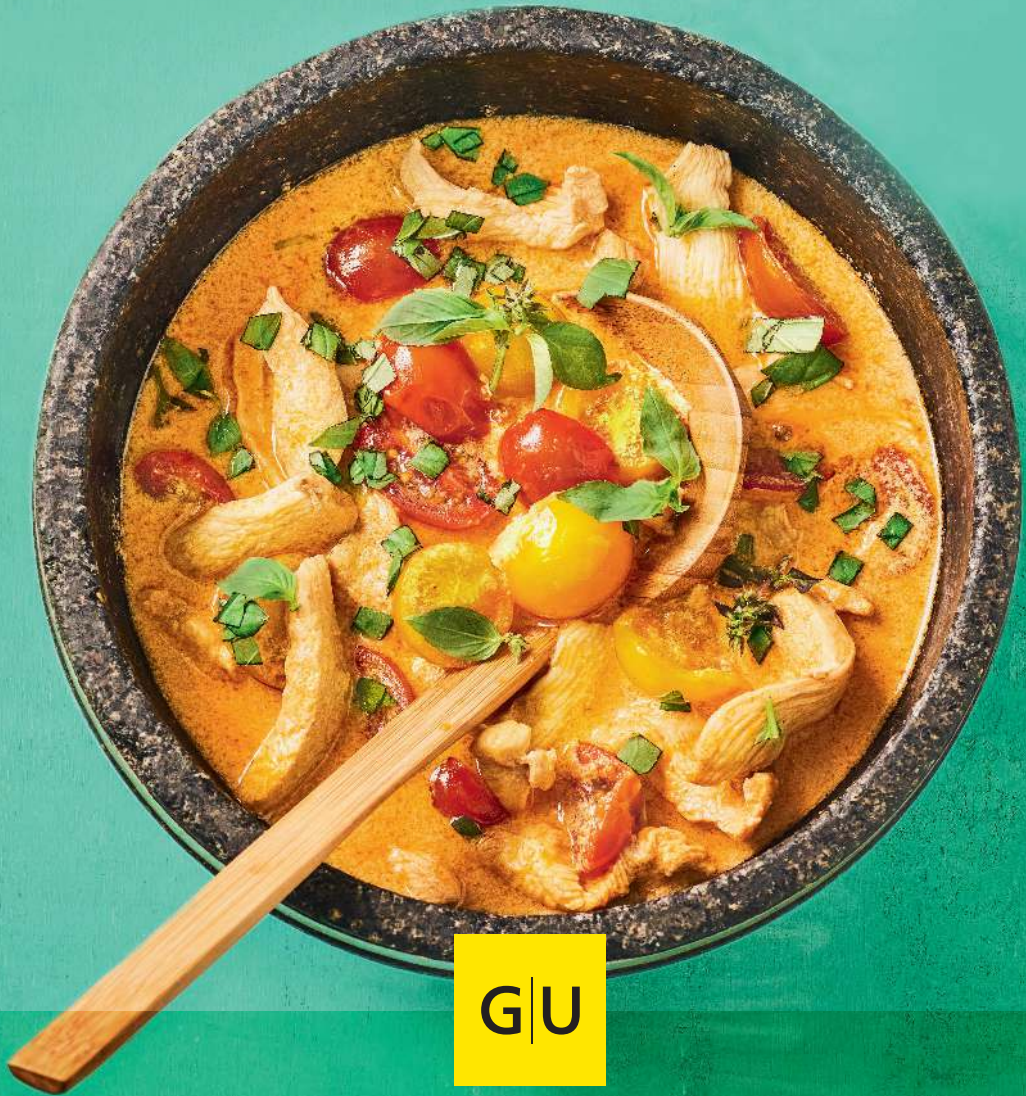


KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

CURRYS



GU

DAS PRINZIP: CURRY

DAS TOPPING

Koriander, Thai-Basilikum oder Minze, dazu geröstete Nusskerne



FÜR DIE SAUCE

Kokosmilch, Fischsauce, Limettensaft



DIE HAUPTZUTATEN

Geflügel, Fleisch, Fisch, Meerestiere, Tofu, Paneer, Gemüse



DIE GEWÜRZE

Currypaste, Sambal Oelek, Currypulver oder Garam Masala

DER TOPF

Am besten ein Wok oder ein breiter, eher hoher Topf



ÖFFNEN

SO GEHT'S: CURRYPASTE ZUBEREITEN



VORBEREITEN 1:

Frische rote Chilis waschen und nur den Stielansatz entfernen. Die Kerne werden mitverwendet, sie ergeben Extraschärfe. Ein Stück Galgant oder Ingwer schälen.



