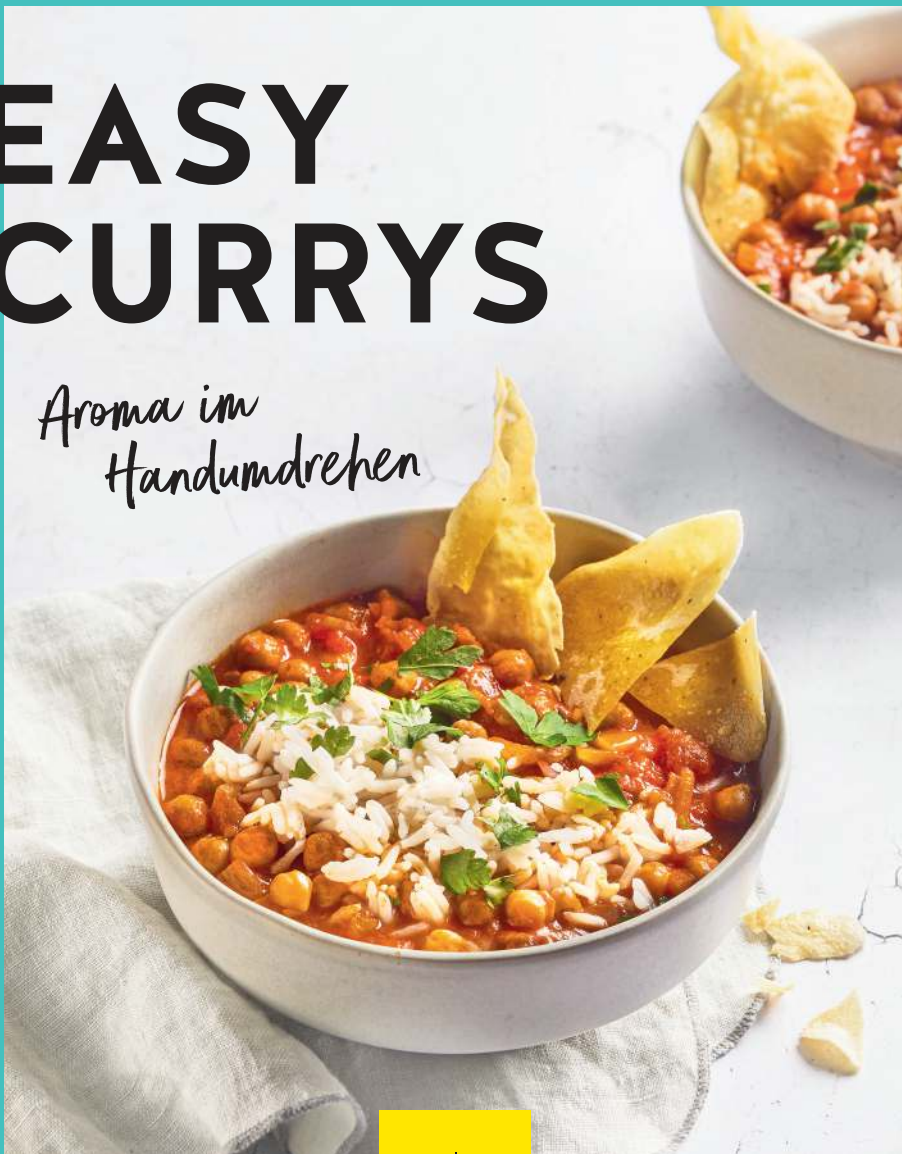


Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

# EASY CURRYS

*Aroma im  
Handumdrehen*



GU

# DAS PRINZIP:

## Easy Currys

### VORBEREITEN

Ein übersichtliches »Mis en Place« ist wichtig: Alle Zutaten bereitstellen, Dosen öffnen, Mengen abwiegen oder abmessen. Zwiebeln, Chilis, Ingwer oder Knoblauch hacken.

### SCHNELLER ERSATZ

Statt Zwiebeln zu hacken, das Weiße von Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Statt Chilis: Sambal Manis oder Sambal Oelek. Und fertige Knoblauch-Ingwer-Paste verwenden.

