

GU KÜCHENRATGEBER

Currys

BETTINA MATTHAEI



GU

GU KÜCHENRATGEBER

Currys

BETTINA MATTHAEI



GU

Gewürzzauber

Geht es Ihnen genauso? Bei »Curry«, denkt man spontan an das Gewürzland Indien und an eine duftende, leuchtend gelbe Currymischung.

Doch Curry gibt es nicht nur in Indien. Man findet die Gewürzmischungen in fast allen asiatischen und vielen orientalischen Ländern in zahllosen Varianten. Sie bestehen aus sechs, acht oder bis zu 20 Zutaten, von mild bis scharf, von aromatisch bis würzig, von pulverfein bis stückig-grob, von gelb bis rot oder braun, als Pulver oder Paste.

Das Wort Curry leitet sich von »kari« ab. Das heißt in Indien so viel wie »Sauce« oder »Ragout« – es ist also auch die Bezeichnung für ein fertiges Gericht. Und davon finden Sie hier ein großes Angebot: feine vegetarische Currys, Currys mit Fisch, mit Fleisch oder Geflügel. Sie können sie mit gekauften Mischungen zubereiten oder das Currypulver selber mischen.

Tauchen Sie ein in die Vielfalt des Angebots und lernen Sie mit Zutaten wie Kardamom, Curryblatt und Kokosmilch umzugehen. Zaubern Sie damit ein perfektes Curry und verwöhnen Sie sich und Freunde. Unsere praktischen Tipps und gelingsicheren Rezepte helfen Ihnen dabei.

Curry als Fertigmischungen



Handelsübliche Industrieprodukte aus dem Supermarkt tragen meist klassische Namen. So steht die Bezeichnung »**Englisches Curry**« für eine milde bis mittelscharfe Mischung mit einem hohen Anteil an gelb färbendem Kurkuma. Unter »**Madrascurry**« dagegen können Sie eher ein scharfes Currypulver erwarten, und unter dem Namen »**Garam Masala**« verbirgt sich eine sehr aromatische Gewürzmischung ohne Kurkuma, mit der man traditionell erst am Ende der Garzeit würzt.

An **Currymischungen** gibt es inzwischen ein nahezu unüberschaubares Angebot, die entweder so stimmungsvolle Namen wie »Feuer von Bengalen« oder »Duft von Bombay« tragen. Diese Bezeichnungen sagen allerdings nichts über den Geschmack der Currymischung aus. Aussagekräftiger sind dagegen Produkte, die auf eine besondere Zutat hinweisen, Beispiele dafür sind »Kokos-Curry«, »Ingwer-Curry« oder auch »Zitronen-Curry«.

Für alle, die Curry als Gewürz noch nicht so gut kennen, ist für den Anfang ein eher mildes, leicht aromatisches Currypulver empfehlenswert, das je nach Geschmack und Vorlieben durch Pfeffer oder Cayennepfeffer ergänzt werden kann.

Egal, für welches Produkt Sie sich entscheiden, ein Blick zuvor auf die **Zutatenliste** liefert nützliche Hinweise:

Stehen Koriander und Cumin (Kreuzkümmel) ganz oben auf der Liste, können Sie mit einem würzigen, aber milden Currypulver rechnen. Ein hoher Kurkuma-Anteil verspricht reichlich gelbe Farbe und einen leicht herben Geschmack. Bockshornklee macht ein Curry typisch würzig und deutet auf einen herb-bitteren Geschmack hin. Kardamom, Zimt und Nelken sorgen für ein üppiges Aroma. Künstliche Aromen, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe haben nichts in einem guten Currypulver zu suchen. Auch Zucker und Salz als Zutaten gehören nicht hinein.

Indische Currypasten zum Kaufen

Auch bei den ölig-braunen Pasten ist das Angebot in den Asia-Läden groß. Hinweise auf »mild«, »medium« und »hot« sind nur eine grobe Orientierungshilfe. Diese Produkte tragen oft Namen, die auf eine Zubereitungsart, nicht aber auf den Geschmack hinweisen. Deshalb lohnt es sich, auch die Zutatenliste zu studieren, um Informationen über Geschmack und Schärfegrad zu bekommen. Hier eine Auswahl gängiger Pasten mit Bezeichnungen entsprechend ihrer Zubereitungsart:

Korma Darunter versteht man eine nordindische, persisch inspirierte, cremig-aromatische Zubereitung, bei der Mandeln, Sahne oder Joghurt verwendet werden. In der Regel sind diese Würzpasten sehr mild.

Tandoori Diese Zubereitungsart ist abgeleitet von dem pakistanischen Tonofen »Tandoor«, in dem mariniertes Fleisch bei hoher Temperatur gegart wird. Die Marinade besteht aus Joghurt, Gewürzen, Kräutern und – leider auch noch – aus roter Lebensmittelfarbe.