VORBEREITEN 2:

Schalotten, Knoblauch und Korianderwurzeln schälen, Koriandergrün waschen und Blätter abzupfen. Vom Zitronengras oberes Ende, Wurzel und äußere Schicht entfernen.



ZERKLEINERN:

Damit das Mörsern nachher leichter geht, die Zutaten auf einem Brett zunächst mit einem großen Messer grob zerkleinern und dann möglichst fein hacken.

MÖRSERN:

Die Zutaten erst zerstoßen, dann am Rand zerdrücken und verreiben, bis eine homogene Paste entstanden ist. Das dauert zwar, aber die Aromen entfalten sich besonders gut!



BLITZHACKEN:

Schneller geht es natürlich im Blitzhacker. Die Zutaten aber vorher ebenfalls mit dem Messer klein hacken, damit sie für die Paste gleichmäßig zerkleinert werden.



AUFBEWAHREN:

Wer die Paste schnell verbraucht, füllt sie einfach in ein Schraubglas und stellt sie in den Kühlschrank. Andere Möglichkeit: in Verbrauchsportionen einfrieren.



5 HELFER FÜR GEWÜRZLIEBHABER

PFANNE

Durch kurzes Rösten in der Pfanne entfalten Gewürze ihr Aroma viel besser und werden zudem etwas mürber, lassen sich also nach dem Rösten leichter zerkleinern.



MÖRSER

Eine raue unpolierte Oberfläche sollte der Mörser haben und eher hohe Wände, damit die Gewürze nicht herausfallen.



GEWÜRZ- UND KAFFEEMÜHLE

Mit einer Gewürzmühle werden Kräuter und Gewürze in Sekunden-schnelle zerkleinert – aber nicht zu fein mahlen! Ideal bei größeren Mengen. Für kleinere Mengen tut es auch eine Kaffeemühle, dann aber nicht mehr für Kaffee nutzen.



BLITZHACKER

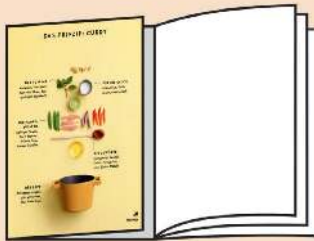
Für Pasten kann man statt eines Mörsers auch den Blitzhacker verwenden. Gut für mittelgroße Mengen.



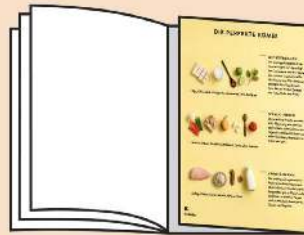
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

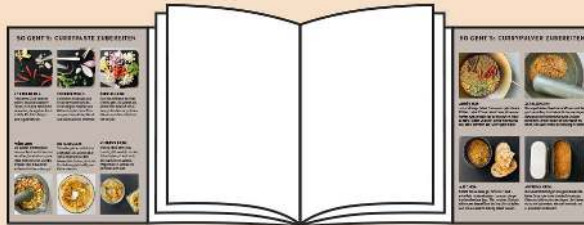
DAS PRINZIP:
CURRY



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CURRYPULVER
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CURRYPASTE
ZUBEREITEN

GU
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSE, TOFU
UND CO.



26 FLEISCH UND
GEBLÜGEL



40 FISCH UND
MEERESFRÜCHTE



50 GEWÜRZE UND
SAUCEN

04 DIE AUTORIN

05 VEGGIE-CURRY MIT 5 ZUTATEN

37 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

FEINWÜRZIGES TOMATEN-CURRY

GRUNDREZEPT

1,2 kg Tomaten
1 rote Chilischote
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
3 EL Öl
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
¼ TL gemahlene Gewürznelken
½ EL getrocknete Curryblätter (Asienladen)
250 g Kokosmilch (aus der Dose)
Salz

MEHR DARAUS MACHEN

Ein geniales Curry: Es schmeckt pur, aber auch mit Paneer, Garnelen, Fischwürfeln oder Hähnchenstreifen. Garnelen, Fisch und Hähnchen die letzten 5 Min. mitgaren, Paneer-Würfel nur kurz darin erwärmen.

- 1 Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Etwa ein Drittel der Tomaten in Scheiben schneiden und die Scheiben je nach Größe noch einmal halbieren oder vierteln. Die restlichen Tomaten klein würfeln.
- 2 Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen fein hacken. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.
- 3 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren andünsten. Zimt, Pfeffer und Nelken darüber streuen und mitandünsten. Die Curryblätter zerkrümeln und untermischen.
- 4 Die gewürfelten Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht dickflüssig wird. Immer wieder durchrühren.
- 5 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Tomatenscheiben einlegen und bei starker Hitze 2 Min. braten, dann wenden und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz abschmecken.
- 6 Die Sauce ebenfalls mit Salz abschmecken, über die Tomatenscheiben gießen und alles noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passt Reis.







Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 315 kcal, 6 g E, 18 g F, 28 g KH

ROTE-BETE-APFEL-CURRY

VEGAN

600 g Rote Beten
2 Schalotten
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
2 TL Sambal Oelek
200 g Kokosmilch (aus der Dose)
Salz
2 Äpfel
1 Bio-Limette
4 Zweige Minze

DAZU PASST

Zwar ungewöhnlich, aber wirklich fein zu diesem Curry, ist Dukkah. Die arabische Gewürz-Nuss-Mischung beim Essen einfach über das Curry streuen.

1 Die Roten Beten schälen (Einmalhandschuhe tragen!) und ca. 1 cm groß würfeln. Die Schalotten schälen, der Länge nach vierteln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Öl in einem Wok erhitzen. Die Roten Beten mit den Schalotten darin andünsten. Den Knoblauch und den Ingwer mit dem Sambal Oelek kurz mitdünsten. Die Kokosmilch und 200 ml Wasser angießen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Min. garen, bis die Roten Beten fast weich sind.

3 Inzwischen die Äpfel schälen, entkernen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Limette waschen, abtrocknen, die eine Hälfte in Scheiben schneiden zum Garnieren. Vom Rest der Limette die Schale abreiben, den Saft auspressen. Apfelstücke und Limettenschale zu den Roten Beten geben und weitere 5 Min. garen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Curry mit dem Limettensaft nach Belieben abschmecken und mit der Minze und den Limettenscheiben garniert servieren.



RINDFLEISCH-CURRY MIT TAMARINDE

AUS INDONESIA



1 Stück Tamarindenmark
(ca. 50 g, Asienladen)
800 g Rinderschulter oder -keule
4 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
3 EL Öl
Salz
2 TL Sambal Oelek
1 TL Kurkumapulver
2 TL brauner Zucker
250 g Kokosmilch (aus der Dose)

- 1** Das Tamarindenmark in eine kleine Schüssel geben, mit 200 ml heißem Wasser bedecken und mindestens 15 Min. quellen lassen (Bild 1).
- 2** Inzwischen das Rindfleisch von größeren Fetträndern und Sehnen befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Grün von 2 Zwiebeln abschneiden und beiseitelegen. Die Zwiebeln klein würfeln, das restliche Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
- 3** Das Tamarindenmark im Wasser mit den Fingern verkneten (Bild 2), durch ein Sieb streichen (Bild 3) und den Tamarinden-saft auffangen.
- 4** In einem Topf das Öl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch und dem Ingwer unter Rühren andünsten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren braten, bis es nicht mehr rot aussieht (Bild 4). Dann das Fleisch salzen und Sambal Oelek, Kurkuma und Zucker gründlich untermischen.
- 5** Die Kokosmilch mit dem Tamaridensaft dazugeben und gut unterrühren. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 1–1 ½ Std. schmoren, bis es schön weich ist. Zum Überprüfen mit der Messerspitze einstechen (Bild 5).
- 6** Das beiseitegelegte Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Das Curry nochmals abschmecken und mit dem Zwiebelgrün bestreut servieren (Bild 6).



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • Pro Portion ca. 600 kcal, 41 g E, 39 g F, 15 g KH

ENTEN-CURRY MIT ANANAS

AUS THAILAND

2 Entenbrustfilets
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 Bund Koriandergrün
4 EL Fischsauce (Asienladen)
1 TL Honig
1 EL Thai-Currypaste (selbstgemacht oder Asienladen)
400 g Kokosmilch (aus der Dose)
1 EL Limettensaft
200 g Kirschtomaten
200 g ungezuckertes Ananasfruchtfleisch (frisch oder aus der Dose)
Salz

1 Die Fettschicht der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Den Ingwer schälen, den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte des Korianders mit dem Ingwer fein hacken. Mit 2 EL Fischsauce und dem Honig verrühren, die Entenbrust damit auf der Fleischseite einreiben und ca. 1 Std. ziehen lassen. Die Entenbrust mit der Fettseite nach unten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. knusprig, aber nicht zu dunkel braten. Wenden und auf der Fleischseite 1–2 Min. braten, dann zum Ruhen in Folie wickeln.

