

# Rezepte

## 8 Vegetarische Currys

- 9 Kichererbsen-Curry mit Tomaten
- 10 Süßkartoffel-Paprika-Curry
- 13 Weißgrünes Linsencurry
- 13 Ingwer-Linsen-Curry
- 14 Brokkoli-Blumenkohl-Curry
- 17 Gelbrotes Gemüsecurry mit Möhren
- 18 Kartoffel-Kokos-Curry
- 18 Bohnen-Kartoffel-Curry
- 20 Grünes Gemüsecurry mit Brokkoli

## 22 Currys mit Fisch

- 23 Tomaten-Fisch-Curry
- 24 Mango-Kokos-Fischcurry
- 26 Rotes Thai-Fischcurry
- 26 Grünes Thai-Fischcurry
- 28 Scharfes Fischcurry mit Blattspinat
- 31 Ananas-Garnelen-Curry
- 31 Gemüse-Fisch-Curry

## 32 Currys mit Fleisch

- 33 Fruchtiges Mangohuhn
- 34 Gelbes Curry mit Ente
- 36 Putencurry mit Apfel
- 36 Putencurry mit Cumin
- 38 Hühnchencurry mit Cashews
- 39 Rotes Tikka-Hühnchen
- 40 Würziges Limettenhuhn
- 42 Rotes Thai-Hühnercurry
- 42 Grünes Hühnchencurry
- 44 Weißes Mandel-Korma-Huhn
- 47 Goldenes Safran-Ingwer-Huhn
- 48 Rinder-Bananen-Curry
- 48 Kap-Curry mit Beef
- 50 Beefcurry mit Chili und Tomaten
- 52 Lammcurry mit Walnüssen
- 53 Lammcurry mit Tomaten und Kardamom
- 55 Weißes Curry mit Schweinefilet
- 56 Grünes Curry mit Schweinefilet



## Praxistipps

- 4 Curry als Fertigmischungen
- 5 Indische Currypasten zum Kaufen
- 6 Grundrezept: Currypulver selber mischen
- 7 Grundrezept: Rote Thai-Currypaste
- 58 Glossar: von Curryblätter bis Urad Dal
- 64 Von Kokosnuss bis Kokoscreme

Umschlagklappe hinten:

- Feine Extras
- Pasten & Chutneys
- Würzjoghurt, Raita & Würzöl

## Extra

Umschlagklappe vorne:

- Die 10 GU Erfolgstitips mit Gelinggarantie für aromatische Currys

- 60 Register
- 62 Impressum

## VEGETARISCHE CURRYS

würzig & frisch

### Kartoffel-Kokos-Curry

600 g überwiegend festkochende Kartoffeln  
Salz | 400 g rote Paprikaschoten  
80 g Kokosraspel  
40 g frischer Galgant (oder Ingwer)  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Koriandergrün  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Cayennepfeffer  
3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)  
200 ml Kokosmilch

Für 4 Personen | ⌚ 45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 220 kcal, 3 g EW, 20 g F, 9 g KH

- 1 Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser in 25 Min. garen. Dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kokosraspel unter Rühren goldgelb rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Galgant und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, zarte Stängel und Blätter separat hacken.
- 3 Die Kokosraspel mit Galgant, Knoblauch, Korianderstängeln, Kurkumapulver, Cayennepfeffer und 1 TL Salz mischen. Mit 3 EL Wasser im Mixer zu einer Paste verarbeiten.
- 4 Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Paste darin unter Rühren 5 Min. anbraten. Die Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen. Die Paprikastreifen darin 3 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.

preiswert | einfach

### Bohnen-Kartoffel-Curry

300 g Zwiebeln  
3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)  
1 EL Panch Phoron  
600 g Kartoffeln  
300 ml Gemüsebrühe  
2 EL indische Currypaste (medium oder hot)  
800 g weiße Bohnen (aus der Dose)  
100 g Frischkäse (16 % Fett i. Tr.)  
Salz

Für 4 Personen | ⌚ 50 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 400 kcal, 16 g EW, 13 g F, 53 g KH

- 1 Für die Würzzwiebeln die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Panch Phoron dazugeben und kurz anbraten. Die Zwiebelstreifen hinzufügen und bei kleiner Hitze in 30 Min. goldgelb braten.
- 2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einen Topf geben, so viel Brühe dazugießen, dass sie knapp bedeckt sind. Die Brühe aufkochen lassen und die Kartoffeln darin offen in 15–18 Min. garen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.
- 3 Die Currypaste einrühren, die weißen Bohnen dazugeben und langsam erhitzen. Den Frischkäse einrühren. Das Curry mit Salz und Currypaste abschmecken. Mit den Würzzwiebeln anrichten.