Tikka Dies ist eine Bezeichnung für eine Zubereitungsart. »Tikka« heißt so viel wie »kleine Stückchen«. Das Fleisch wird klein geschnitten und mariniert, auf Spieße gesteckt und gegrillt oder gebraten. Eine Currypaste mit dem Hinweis Tikka ist vor allem zum Marinieren gedacht. Das vorbereitete Fleisch können Sie auch mit Kokosmilch oder Sahne zubereiten. Und das Aufstecken auf Spieße ist nicht zwingend.

Vindaloo Der Name ist abgeleitet von einem Gericht aus Schweinefleisch in Weinessig (»Vin«) mit Knoblauch (»alho«). Vindaloo-Paste ist meistens mittelscharf, statt Essig kann sie Limetten- oder Tamarindensaft enthalten.

Kashmiri Diese meist mittelscharfe Currypaste ist sehr aromatisch, passt zu Fleisch oder Garnelen in Verbindung mit Früchten, Sahne und Kokosmilch.

Alle Pasten können Sie so verwenden:



Marinieren (Bild 1) Schweine-, Hähnchen- oder Lammfleisch mit etwas Paste (oder einer Mischung aus Paste und Joghurt) einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Min. ruhen lassen. Dann braten oder grillen.



Anbraten (Bild 2) Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, 1-2 EL Paste in die Mitte geben und unter Rühren anrösten, bis es duftet. Das Fleisch darin kurz pfannenrühren und mit Tomaten, Kokosmilch oder Sahne ablöschen.



Abschmecken (Bild 3) Die Pasten sind auch ideal zum Abschmecken oder Nachwürzen – auch bei Tisch.



Currypulver selber mischen

Wer sicher sein möchte, dass sein Currypulver keine künstlichen Bestandteile enthält, oder wer eine Zutat nicht mag, kann es einfach selber mischen.

- 4 EL Koriandersamen
- 2 EL Cuminsamen
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL Cayennepfeffer

1 Koriander- und Cuminsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3 Min. rösten, bis sie duften. Auf einem Teller abkühlen lassen. In einer Kaffeemühle oder im Blitzhacker fein mahlen. Mit Kurkumapulver und Cayennepfeffer mischen. Gut verschlossen kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp - zum Ergänzen

Dieses Basis-Currypulver können Sie je nach Rezept oder Geschmack ergänzen mit: Zimt, Kardamom, Gewürznelke, Fenchel, Muskatnuss, Bockshornklee, Safran, Chili, Pfeffer, Ingwer, Paprika, Galgant, Lorbeerblatt, Curryblatt oder Orangenschale.



Garam Masala

1 EL Koriandersamen, 1 EL Cuminsamen, 2 TL Kardamomsamen, 2 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL braune Senfkörner, $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen und 5 Nelken in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Min. anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und fein mahlen. Mit 2 TL Zimtpulver und 1 TL gemahlener Macis (Muskatblüte) mischen. 2 Lorbeerblätter zwischen den Fingern ganz klein zerbröseln und untermischen. Die Bestandteile können Sie auch nach Geschmack variieren.



Panch Phoron

Panch Phoron ist eine bengalische Gewürzmischung und besteht zu gleichen Teilen aus den ganzen Samen von Schwarzkümmel, Bockshornklee, Cumin, Fenchel und braunen Senfkörnern. 1–2 EL Panch Phoron in 2–3 EL Öl kurz anrösten und über ein Dal oder ein Gemüsecurry geben.



Rote Thai-Currypaste

Rote oder grüne Pasten können Sie auch selber machen. Sie reichen für 2-3 Gerichte und halten sich in einem Schraubglas mit etwas Öl bedeckt etwa 10 Tage.

- 6 große rote Chilischoten
- 30 g frischer Galgant
- 30 g Thai-Schalotten (oder Schalotten)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün mit Wurzeln
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Bio-Limette
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 TL Garnelenpaste
- 2-3 TL Paprikapulver (delikatess oder edelsüßes)
- 2 TL Cuminpulver
- 2 EL Öl



Galgant

1 Chilis putzen, waschen, klein schneiden. Galgant, Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Wurzeln putzen. Stängel, Blätter und Wurzeln fein hacken. Limettenblätter in Stückchen schneiden, dabei die dicke Mittelnaht entfernen.



Kaffir-Limettenblätter

2 Die Limette waschen, abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Vom Zitronengras das Innere des hellen unteren Teils fein hacken. Alles im Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Salz, Zucker, Garnelenpaste, Paprika- und Cuminpulver und Öl untermischen.

Grüne Thai-Currypaste

6 große grüne Chilischoten putzen, waschen und klein schneiden. Je 25 g Ingwer und Galgant, 50 g Thai-Schalotten und 4 Knoblauchzehen schälen, fein hacken. 2 Bund Koriandergrün mit Wurzeln waschen und trocken schütteln,