2 Das Bratfett ausgießen. Die Currypaste in der Pfanne anbraten. Die Kokosmilch dazugießen, mit dem Limettensaft und der restlichen Fischsauce abschmecken, 2–3 Min. köcheln lassen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und in die Sauce legen. Die Kirschtomaten waschen, größere halbieren. Die Ananas in Stücke schneiden. Beides zur Ente geben und alles erwärmen. Das Curry salzen und mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 375 kcal, 44 g E, 17 g F, 9 g KH

ROTES THAI-HÄHNCHEN-CURRY

SCHNELL

700 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Fischsauce (Asienladen)
2 EL helle Sojasauce
3 EL Limettensaft
300 g Kirschtomaten
½ Bund Thai-Basilikum
(Asienladen)
1 EL Öl
1 EL Thai-Currypaste (selbst-
gemacht oder Asienladen)
250 g Kokosmilch (aus der
Dose)
2 TL brauner Zucker
Salz

1 Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Fischsauce, 1 EL Sojasauce und 1 EL Limettensaft mit dem Hähnchenfleisch verrühren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Das Öl erhitzen. Die Currypaste einrühren und kurz andünsten. Die Kokosmilch mit 100 ml Wasser dazugeben und aufkochen. Die Sauce mit der restlichen Fisch- und Sojasauce sowie dem restlichen Limettensaft und dem Zucker abschmecken. 5 Min. köcheln lassen.

3 Das Hähnchenfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. in der Sauce garen. Dann die Tomaten untermischen und alles noch einmal 2 Min. garen. Das Curry mit Salz abschmecken und mit dem Basilikum bestreut servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



Tofu, Kokosmilch, Currypaste, Limettensaft, Thai-Basilikum

MIT KOKOSMILCH

Die cremige Kokosmilch harmoniert super mit der scharfen Currypaste und der Säure der Limette. Das leicht süßliche Aroma von Thai-Basilikum verstärkt den Geschmack. Sehr fein zu milden Zutaten wie Tofu, Huhn und Fisch.



Gemüse, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Currypulver, Tomaten

WÜRZIG-FRISCH

Diese würzig-frische aromatische Mischung aus dem Süden Indiens schmeckt hervorragend zu Hülsenfrüchten und allen Gemüsen, aber auch zu Fisch sehr gut.



Geflügel, Nüsse, Garam Masala, Safran, Sahne

CREMIG-SAHNIG

Die cremig-sahnige und nur leicht scharfe Mischung aus dem indischen Norden passt besonders gut zu Fleisch oder Geflügel, zu mildem Paneer und zu weichem Gemüse wie Spinat und Paprika.



LIEBLINGS-CURRY-GEWÜRZE

INGWER

Sollte knackig und frisch aussehen. Ingwer hat neben Schärfe viel Aroma und Frische zu bieten. Nach dem Schälen fein hacken, reiben oder durch eine Presse drücken.



BOCKSHORNKLEE

Die Samen sind gelbbraun, eher eckig als rund, aromatisch und leicht bitter. Standard in indischen Currys.

KURKUMA

Gibt dem Curry die schöne gelbe Farbe, hat aber auch selbst ein erdiges, leicht bitteres Aroma. Wird selten frisch als Wurzel, meist getrocknet als Pulver verwendet.



CURRYBLÄTTER

Gibt es im Asienladen. Vor allem frisch würzen sie intensiv, also am besten frisch kaufen und die überzähligen einfrieren. Bei getrockneten Curryblättern die Menge etwas erhöhen.



TAMARINDE

Mark aus den Fruchtschoten des Tamarindenbaums, aromatisch und angenehm säuerlich, wird in Wasser eingeweicht. Man bekommt es im Asienladen. Eine einfachere, aber nicht ganz so gute Alternative ist Tamarindenpaste aus dem Glas, die eher süßlich schmeckt.



SO GEHT'S: CURRYPULVER ZUBEREITEN



ANRÖSTEN:

Je nach Rezept Nüsse, Samen und getrocknete Blätter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz anrösten, bis sie fein duften. Nicht zu stark erhitzen und nicht schwarz werden lassen, sonst schmeckt das Pulver später bitter.



ZERKLEINERN:

Die angerösteten Gewürze im Mörser zunächst grob zerstoßen, damit sie nicht davonspringen. Danach an der Mörserwand durch Drücken zerkleinern, immer wieder zwischendurch mischen. Und auch einmal die Richtung wechseln.



MISCHEN:

Sobald die Gewürze gut zerkleinert sind – mittelfein, nicht mehlartig –, kommen die gekauften Gewürze dazu. Alles mischen. Zum Abschmecken etwas Öl auf ein Stück Brot träufeln und etwas Gewürzmischung darauf streuen.



AUFBEWAHREN:

Die Gewürzmischung in eine gut schließende kleine Dose oder in ein dunkles Schraubglas füllen und kühl und trocken lagern. Am besten nur so viel zubereiten, wie man innerhalb von 2–3 Monaten verbraucht.

VERFÜHRERISCHE CURRY-VIELFALT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Currys – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Exotisch, aromastark und jetzt ganz einfach aus Fleisch, Fisch und
Gemüse asiatische Schmorgerichte zaubern



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-6874-0



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de