### ANDÜNSTEN & ANBRATEN

Den Wok erhitzen, Öl darin erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten, dann bei größerer Hitze Gemüse oder Fleisch anbraten.

### EINKÖCHELN & ABSCHMECKEN

Nun wird bis zur gewünschten Konsistenz – bzw. bis zum gewünschten Gargrad – eingekocht. Dann final mit Salz, Pfeffer, Currypulver oder -paste abschmecken.

### ABLÖSCHEN

Bevor etwas zu stark anbrät, wird abgelöscht: mit Brühe, Kokosmilch oder stückigen Tomaten.

### WÜRZEN & SALZEN

Ich würze meist zweimal: ein wenig nach dem Anbraten und noch mal beim finalen Abschmecken. So kommen die Aromen am besten zur Geltung. Salz erst mal sparsam verwenden, weil durch das Einkochen alles intensiver – sprich salziger – schmeckt. Lieber zum Schluss nachsalzen.

### GARNIEREN

Während des Einkochens die Deko vorbereiten: z. B. Koriandergrün oder grüne Frühlingszwiebelringe. Ein Klecks Joghurt macht sich immer gut, getoppt mit Chiliflocken oder Schwarzkümmel.



# FERTIGE PASTEN

## aus Supermarkt und Asialaden

Sie sind ideal für die schnelle, einfache Curry-Küche und im Kühlschrank lange haltbar. Thai-Currypaste und Tom-Kha-Paste werden einfach in die meist verwendete Kokosmilch oder Kokosmilch-Brühe-Mischung eingerührt. Die indischen Pasten kann man auch – um das Aroma zu intensivieren – in wenig Öl anbraten und dann mit Kokosmilch, Brühe oder stückigen Tomaten ablöschen.

1.

### **ROTE, GRÜNE UND GELBE THAI-CURRYPASTE**

Sie bestehen hauptsächlich aus roten bzw. grünen Chilischoten, Schalotten, Zitronengras, Limettenschale und Galgant. Die gelbe Paste enthält vor allem Knoblauch, Schalotten und Kurkuma.

2.

### **MASSAMANPASTE**

Sie ist meist milder als die grüne oder rote Thai-Currypaste und enthält oft Erdnüsse. Auch das damit gewürzte Curry wird gerne noch mit Erdnussmus verfeinert und mit Erdnüssen bestreut.

3.

### **TOM-KHA-PASTE**

Die Basis für die berühmte Tom Kha Gai, eine Kokosuppe mit Hähnchen und zumeist Champignons. Leit aromen der Paste sind Galgant, Zitronengras und Limettenblatt.

4.

### **KORMAPASTE**

Sie zählt zu den milden Currypasten und wird entsprechend in milderem Currys mit Sahne (bzw. Joghurt oder Kokosmilch) eingesetzt, oft auch ergänzt durch Cashews oder Mandeln und Sultaninen.

5.

### **TIKKAPASTE**

Chicken Tikka entstand in England und ist dort ein beliebtes Restaurant-Essen. Dafür wird Hähnchenfilet in Streifen geschnitten, in Joghurt mit der rötlichen Tikkapaste mariniert und dann gegrillt.

6.

### **MADRASPASTE**

Wie das Pulver ist auch die indische Madraspaste sehr scharf, obwohl es auch milde Produkte gibt. Am besten auf die Chilischoten-Symbole auf dem Etikett achten. Je mehr Schoten, desto schärfer ist die Paste!

# FRISCHE WÜRZZUTATEN

## ROTE & GRÜNE CHILISCHOTEN

Die Palette reicht von feurig-scharf bis mäßig-scharf, die bitter-scharfen Kerne werden entfernt. Die kleinen Thai-Chilis sind extrem scharf! \_\_\_\_\_



## KNOBLAUCH & SCHALOTTEN

Im Asialaden bekommt man die kleinen roten Thai-Schalotten und Thai-Knoblauch. Man kann beides problemlos durch herkömmliche Sorten ersetzen. \_\_\_\_\_



## INGWER & GALGANT

Der süßliche, zitronig-scharfe Ingwer wird geschält und gerieben oder gehackt. Galgant ist weniger scharf, dafür pfeffrig mit Zimtnoten. Er lässt sich schwer verarbeiten und wird deshalb in Scheiben mitgekocht.