#### AUSTAUSCH-TIPP

Das Curry können Sie auch mit Linsen aus der Dose anstelle von weißen Bohnen zubereiten.

links: Bohnen-Kartoffel-Curry | rechts: Kartoffel-Kokos-Curry





sehr aromatisch | edel

## Goldenes Safran-Ingwer-Huhn

*Es schmeckt superlecker, gelingt leicht und ist absolut gästetauglich.  
Und Safran macht das Curry so einzigartig.*

½ TL Safranfäden | Salz  
 4–6 getrocknete Curryblätter  
 ¼ TL Cayennepfeffer  
 ¼ TL Zimtpulver  
 150 g Joghurt  
 600 g Hähnchenbrustfilets  
 40 g frischer Ingwer  
 2 Knoblauchzehen  
 1 mittelgroße halbreife Mango (ca. 350 g)  
 1 Bund Koriandergrün  
 1 rote Chilischote  
 1 Bio-Limette  
 1 EL Butterschmalz (oder Ghee)  
 200 ml Kokosmilch

Für 4 Personen

⌚ 1 Std. 5 Min. Zubereitung | 30 Min. Marinieren  
 Pro Portion ca. 275 kcal, 36 g EW, 7 g F, 16 g KH

- 1** Die Safranfäden mit ¼ TL Salz im Mörser fein zerreiben, mit 1 EL warmem Wasser mischen. Die Curryblätter zwischen den Fingern fein zerreiben, mit Cayennepfeffer und Zimtpulver unter den Joghurt rühren.
- 2** Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Safranflüchtigkeit mit dem Joghurt verrühren. Das Fleisch darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. marinieren.

**3** Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

**4** Das Butterschmalz im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Dann erst den Ingwer darin 3 Min. anbraten, danach den Knoblauch dazugeben und 30 Sek. mitbraten. Die Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen.

**5** Das Fleisch samt Marinade dazugeben, aufkochen lassen und offen bei kleiner Hitze 12 Min. köcheln lassen. Die Mangowürfel hinzufügen und 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Das Curry mit Koriandergrün, Chilistreifen und Limettenschale bestreuen.

### UND DAZU?

Ein edles Curry braucht eine feine Beilage: Für einen duftenden **Kardamom-Mandel-Reis** 4–6 grüne Kardamom-Kapseln im Mörser etwas anstoßen, sodass sie etwas brüchig werden, aber nicht auseinanderfallen. 250 g Basmatireis nach Packungsangabe garen, dabei die Kardamomkapseln mit ins Kochwasser geben. Inzwischen 3 EL Mandelblättchen goldgelb rösten. Kardamomkapseln entfernen und den Reis mit den Mandeln bestreut servieren.



## Super scharf – oder auch mal ganz mild.

Alles ist möglich bei den besten Curryrezepten aus ganz Asien. Die Rezepte – vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch – verführen durch **Duft und leuchtende Farben**. Probieren Sie Ingwer-Linsen-Curry und Gelbrotes Gemüsecurry, Mango-Kokos-Fischcurry, Goldenes Safran-Ingwer-Huhn oder Pakistanisches Lammcurry. Alle sind mit fertigen oder selbstgemischten Currymischungen **ganz leicht nachzukochen**. Sie müssen nur noch entscheiden, womit Sie beginnen.

**Als Extra dazu** gibt es schnelle Rezepte für Raitas, Chutneys, Lassi und indische Brote.

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

**GU**

7,50 € [D]  
ISBN 978-3-8338-1631-4  
WG 454 Länderküchen



9 783833 816314