

Magic Cooking

CURRYS

magisch einfach



G|U

Zauberhaft einfache Currys / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Wenige Zutaten in Kombination mit aromatischen Gewürzen ergeben Currys, die deinen Alltag zum Holi-Fest machen.

GANZ KLASSISCH

24

Rotes Thai-Curry und indisches Butter Chicken sind auch deine Lieblingsklassiker? Dann isst du hier genau richtig!

GANZ KREATIV

42


Wenn Hummus, Kimchi und Chili con Carne sich in Currys verwandeln, beginnen die Geschmacksknospen zu tanzen und feiern Crossover-Kombis.

Feiere mit!

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Welche Beilagen passen denn außer Reis noch zu Currys? Das erfährst du auf Seite 17. Zaubere dir deine eigene Currypaste für noch mehr Aroma-Wow (s. S. 35) und lerne, was Feige, Sternanis und getoasteten Knoblauch zum perfect Match macht (s. S. 31). Diese und viele weitere **MAGISCHE TIPPS** sorgen für zauberhafte Curry-Momente – jeden Tag!

SIMSALAMAGIC



Zauberhaft einfache Currys



Kochen ist für mich **YOGA** – es schenkt mir Ruhe und Entspannung. In der Welt der märchenhaften Currys fühle ich mich dabei ganz besonders zu Hause. Die satten Farben, der herrliche Duft, die wohltuende Wärme – ein Fest für die Sinne! Das Faszinierende sind für mich die Geschmacksexplosionen, obwohl meist nur simple Zutaten im Topf landen.





Mit ein wenig Gespür für **AROMEN** und **GEWÜRZKOMBINATIONEN** lassen sich selbst megaeinfache Currys in echte Gaumenfreuden verwandeln. Wichtig ist mir, dass ich mit nur wenigen Zutaten das Maximale an Geschmack heraushole: Ohne Stress, ohne 1 001 Gewürze, aber trotzdem mit komplexen und ganz neuen Aromen.



Für indisch angehauchte Gerichte sind Gewürzmischungen, sogenannte **MASALAS**, meine Stars. Man kann sie in unterschiedlichen Mixturen fix und fertig kaufen oder selber mischen. Wenn die Reise eher in die Küchen Thailands gehen soll, sind **CURRYPASTEN** für mich das Nonplusultra. Auf der Basis von Chili, Ingwer und Knoblauch kann man sie selber anrühren oder als Fertigprodukt in den Farben grün, gelb oder rot kaufen.



Ein wenig Mut und Experimentierfreude – mehr braucht es nicht, um deinem Lieblingscurry einen neuen Twist zu geben. Dabei macht die Kombination aus scharf, sauer, süß, salzig und bitter deine Currys so einzigartig. Probiere mal das **PAIRING** süßliche rote Paprika und fruchtig saure Orange oder erdige Rote Bete und scharfer grüner Pfeffer. Verpasse deinen Currys ganz neue und überraschende Noten und hab keine Angst vor spannenden Matches!

Mit ein paar Tricks kann ich meinen Currys einen ganz **NEUEN MOVE MIT AHA-EFFEKT** geben: Für ein außergewöhnliches Mandelaroma püriere ich meine Sauce mit italienischen Amaretini, für den feinen Vanilleduft lasse ich einfach einen Beutel Vanille-Rooibostee im Curry ziehen, und Knoblauch wird bei mir im Toaster getoastet, damit er eine feine süßliche Note entwickelt. Und hast du schon mal ein Chili con Carne oder Datteln im Speckmantel in ein Curry verwandelt?



PILZCURRY MIT SENF

600 g Champignons
2 Knoblauchzehen
10 g getrocknete Pilze
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL helle Senfkörner
2 TL Garam Masala
ca. 4 EL neutrales Öl
2 EL Sojasauce
200 ml Gemüsebrühe
1 EL mittelscharfer Senf
2 Stängel glatte Petersilie
–
Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 310 kcal

1 Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die getrockneten Pilze in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab feinkörnig pürieren. Die Pfeffer- und Senfkörner in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz zerdrücken und anschließend zusammen mit 1 TL Garam Masala unter die pürierten Pilze mischen.

2 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilz-Gewürz-Mischung darin ca. 20 Sek. anrösten. 1 weiteren EL Öl dazugeben. Den Knoblauch und die Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Min. weiterbraten, dabei nach und nach die restlichen ca. 2 EL Öl unterrühren. Mit Sojasauce und Brühe ablöschen. Kurz aufkochen.

3 Den Senf und das restliche Garam Masala unterrühren. Das Curry bei schwacher Hitze ca. 5 Min. weiterköcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf dem Curry verteilen. Dazu passt Basmatireis.



Meine fantastische Idee

für mehr Know-how

Wird die Pilz-Gewürz-Mischung zu stark und zu lange geröstet, entwickelt sich ein bitterer Geschmack. Wichtig ist es deshalb, dass du beim Anbraten nach und nach das Öl hinzugibst, damit die Gewürzmischung nicht verbrennt. Das Fett löst zudem beim Anbraten die Aromen.



ONE POT BUTTER CHICKEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
1 EL Garam Masala
1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
500 g passierte Tomaten
2 EL Butter
300 g Hähnchenbrustfilet
½ TL Zucker
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

–
Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 465 kcal

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und in einen Topf geben. Garam Masala, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben. Die passierten Tomaten und die Butter dazugeben.