## KORIANDERGRÜN

Die zarten Blätter werden in der Regel über ein fertiges Gericht gestreut. Die Wurzeln verleihen Currypasten ein besonders prägnantes Aroma.



## (KAFFIR-)LIMETTE

Man verwendet die abgeriebene Schale oder kocht sie in Stücken mit. Ersatzweise glattschalige Limetten nehmen. Auch die Blätter der Kaffirlimette geben beim Mitkochen ein fantastisches Aroma ab. Man bekommt sie tiefgefroren.



## ZITRONENGRA

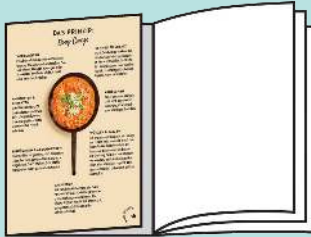
Für eine Paste werden nur die kolbenförmigen Enden verwendet, das Innere herausgelöst und gehackt. Für Suppen werden sie flach geklopft, im Ganzen mitgekocht und dann entfernt.



# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
EASY CURRYS



BEILAGEN:  
PERFEKTE  
ERGÄNZUNG  
ZU CURRYS

Immer griffbereit:  
FERTIGE CURRY-  
MISCHUNGEN



Immer griffbereit:  
FERTIGE PASTEN

UNSER  
GU-  
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd  
variieren. Unsere Temperaturangaben be-  
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd  
mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



## 06 VEGETARISCH & VEGAN



## 30 FISCH & MEERESFRÜCHTE



## 46 GEFLÜGEL & FLEISCH

04 Die Autorin

05 Blitzrezept: Weiße-Bohnen-Curry

10 Coverrezept

60 Register

62 Impressum





*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 425 kcal, 21 g F, 13 g E, 40 g KH*

# VEGANES KORMA-CURRY 🍃

köstliches Soulfood

1 große Gemüsezwiebel  
(ca. 250 g)  
2 EL Rapsöl  
500 g mehligkochende Kartoffeln (ersatzweise überwiegend festkochende)  
250 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen kleine weiße Bohnen  
(à 240 g Abtropfgewicht)  
2 Stängel Petersilie  
200 g Kokosmilch (Dose)  
75 g Korma-Currypaste  
Salz | Pfeffer  
1 TL Schwarzkümmelsamen

**1** Die Zwiebel schälen, längs vierteln und quer in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Zwiebelstreifen dazugeben und in ca. 5 Min. glasig andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Kartoffeln schälen, abspülen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

**2** Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.

**3** Die Bohnen zu den Kartoffeln geben. Die Kokosmilch angießen, die Korma-Currypaste einrühren und alles kurz erhitzen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Petersilie und dem Schwarzkümmel bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 460 kcal, 41 g F, 27 g E, 10 g KH

## PALAK PANEER 🌿

herzhaft-würzig

250 g rote Zwiebeln  
50 g Ingwer  
1 großes Bund Bockshorn-  
klee (Methi; ersatzweise  
Petersilie und 2–3 EL getr.  
Bockshornkleeblätter)  
300 g Tomaten  
Salz | Pfeffer  
4 EL Senföl (ersatzweise  
Rapsöl)  
600 g gehackter TK-Spinat  
(ungewürzt), angetaut  
ca. 200 ml Gemüsebrühe  
ca. 2 TL Garam Masala  
400 g Paneer (ind. Weichkäse)  
Chiliflocken

- 1 Zwiebeln schälen und hacken, Ingwer schälen und fein hacken. Bockshornklee abrausen und trocken tupfen. Stängel und Blätter separat hacken: die Stängel feiner, die Blätter gröber. Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln, salzen und pfeffern.
- 2 Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Bockshornkleestängel und Ingwer dazugeben, 1–2 Min. mitbraten. Den Spinat hinzufügen und unter häufigem Rühren vollständig auftauen lassen. Etwas Brühe dazugeben und ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Garam Masala würzen.
- 3 Paneer ca. 1,5 cm groß würfeln, mit den Tomaten und den Bockshornkleeblättern unterrühren. Das Curry 3–5 Min. köcheln lassen, bis der Käse weich und warm ist. Das Gericht mit Chiliflocken und Garam Masala bestreuen. Dazu passt Naan oder Basmati-Reis.



