

Mango Curry

Zutaten für 8 Portionen

4

reife Mango

2 Dosen Kokosmilch (à 400ml)

2 EL Bratöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Senfsamen (optional)

2 kleine Stangen Zimt

2 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

4 EL Tomatenmark

1 TL Kurkuma

1 TL Garam Masala

2 TL Paprikapulver

2 TL Chilipulver

Salz

Pfeffer

500 g Kichererbsen aus der Dose

2 Bund

2 TL

Frühlingszwiebeln

Chiliflocken

frischer Koriander

Zubereitung

1. 2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und gemeinsam mit der Kokosmilch pürieren.
2. Die anderen beiden Mangos ebenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch putzen und würfein.
4. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
5. Kichererbsen abgießen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Senfsamen und die Zimtstange darin kurz anbraten, bis es anfängt zu spritzen (ca. 30 Sekunden).
7. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und auf mittlere Hitze anschwitzen.
8. Die Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und 30-40 Sekunden anbraten.
9. Mit der Kokosmilch-Mango Püree ablöschen und 3-5 Minuten auf mittlere Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
10. Eventuell etwas Wasser hinzufügen um die Soße zu strecken. Dann aber nochmals kurz köcheln lassen.
11. Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Chiliflocken und die Mangostücke unterrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
12. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
13. Mit frischem Koriander, Chili und Basmatireis servieren.

Linsencurry

Zutaten für 8 Personen

2 Zwiebeln, rot

2 Knoblauchzehen

4 El Tomatenmark

Curry

2 Dosen Kokosmilch

300 g rote Linsen

500 ml Wasser

4 El Bratöl

Für das Topping:

2 Gurken

500 g Joghurt

Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
 2. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
 3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch für 4 Minuten anbraten.
 4. Die selbst gemachte Currymischung und das Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten braten.
 5. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, zum Kochen bringen.
 6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 7. Anschließend die Linsen dazugeben und für 15 Minuten kochen.
 8. Für das Topping die Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Salz würzen und für 5 Minuten auf Küchenkrepp legen.
 9. Die Petersilie zupfen und fein hacken.
 10. Das Curry in 4 Schüsseln geben und anschließend mit dem Joghurt, der Gurke und der Petersilie garnieren.
-

Naan Brot

Zutaten für ca. 18 kleine Naan Brotfladen:

1000g Mehl

300ml Milch

2 Eier

300ml Joghurt

2 EL Zucker

2 Pck Trockenhefe

2 Pck Weinsteinbackpulver

6 EL Rapsöl
etwas Salz

Zubereitung

1. Milch erwärmen (nicht zu heiß werden lassen!)
 2. In die warme Milch einen Esslöffel Zucker und die Hefe geben. Gut umrühren und 20 Minuten an einen warmen Platz stellen.
 3. Mehl, Salz, den restlichen Zucker und das Backpulver in einer großen Rührschüssel miteinander vermischen.
 4. Joghurt und Ei vermengen, sodass eine glatte Creme entsteht.
 5. Nach 20 Minuten das Hefewasser sowie das Öl und die Ei-Joghurt-Mischung zu den trockenen Zutaten in der Rührschüssel dazugeben. Alles gut durchkneten, bis eine glatte Teigkugel entsteht.
 6. Etwas Öl in die Schüssel geben, die Kugel in der Schüssel rollen, sodass sie von allen Seiten mit Öl benetzt ist. Abgedeckt für eine Stunde an einen warmen Ort stellen (z.B. bei 40°C im Backofen).
 7. Nach einer Stunde den Teig noch einmal durchkneten und in 100g Stücke teilen. Diese mit einem Nudelholz ausrollen und in einer beschichteten Pfanne braten - es wird kein Öl benötigt. Jede Seite ist bei mittlerer Hitze bereits nach etwa einundeinhalb Minuten fertig.
-

Curry-Gewürzmischung nach Madras Art

Zutaten

2 EL Korianderpulver
2 EL Kreuzkümmelpulver
2 EL Kurkumapulver
1 EL Ingwerpulver
1 TL gelbe Senfsamen
1 TL Bockshornkleepulver
½ TL Zimtpulver
½ TL Gewürznelken
1 TL Kardamom, grün
1 TL Chilipulver, scharf
1½ TL schwarzer Pfeffer
20 Curryblätter

Zubereitung

Alle ganzen Zutaten im Mörser oder Mixer fein mahlen. Mit den restlichen Zutaten in Pulverform vermengen. In einem gut verschließbaren Glas dunkel aufbewahren.

Tipp:

Die festen Körner können auch schon vor dem Zermahlen ohne Zugabe von Fett kurz in einer Pfanne angeröstet werden, somit sind schon Röstaromen in der Mischung!

