

INGA PFANNEBECKER

# CURRYS

Spicy One-Pot-Wonders

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:  
Die Curry-Basics

- 4 Currys – aromatische Verführer
- 6 Indische Currypaste
- 7 Rote Thai-Currypaste
- 64 Getränke

Umschlagklappe hinten:  
Perfekte Partner  
Rund um den Reis

## 8 CURRYS MIT FLEISCH

- 10 Chicken Tikka Masala
- 12 Rotes Thai-Curry mit Ente
- 13 Hähnchen in Spinatsauce
- 14 Lammballchen-Curry
- 16 Indonesisches Rendang
- 17 Schweinefleisch Vindaloo
- 18 Massaman-Curry
- 20 Fruchtig-gelbes Thai-Curry
- 21 Karibisches Hähnchen Curry
- 22 Hähnchen in Mandel-Pistazien-Sauce
- 24 Lamm Curry Rogan Josh

## 26 CURRYS MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

- 28 Rotes Thai-Garnelen-Curry
- 30 Fisch-Curry nach Madras Art
- 31 Indisches Garnelen-Curry
- 32 Grünes Tintenfisch-Curry
- 34 Gegrillte Lachs-Steaks
- 36 Fisch-Mango-Curry

COVER-REZEPT

## 38 VEGGIE-CURRYS

- 40 Gemüse-Kofta in Kormasauce
- 42 Auberginen-Kichererbsen-Curry
- 43 Kartoffel-Kohl-Curry mit Tempeh
- 44 Aloo Gobhi mit Pfannkuchen
- 46 Schnelles Eier-Curry
- 47 Rote Kokos-Linsen mit Spinat
- 48 Süßkartoffel-Zuckerschoten-Curry
- 50 Grünes Thai-Gemüse Curry
- 51 Indonesisches Gemüse-Tofu-Curry
- 52 Paneer in Paprikasauce
- 54 Vietnamesisches Veggie-Curry
- 55 Schnelles Triple-Dal
- 56 Kürbis-Sambhar

- 58 Glossar: Exotische Zutaten
- 60 Register
- 62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt tieferer Genuss:  
Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.





# CHICKEN TIKKA MASALA

Das Besondere bei diesem anglo-indischen Klassiker: Das Fleisch wird erst mariniert und im Ofen gebacken, bevor es sich mit der herrlich aromatischen Sauce zum Hochgenuss vereint.

## Für das Fleisch:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 150 g Joghurt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL scharfes geräuchertes Paprikapulver
- 750 g Hähnchenbrustfilet

## Für die Sauce:

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 6 grüne Kardamomkapseln
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- Salz
- 50 g Schlagsahne
- 2–3 TL flüssiger Honig

## Britisches Soulfood

- Für 4 Portionen |
- 1 Std. Zubereitung |
- 3 Std. Marinieren
- Pro Portion 395 kcal,
- 47 g E, 16 g F, 15 g KH

1 Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Öl, Salz und Gewürzen verrühren. Das Fleisch in größere Würfel schneiden und unter die Marinade mischen. Abgedeckt mindestens 3 Std., am besten über Nacht, kalt stellen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Fleisch samt der Marinade in einer weiten Auflaufform verteilen und im heißen Ofen 30–35 Min. backen.

3 Inzwischen für die Sauce die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in 10 Min. goldbraun andünsten.

4 Inzwischen die Kardamomkapseln mit einem kleinen spitzen Messer aufritzen, Samen herauslösen und im Mörser zerstoßen. Mit den anderen Gewürzen mischen. Gewürze zu den Zwiebeln geben. Tomaten, 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben, alles aufkochen und 15–20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce pürieren. Sahne unterrühren. Sauce mit Salz und Honig abschmecken. Das gebackene Fleisch samt übriger Marinade unterrühren. Alles weitere 5 Min. sanft köcheln.

## TIPP

In Indien werden statt Hähnchenbrustfilets gerne entbeinte Hähnchenschenkel ohne Haut für Currys verwendet. Sie sind kräftiger im Geschmack und geben so dem Gericht noch mehr Aroma. Zudem sind sie preiswerter.



# ROTES THAI-GARNELEN-CURRY

Kürbis und Papaya sorgen für eine leicht süßliche Note bei diesem scharfen Curry, die wunderbar zu den feinen Garnelen passt.

- 1 kleiner Butternusskürbis (900 g)
- 500 g rohe Garnelen (ohne Kopf und Schale, entdarmt)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 nicht zu reife Papaya (400 g)
- 1 EL Öl
- 3–4 TL rote Thai-Currypaste (aus dem Glas oder selbst gemacht, siehe S. 7)
- 1 Dose Kokosmilch (400 g; nicht geschüttelt, gekühlt)
- 1–2 EL Fischsauce
- 1 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
- Salz (nach Belieben)

## Fein-fruchtiger Mix

Für 4 Portionen |  
35 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 400 kcal,  
20 g E, 21 g F, 16 g KH

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kürbis halbieren, von Kernen und Fasern befreien, die Hälften schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf ein Backblech legen und im Ofen 20 Min. rösten, bis er fast weich ist.

**2** Inzwischen die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zufügen, beides zur Seite legen. Die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen (Kerne nicht wegwerfen, siehe Tipp). Das Fruchtfleisch schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen.