# LAUCH-LINSEN-CURRY MIT ERDNUSSMUS

besonders schnell und einfach

2 dicke Stangen Lauch (ca. 300 g)  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen grüne Linsen (à 240 g Abtropfgewicht)  
100 g Erdnussmus (Glas)  
200 g Doppelrahm-Frischkäse  
1 Bio-Limette  
Salz | Pfeffer  
Cayennepfeffer

**1** Den Lauch putzen, längs halbieren, sehr gründlich waschen und trocken tupfen. Ein kleines Stück der dunkelgrünen Teile in millimeterfeine Streifen schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

**2** Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die dunkelgrünen, breiten Streifen darin bei gut mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Dann die hellen Lauchteile dazugeben und alles weitere 2 Min. rührbraten. Anschließend die Brühe angießen und zum Kochen bringen.

**3** Inzwischen die Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die abgetropften Linsen hinzufügen und in der Brühe erhitzen. Erst das Erdnussmus einrühren, dann den Frischkäse. Das Curry erneut erhitzen, aber nicht mehr aufkochen.

**4** Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, die Limette halbieren und die Hälften auspressen.

**5** Das Lauch-Linsen-Curry mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Limettenschale und einigen Spritzern Limettensaft pikant abschmecken. Auf vier Schalen verteilen und mit den rohen Lauchstreifen bestreuen.

UNSER  
GU-CLOU

Wer es gerne etwas üppiger mag, kann die Konsistenz des Currys sämiger machen: entweder nur 250 ml Brühe verwenden statt 500 ml oder aber etwas mehr Frischkäse und/oder Erdnussmus hineinrühren.



# SCHARFES FISHCURRY MIT KIRSCHTOMATEN

fruchtig-pikant

700 g Seelachsfilet  
Salz | Pfeffer  
20 g Ingwer  
1 EL Limettensaft  
2 EL helle Sojasauce  
2 grüne Chilischoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
500 g Kirschtomaten  
200 g Blattspinat  
2 EL Rapsöl (ersatzweise Erdnussöl)  
2 TL scharfes Currypulver  
1 Dose Kokosmilch (400 g)

## Variante

Für karibisches Curry 4 Chilis nehmen und mit dem Frühlingszwiebelweißen noch 3 gehackte Knoblauchzehen andünsten. Anstelle der Tomaten 80 g fein gehackte getrocknete Soft-Aprikosen braten, mit dem Fisch 2 kleine Bananen in Scheiben dazugeben. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

**1** Den Fisch waschen, trocken tupfen, in ca. 4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Limettensaft und Sojasauce verrühren. Den Fisch darin wenden und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Bis zur Verwendung marinieren.

**2** Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und das Grüne separat in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Wer Haut und Kerne nicht mag: Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Den Spinat gründlich waschen und verlesen, evtl. von harten Stielen befreien und in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Chilis dazugeben und 2–3 Min. braten. Das Currypulver daraufstreuen und unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und 2 Min. pfannenrühren.

**4** Die Kokosmilch dazugießen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce sämig wird. Die Fischwürfel dazugeben und ca. 5 Min. in der Sauce ziehen lassen. Den Spinat hinzufügen und zugedeckt in 1 Min. zusammenfallen lassen. Alles vorsichtig mischen, mit Salz und Currypulver abschmecken und mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen.