Madras Curry mit Ananas

Zutaten für ca. 8 Personen

(600 g Jasminreis)

1kg Hähnchenbrustfilet

2 Zwiebeln

2 TL Ingwer

2 Dosen Ananas

2 Dosen Kokosmilch (400ml)

4 EL Currypulver Madras

etwas Salz

Pfeffer

etwas Bratöl zum Anbraten

1 TL Speisestärke zum Andicken

Joghurt

Anleitung

1. Das Fleisch in Würfel schneiden und dann im Ananassaft für einige Minuten (oder über Nacht) ziehen lassen. Den Saft anschließend abgießen.
 2. Reis wie auf der Packung angegeben kochen.
 3. Zwiebeln putzen und fein hacken.
 4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke sowie den Ingwer und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Curry bestäuben und mitdünsten.
 5. Anschließend das Fleisch kurz herausnehmen und die Ananas in der Pfanne kurz anbraten.
 6. Fleisch wieder hinzugeben, die Kokosmilch einrühren und aufkochen. Bei Bedarf kann noch etwas mehr Curry hinzu gegeben werden.
 7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
 8. Zum Andicken 1 TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und in die köchelnde Sauce einrühren.
 9. Auf Tellern anrichten und mit etwas Joghurt servieren
-

Karibische Möhrensuppe

Zutaten für 4 Personen

600 g Möhren

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EI Olivenöl

100 g rote Linsen

1l Gemüsebrühe

200 g Kokosmilch

1 El Orangenabrieb

100 ml Orangensaft

1TI karibisches Currypulver

Zubereitung

1. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
4. Linsen waschen.
5. Möhren und die gewaschenen Linsen zu den Zwiebeln geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten garen.
6. Kokosmilch, Orangenabrieb, Orangensaft und Currypulver hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
7. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und gegeben falls etwas Wasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu dickflüssig ist.

Karibisches Currypulver

Zutaten

- 3 EL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 3 EL Kokosraspeln
- 1 TL Meersalz, grob
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Kurkuma

Zubereitung

Koriandersamen, Kreuzkümmel und Kokosraspeln in einer Pfanne anrösten und leicht bräunen. Dann in einem Mörser oder in einer Gewürzmühle mahlen. Die anderen Zutaten hinzufügen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

Zucchini-Paprika-Chutney

Besonders lecker schmeckt dieses Chutney zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Zutaten für 1-2 Gläser:

- 250g Zucchini
- 125g rote Paprika
- 100g gelbe Zwiebeln
- 75ml Balsamico-Essig
- 50g Zucker
- 10ml Olivenöl
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver (süß oder scharf)

Zubereitung:

1. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen und klein würfeln. Die Würfel mit Salz würzen, 10 Minuten stehen lassen und das austretende Wasser durch ein Sieb abtropfen lassen.

3. Zwiebel schälen und fein hacken.
 4. Ingwer schälen und mit einer Reibe fein raspeln.
 5. Zwiebel und Paprika in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten, die abgetropften Zucchiniwürfel unterrühren und mit Balsamico-Essig ablöschen.
 6. Zucker, Ingwer und Currypulver zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Masse etwas eindickt.
 7. Das heiße Chutney in sterile Gläser füllen, mit dem Deckel fest verschließen und vollständig abkühlen lassen.
-

Einfaches Massaman-Curry

Zutaten für 8 Personen

2 große Zwiebeln
2 Brokkoli
8 Kartoffeln
4 EL Kokosöl
4-6 EL Massaman-Currypaste
11 Kokosmilch
4 TL brauner Zucker
2-4 TL Fischsauce
2-4 Lorbeerblätter
Erdnüsse

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
 2. Brokkoli in Röschen teilen.
 3. Kartoffeln schälen und mundgerecht würfeln.
 4. Reis nach Packungsanleitung kochen.
 5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Currypaste darin für 30 Sekunden unter Rühren anschwitzen.
 6. Brokkoliröschen hinzugeben und 2 Minuten braten. Mit Kokosmilch ablöschen.
 7. Kartoffeln, Zwiebel, Zucker und Fischsauce hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen.
 8. Lorbeerblätter hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.
-

Massaman Currypaste

Zutaten für 150 g

60 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten (optional getrocknet)
2 Stängel Zitronengras
10 g Ingwer
1 TL Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
3 Kardamomkapseln
2 cm Zimtstange
100 g Tomaten
½ TL Muskatnusspulver
½ TL Kristallsalz

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und grob würfeln; die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
 2. Die Chilischoten ggf. entkernen und in Ringe schneiden.
 3. Zitronengras in dünne Ringe schneiden.
 4. Ingwer schälen und fein hacken.
 5. Eine Pfanne mittelhoch erhitzen und die vorbereiteten Zutaten mit Pfefferkörnern, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Kardamomkapseln und Zimtstange unter Rühren ca. 5 Min. rösten.
 6. Währenddessen die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, grob würfeln und danach mit dem Pfanneninhalt, Muskatpulver und Salz in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Tipp: Die übriggebliebene Currypaste kann eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verwendet werden.
-

Currygewürz

Zutaten

4TL Kurkuma
3 TL Koriander
2 TL Paprika, edelsüß
2 TL Pfeffer aus der Mühle
2 TL Chili
2 TL Muskatnuss
2 TL Kardamom
2 TL Knoblauch
2 TL Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt
1 TL Piment

Zubereitung

Alles vermischen und in einen luftdichten Behälter füllen.