**3** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Ingwer darin andünsten. 3 EL der festen Kokoscreme zugeben und schmelzen, die Currypaste einrühren und 1–2 Min. darin anbraten. Restliche Kokosmilch und 300 ml Wasser angießen. Die Korianderstiele zugeben und alles aufkochen. Hitze reduzieren, den Kürbis und die Garnelen zugeben und bei mittlerer Hitze 5–6 Min. ziehen lassen, bis die Garnelen gar sind. Die Papaya zugeben und im Curry erhitzen. Korianderstiele aus dem Curry fischen. Das Curry mit Fischsauce, Zucker und nach Belieben mit etwas Salz abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren.

**TIPP** Werfen Sie die Kerne der Papaya nicht weg. Sie haben ein tolles pfeffriges Aroma und schmecken lecker als Topping auf dem Curry. Dazu die Samen abspülen, trocken tupfen und im Mörser oder mit einem Messer leicht anstoßen.



# GRÜNES TINTENFISCH-CURRY

Schön scharf und korianderwürzig passt diese Currysauce aus Sri Lanka perfekt zu den Kalmarringen. Sie schmeckt aber genauso gut auch zu Garnelen oder Fischfilet.

- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 3–4 grüne Chilischoten
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 große Tomate
- 2 EL Öl
- 1 Zimtstange
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- Salz | Pfeffer
- 500 g Kalmartuben in Ringen (frisch oder TK und aufgetaut)
- 50 g Baby-Spinat
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

## Grüner wird's nicht

Für 4 Portionen |  
35 Min. Zubereitung  
Pro Portion 370 kcal,  
25 g E, 24 g F, 10 g KH

1 Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und grob würfeln. Die Chilischoten waschen und nach Belieben mit oder ohne Kerne grob zerkleinern. Den Koriander waschen, trocken schütteln und samt der zarten Stiele grob hacken. Alles mit 5 EL Wasser in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben und fein pürieren.

2 Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zimtstange darin kurz anbraten. Die Schalottenpaste zugeben und unter Rühren 2–3 Min. anrösten. Den Koriander unterrühren. Die Tomate, 200 ml Wasser und Kokosmilch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. einkochen lassen.

3 Die Kalmarringe waschen und trocken tupfen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. Die Sauce mit Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Die Kalmarringe zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Min. gar ziehen lassen. Den Spinat zugeben und alles noch 1 Min. ziehen lassen. Das Curry erneut abschmecken und servieren.





# ALOO GOBHI MIT PFANNKUCHEN

Das Kartoffel-Blumenkohl-Curry ist so einfach wie köstlich. Besonders raffiniert als Beilage sind die glutenfreien Pfannkuchen, die auch zu anderen Currys schmecken.

## Für die Pfannkuchen:

200 g Mung Dal (halbierte, geschälte Mungbohnen)  
2 grüne Chilischoten  
1 EL Reismehl  
1 Msp. Backpulver  
¼ TL Kurkumapulver  
Salz  
4 TL Öl zum Braten

## Für das Curry:

1 Blumenkohl (1 kg)  
350 g Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (ca. 2½ cm)  
3 TL Öl  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL Kurkumapulver  
¾ TL Chilipulver  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL Garam Masala  
1–2 TL Limettensaft  
Koriandergrün zum Bestreuen

## Indischer Veggie-Klassiker

Für 4 Portionen |  
45 Min. Zubereitung |  
5 Std. Einweichen  
Pro Portion ca. 325 kcal,  
18 g E, 10 g F, 41 g KH

1 Die Bohnen in einem Sieb abspülen und in Wasser mindestens 5 Std. einweichen. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln. Die Bohnen abgießen, mit den anderen Pfannkuchenzutaten (ohne Öl) und 175 ml Wasser fein pürieren.

2 Für das Curry den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln.

3 Das Öl in einem weiten, großen Topf erhitzen. Kreuzkümmel darin anbraten, bis er anfängt zu springen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Knoblauch, den Ingwer und die Gewürze zugeben und kurz andünsten. Die Kartoffeln untermischen, 100 ml Wasser angießen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Den Blumenkohl zugeben, gut untermischen und 400 ml Wasser angießen. Aufkochen, dann zugedeckt 10 Min. dünsten, bis Kartoffeln und Blumenkohl gar sind. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.

4 Während das Curry köchelt, Pfannkuchen backen. Dazu 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingeben. Den Teig mit dem Pfannenwender kreisförmig von innen nach außen zu einem dünnen Pfannkuchen von 18 cm Ø ausstreichen. 2–3 Min. backen, umdrehen und weitere 2 Min. backen. Pfannkuchen im Backofen bei 80° warm halten. Nacheinander aus restlichem Teig und Öl sieben weitere Pfannkuchen backen. Zum Curry servieren.





## FARBENFROHE AROMAWUNDER

Alle lieben Currys, die verführerischen Ein-Topf-Gerichte Asiens! Sie duften so intensiv nach Koriander, Ingwer und Zitronengras, kommen feurig-scharf oder cremig-mild auf den Tisch und schmecken nach Fernweh und Reisehunger. Holen Sie sich mit Mango-Fisch-Curry, Massaman-Curry und Indonesischem Gemüsecurry den Geschmack der weiten Welt in Ihre Küche!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Exotische Aromaküche:** Gewürz- und kräutersatte Currys aus aller Welt

**So einfach geht's:** Currypasten Schritt für Schritt selbst gemacht



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-5327-2



9 783833 853272



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

**G|U**