*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 36 g E, 33 g F, 9 g KH*

# ROTES THAI-FISHCURRY

kräuterfrisch

700 g festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch)  
 2 EL Limettensaft  
 1 ½ EL Erdnussöl  
 2 EL rote Thai-Currypaste  
 400 g Kokosmilch (aus der Dose)  
 2 TL Fischsauce  
 1 ½ TL Zucker  
 Salz  
 ½ Bund Koriandergrün  
 ½ Bund Thai-Basilikum

**1** Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

**2** Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Currypaste dazugeben und unter Rühren 3 Min. braten. Mit der Kokosmilch ablöschen und diese ca. 10 Min. einkochen lassen.

**3** Mit dem übrigen Limettensaft (1 EL), Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken. Die Fischwürfel dazugeben und bei kleiner Hitze in 5–6 Min. gar ziehen lassen.

**4** Inzwischen das Koriandergrün und das Thai-Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Das fertige Curry auf Schüsseln verteilen und mit Koriander und Basilikum bestreuen.



*Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 36 g E, 33 g F, 9 g KH*

# GRÜNES THAI-FISHCURRY

würzig-scharf

300 g rohe Riesengarnelenschwänze (küchenfertig)  
400 g festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch)

1 ½ EL Erdnussöl  
2 EL grüne Thai-Currypaste  
1 Dose Kokosmilch (400 g)  
1 EL Fischeauce  
1 EL Limettensaft  
1 TL Zucker  
Salz  
1 Bund Koriandergrün

- 1** Die Garnelenschwänze und das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fischfilet in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
- 2** Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Currypaste hinzufügen und unter Rühren 2–3 Min. braten. Mit der Kokosmilch ablöschen und diese zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. cremig einkochen lassen.
- 3** Das Curry mit Fischeauce, Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken. Die Fischwürfel dazugeben und 1–2 Min. ziehen lassen. Dann die Garnelen hinzufügen und in 3–4 Min. gar ziehen lassen. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Curry auf Schalen verteilen und mit den Korianderblättern bestreuen. Sofort servieren.



# FRUCHTIGES MANGOHUHN

ideal für Gäste

250 g Zwiebeln  
3 EL Öl (z. B. Rapsöl)  
2 TL Currypulver (mild oder scharf)  
150 ml Orangensaft  
150 g Mangochutney (Glas)  
200 g Kokosmilch (Dose)  
8 Hähnchenunterkeulen  
Salz  
1 rote Chilischote

*Balance aus süß,  
scharf und fruchtig*

- 1 Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin unter häufigem Wenden in 6–8 Min. goldgelb braten. Mit dem Currypulver bestreuen und mit dem Orangensaft ablöschen.
- 2 Mangochutney und Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Alles bei kleiner Hitze leise köcheln lassen.
- 3 Die Hähnchenunterkeulen häuten. Dazu die Haut am unteren, dicken Ende etwas lockern, indem man mit dem Finger zwischen Fleisch und Hautinnenseite entlangfährt. Die untere, von Haut jetzt freigelegte Keule mit einer Hand festhalten, mit der anderen die Haut im Ganzen nach oben hin über den Knochen abziehen und dabei das sichtbare Fett entfernen.
- 4 Das restliche Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Hähnchenkeulen hineingeben und in ca. 8 Min. rundherum goldbraun anbraten, dann salzen. Die Keulen herausnehmen und in die Sauce legen. Die Hähnchenkeulen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 12–15 Min. fertig garen.
- 5 Inzwischen die Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Das Curry auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Chilistreifen garnieren. Dazu passen Pappadams.





*Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 270 kcal, 27 g E, 14 g F, 8 g KH*

# LAMM MIT GRÜNEM PFEFFER

würzig-scharf

500 g Lammlachse  
 3 EL helle Sojasauce  
 3 rote Paprika  
 2 frische grüne Pfefferrispen  
 (ersatzweise 1–2 EL in  
 Salzlake eingelegter grüner  
 Pfeffer)  
 4 Stängel Thai-Basilikum  
 3 EL Öl  
 1 EL rote Thai-Currypaste  
 3 EL Tomatenmark  
 2 TL Zucker  
 Salz

**1** Die Lammlachse in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Sojasauce dazugeben und gründlich mit dem Fleisch mischen. Das Fleisch bis zur Verwendung darin marinieren.

