGIONALE UNTERSCHIEDE

Während indische und pakistanische Currys meist mit einer feuchten Würzpaste auf Basis von Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und einer trockenen Gewürzmischung aus vielen Gewürzen zubereitet werden, sind für thailändische Currys Würzpasten typisch, die durch Zitronengras und Kaffirlimette eine frische Note erhalten. Am bekanntesten sind die scharfen roten und grünen Currypasten.

Charakteristisch für Thai-Currys ist auch die Verwendung von Kokosmilch, Galgant, Fischsauce oder Garnelenpaste. Würzpasten für indonesische Currys bestehen meist aus Schalotten, Galgant, Knoblauch und reichlich Chili. Sri Lanka ist bekannt für aromatische Fischcurrys und oft leicht süßlich abgeschmeckte Fleisch- oder Gemüse-Currys. Vietnamesische Currys haben durch die verwendeten Gewürze einen leicht chinesischen Einschlag und werden traditionell nicht mit Reis, sondern mit Baguette serviert – eine Gewohnheit aus der Zeit als französische Kolonie. In der Karibik haben Currys oft eine fruchtige Note und in England wird z. B. statt Kokosmilch oft Schlagsahne verwendet.

DIE KUNST DES CURRYKOCHENS

Grundgerüst für alle Currys sind die Gewürze und Würzzutaten. Sie vorzubereiten ist der größte Aufwand beim Currykochen. Ist aber erst einmal alles im Topf, köchelt das Curry fast von alleine vor sich hin. Stellen

Sie sich zu Beginn alle Zutaten bereit. Mischen Sie, was zusammen angeröstet wird, pürieren Sie Zutaten für Würzpasten und messen Sie Flüssigkeiten ab. Denn beim Rösten von Gewürzen entscheiden oft Sekunden darüber, ob das Aroma noch schön würzig oder schon leicht verbrannt und bitter ist. Der Röstvorgang sollte deshalb durch die Zugabe anderer Zutaten zum richtigen Zeitpunkt gestoppt werden. Da die Gewürze so ein wichtiger Bestandteil der Currys sind, sollten Sie beim Einkaufen auf gute Qualität achten. Kaufen Sie besser nur kleine Mengen und lagern Sie sie gut verschlossen in einer Dose oder einem Glas an einem dunklen, kühlen Ort. So bleiben die ätherischen Öle und damit das Aroma lange erhalten. Bei fertig gemahlene Gewürzen verflüchtigt sich das Aroma schneller als bei ganzen Gewürzen. Sie werden erst kurz vor der Verwendung frisch gemahlen und schmecken so intensiv, dass Sie eventuell etwas weniger davon brauchen.

HEISSE MISCHUNGEN

Hitze befreit die ätherischen Öle und kitzelt aus Gewürzen den vollen Geschmack heraus. Dabei gibt es zwei Methoden: Beim trockenen Anrösten werden die Gewürze ohne Fett so lange geröstet, bis sie anfangen zu duften oder – wie z. B. Senfsamen – zu springen. Diese Methode wird z. B. angewandt, um Gewürzmischungen herzustellen. Da gemahlene Gewürze schnell verbrennen, werden meist ganze Gewürze angeröstet und hinterher zerkleinert – im Mörser, Blitzhacker oder in einer elektrischen Kaffeemühle. Beim Anbraten in Fett werden die Gewürze dagegen in heißes Öl oder Ghee gegeben. So gehen die fettlöslichen Aromastoffe ins Fett über. Diese Methode wird zu Beginn des Currykochens angewendet oder kommt erst am Ende zum Einsatz um »Tarka«

herzustellen. Ein Würzöl, das über das fertige Gericht gegeben wird. Bei thailändischen oder indonesischen Currys wird die Würzpaste ebenfalls in Fett angebraten. Dabei ständig rühren, sonst verbrennt die Paste schnell.



BASIS-CURRYMISCHUNG

Stellen Sie sich Ihr eigenes Würzwunder zusammen: Nacheinander 3 TL Koriander- und 2 TL Kreuzkümmelsamen, je 1 TL braune Senfsamen und Bockshornkleesamen, 2 Nelken und 10 getrocknete Curryblätter anrösten, bis sie duften. Alles mischen und fein mahlen. 2 EL Kurkuma- und 1 TL Chilipulver untermischen. Experimentieren Sie dabei ruhig ein bisschen, vielleicht mehr Chili, noch ein Hauch Zimt oder weniger Bockshornklee? Das Pulver in einem

Schraubglas kühl und dunkel lagern, so hält es sich monatelang.

INDISCHE CURRYPASTE

4 Zwiebeln (350 g)

30 g Ingwer

3-4 Knoblauchzehen

2-3 grüne Chilischoten

4 TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Garam Masala

6 Tomaten

2 EL Öl

2-3 Lorbeerblätter

1 TL Salz

½ TL Kurkumapulver

1 EL Butterschmalz oder Ghee

Für 350 g

25 Min. Zubereitung

Pro Portion (bei 8 Portionen) ca. 55 kcal

1 g E

4 g F

4 g KH



1 Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Chilischoten halbieren, nach Belieben entkernen, waschen. Alles grob zerkleinern und mit 3 EL Wasser pürieren.



2 Koriander, Kreuzkümmel und Garam Masala mischen, zur Seite stellen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.