2 Das Hähnchenbrustfilet ca. 3 cm groß würfeln und in die Tomatensauce geben. Alles umrühren und aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 Das Curry vom Herd nehmen, mit Zucker abschmecken und erst dann den Joghurt unterrühren.



Dieses Butter Chicken wird magisch schnell in der One-Pot-Variante zubereitet: Ohne ein großes Sammelsurium an Zutaten und Gewürzen, ohne zeitaufwendiges Marinieren und ohne ewig lange Kochzeiten. Dennoch wird das Fleisch schön weich, denn die Säure der Tomatensauce macht das Fleisch mürbe. Wer es allerdings noch einen Tick zarter haben möchte, legt es vorher für einige Stunden oder besser über Nacht in Joghurt ein. Die Milchsäure bricht die Fleischproteine auf und verändert die Struktur des Bindegewebes.



Meine fantastische Idee

für veganen Genuss

½ Blumenkohl (ca. 400 g) putzen, in kleine Röschen teilen und diese vorher in 1 EL neutralem Öl bei starker Hitze 5 Min. anrösten. Dann wie im Rezept beschrieben fortfahren. Am Schluss 100 g pflanzlichen Joghurt unter das Curry rühren.



LAMMCURRY MIT GRÜNEN BOHNEN

300 g Lammlachse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g getrocknete Aprikosen
2 EL neutrales Öl
1 TL Spekulatiusgewürz
2 EL rote Currypaste
300 ml Fleischbrühe
50 g Sahne
150 g TK-Prinzessbohnen
–
Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 455 kcal

1 Die Lammlachse mit Küchenpapier abtrocknen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Aprikosen in Streifen schneiden.

2 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lammstreifen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 3 Min. anbraten. Das Spekulatiusgewürz unterrühren. Das Fleisch herausnehmen.

3 1 weiteren EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten. Currypaste unterrühren und ca. 20 Sek. mitbraten. Brühe und Sahne zugeben. Aprikosen und gefrorene Bohnen zufügen und zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4 Die Fleischstreifen hineingeben und ca. 2 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze im Curry heiß werden lassen. Dazu passt Basmatireis.

Meine Zauberformel



für mehr Know-how

Der Knoblauchgeruch an den Händen treibt dich in den Wahnsinn? Mit diesem Trick verschwindet er wie von selbst: Einfach die Finger nach dem Schneiden der Zehen anfeuchten und an Edelstahl reiben, etwa an den Armaturen des Spülbeckens. Dieses einfache Hausmittel neutralisiert den Geruch.



IT'S MAGIC!

Die im Spekulatiusgewürz enthaltenen Komponenten Zimt, Muskat, Nelke, Kardamom, Pfeffer, Koriander und Ingwer geben dem Curry einen einzigartigen Geschmack. Da das Gewürz aber außerhalb der Wintersaison nicht immer erhältlich ist, lässt es sich wunderbar durch ein anderes, einfaches Wundermittel ersetzen: Amerettini! Einfach 20 g in einen Gefrierbeutel geben, mit dem Nudelholz fein wälzen und kurz vor dem Servieren unter das Curry rühren. Das Gericht erhält so ein feines Mandelaroma.

KIMCHICURRY MIT SESAM- GARNELEN

20 TK-Riesengarnelen ohne Schale

(250 g)

je 250 g Rot- und Weißkohl

1 TL Salz

2 EL Tomatenmark

1 EL Sambal Oelek

2 Knoblauchzehen

30 g Ingwer

2 EL geröstetes Sesamöl

300 ml Gemüsebrühe

3 Frühlingszwiebeln

1 EL heller Sesam

–

Für 2 Personen

40 Min. Zubereitung

1 Std. Auftauen

Pro Portion ca. 325 kcal

1 Die Riesengarnelen auftauen. Rot- und Weißkohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz mischen und ca. 3 Min. mit den Händen kneten, damit der Kohl weich wird.

2 Tomatenmark und Sambal Oelek verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Ingwer schälen, reiben und hinzufügen.

3 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kohlstreifen darin ca. 2 Min. anbraten. Anschließend die Sambal-Oelek-Tomaten-Paste unterrühren und ca. 30 Sek. mitbraten. Die Brühe angießen und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

4 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Restlichen EL Sesamöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Sesam mischen. Das Kimchi-Curry mit Sesam-Garnelen anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Dazu passt Jasminreis besonders gut.



Meine fantastische Idee

für einfaches Arbeiten

Den Kohl schnell und einfach in feine Streifen schreddern? Profiköche schwören auf folgende Methode: Den Kohlkopf vierteln oder achteln und an den Kanten der Schnittseiten beginnend mit einem Sparschäler Streifen abschneiden.



ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



Entdecke die Magie der einfachen Currys!

Schon beim Kochen auf Geschmacksreise nach Indien oder Thailand gehen? Verwandele deine Küche in einen Gewürz-duftenden Zauberort: mit **Magic Cooking – Currys magisch einfach**. Unwiderstehlich vielseitige Rezeptideen zum Glücklich-Essen und zauberhafte Zubereitungs-Tipps für mehr »Aha!« am Herd machen den Einstieg ins exotische Essvergnügen märchenhaft leicht – Simalamagic!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9086-4



9 783833 890864

€ 14,99 [D]

www.gu.de