**2** Paprika dünn schälen (dann garen sie schneller), halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Pfefferrispen waschen und die Körner ablösen. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

**3** Das Öl im Wok erhitzen. Currypaste und Tomatenmark darin unter Rühren 1–2 Min. anrösten, bis es duftet. Paprika dazugeben und ca. 1 Min. rührbraten. Das Fleisch samt Marinade sowie die Pfefferkörner hinzufügen und alles bei großer Hitze ca. 4 Min. rührbraten. Ca. 150 ml Wasser dazugießen, alles durchschwenken und mit Zucker und Salz abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen und mit Thai-Basilikum garnieren. Dazu passt Basmati-Reis.



*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 305 kcal, 19 g E, 21 g F, 7 g KH*

# TOM-KHA-GAI-SUPPE

frisch-scharfer Klassiker

250 g Hähnchenbrustfilet  
100 g feste Champignons  
100 g Shiitake-Pilze  
1 rote Chilischote  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch (400 g)  
1 EL Tom-Kha-Paste  
Salz | Pfeffer  
½ Bund Koriandergrün  
1 EL Fischeauce  
2 EL Limettensaft

- 1** Hähnchen bei Bedarf trocken tupfen und quer zur Faser in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. Pilze putzen, trocken abreiben, Stiele entfernen, Hüte in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. Chilischote waschen und in Ringe schneiden, dabei entkernen.
- 2** Die Brühe mit 200 g Kokosmilch und der Tom-Kha-Paste in einem Topf aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der knapp siedenden Brühe gar ziehen lassen. Nach ca. 7 Min. die Pilze dazugeben und ca. 5 Min. sanft köcheln. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen. Einige Stängel ganz lassen, restliche Blätter abzupfen und hacken.
- 3** Die übrige Kokosmilch (200 g) dazugießen und die Suppe mit Fischeauce und Limettensaft würzen. Gehacktes Koriandergrün und Chiliringe dazugeben. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit den Korianderstängeln dekorieren.



# BEILAGEN:

## *Perfekte Ergänzung zu Currys*

Der Klassiker unter den Beilagen ist natürlich Reis. Jeder Langkornreis eignet sich oder auch Basmati-Reis in der Vollkorn-Variante. Eine schöne Alternative sind die indischen Brote, die echte Fans selber backen.

Rezepte dazu gibts im Internet. Auf die Schnelle tun es auch Tortillafladen oder orientalische Fladenbrote.

1.

### **BASMATI-REIS**

Der indische Duftreis hat ein ebenso zartes wie intensives Aroma und einen mild-nussigen Geschmack. Basmati ist die klassische Beilage zu indischen Currys. Wer mag, kauft die Vollkorn-Variante.

2.

### **JASMINREIS**

Er hat einen zarten Jasminduft und wird vor allem zu thailändischen Currys gereicht. Da er nach dem Kochen leicht klebrig ist, sollte man ihn vor dem Kochen mehrfach waschen.

3.

### **REISBANDNUDELN**

Die Nudeln aus Reismehl werden vor allem in Thailand, Vietnam und China verwendet.

4.

### **NAAN**

Naan heißt Brot – »Naan-Brot« wäre also »Brot-Brot«. Die weichen, innen flacheren und zum Rand hin dickeren Fladen aus Hefeteig werden klassisch im Tandur-Ofen über Holzkohle gebacken. Es gibt sie bereits vorgebacken.

5.

### **ROTI & CHAPATI**

Die Fladen sind größer und dünner als Naan und enthalten keine Hefe. Sie werden zunächst ohne Fett in der Pfanne gebacken. So erhält man Roti. Werden diese mit Fett eingestrichen und nochmals gebacken, nennt man sie Chapati.



# TROCKENE GEWÜRZE

## KORIANDER

Holzig-herber, süßlicher Duft mit Zitrustönen. Der Geschmack ist würzig-herb-holzig.



## KURKUMA

Erdiger, zitrus- und honigartiger Duft. Der Geschmack ist fein-würzig und leicht pfeffrig.



