

Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

EASY CURRYS

*Aroma im
Handumdrehen*



G|U

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 GUT-
CLOC

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 Bockshornklee (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 abbrausen und trocken tupfen. Stängel und Blätter separat hacken: die Stängel feiner, die Blätter gröber. Tomaten waschen, halbieren, die Stielsätze 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.

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 FISCHCURRY 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 Fischsauce
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 Fischsauce, 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 Fischeis
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 Fischeis und Limettensaft würzen. Gehacktes Koriandergrün und Chiliringe dazugeben. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit den Korianderstängeln dekorieren.



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