## KREUZKÜMMEL

Intensiv holziger, bitter-süßer Duft mit Kampfernoten. Der Geschmack ist ähnlich und kräftig.



## BOCKSHORNKLEE

Intensiv karamellig-herb und würzig wie Liebstöckel. Er schmeckt scharf und sehr bitter



## INGWER

Schmeckt und duftet weniger zitronig-frisch als frischer Ingwer, dafür wärmer und schärfer.



## CHILI

Je nach Sorte sind gemahlene Chilis mittelscharf bis scharf oder rauchig-scharf wie Cayenne.



## PFEFFER

Schwarzer Pfeffer schmeckt dunkelfruchtig und rauchig; er ist kräftig scharf.



## KARDAMOM

Zitroniger, süßlicher, kampferartiger Duft. Der Geschmack ist süßlich-frisch und etwas harzig.



## CEYLONZIMT

Süßlicher, pudrig-feiner holziger Duft. Der Geschmack ist ähnlich: süßlich und zart-herb.



## MUSKATNUSS

Muskatnuss hat einen bittersüßen, terpentinartigen Duft. Der Geschmack ist leicht scharf.





# FERTIGE CURRYMISCHUNGEN

*aus aller Welt*

Das Angebot an Currymischungen ist riesig. Hier stellen wir ein paar typische Currys vor, die auch in Restaurants und bei Lieferservices verwendet werden. Bei der Auswahl hilft ein Blick auf die Zutatenliste, denn die Gewürze sind in absteigender Reihenfolge der Menge aufgelistet. Steht z. B. Chili weit oben, ist mit einem sehr scharfen Curry zu rechnen – mit Koriander, Paprika oder Kurkuma an der Spitze ist die Mischung eher mild.

1.

## ENGLISCHES CURRY

Es ist intensiv gelb durch reichlich Kurkuma und viel gelbem Senfpulver, dabei aromatisch und sehr mild. Britische Kolonialherren brachten bei ihrer Heimkehr erste Rezepte nach England.

2.

## MADRASCURRY

Es enthält reichlich Chili, ist aber nicht nur scharf, sondern auch würzig und sehr aromatisch. Passt gut zu Currys mit Hülsenfrüchten und eignet sich zum Marinieren von Tofu oder Fleisch.

3.

## TANDOORI MASALA

Abgeleitet von Tandur, dem traditionellen indischen Holzkohleofen. Die mehr oder weniger rote Farbe erhält die milde bis mittelscharfe Mischung durch Safran, Paprika, Kashmiri-Chili oder Rote-Bete-Pulver.

4.

## GARAM MASALA

Warm-würzig, hocharomatisch und dabei mild. Weil die Mischung keine Kurkuma enthält, ist sie eher bräunlich. Man gibt Garam Masala meist erst zum Ende des Kochens an das Gericht.

5.

## TIKKA MASALA

Tikka ist ein englisches Restaurant-Gericht aus marinierten Hähnchenfleischstücken in würziger Tomatensauce. Dazu wird das Fleisch in Joghurt mit Tikka Masala mariniert. Die Mischung ist mittelscharf.

6.

## KASHMIRI-CURRY

Stammt aus der indischen Region Kashmir und enthält intensiv rote Kashmiri-Chilis. Es wird besonders für Lammcurry (Josh Rogan) verwendet, aber auch für Hähnchen- oder Tofucurrys.



# CURRYS FÜR EILIGE

## *einfach, schnell und unwiderstehlich*

Curry geht auch unkompliziert – und das in maximal 35 Minuten!  
Mit fertigen Currypasten, Hülsenfrüchten aus der Dose und cleveren Tricks  
zaubern Sie im Handumdrehen würzig-exotische Gerichte.  
Dieses Buch bietet eine Vielfalt an kreativen Rezepten: von herzhaften Fleisch-  
und Fischcurrys bis hin zu köstlichen pflanzlichen Varianten.

**Wenige Zutaten – maximaler Geschmack!**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9664-4



9 783833 896644

€ 12,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)