

Rezepte vom 28. August 2010



Lady-Fingers-Curry auf Basmatireis
Curry vom jungen Huhn auf Basmatireis
Glasierte Kichererbsen-Ingwer-
Pfeffermüschelchen
Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten
Kartoffelcurry mit Auberginen

Lady-Fingers-Curry auf Basmatireis

2 PERSONEN

Zutaten

10	Okras (Lady-Fingers)
2	grüne Chilis, fein geschnitten
1	mittelgrosse Zwiebel, fein geschnitten
1/4 TL	Bockshornsamensamen
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	Salz
5-8	Curryblätter
50ml	Wasser
50ml	Kokosmilch

Zubereitung

Okras waschen und mit Küchenpapier trocknen. In 3 cm grosse Stücke schneiden. Okras, Chilis, Zwiebel und alle Gewürze in einem Kochtopf gut mischen. Wasser zugeben und kochen, bis kaum mehr Flüssigkeit übrig bleibt. Umrühren und Kokosmilch hinzufügen. Weitere 3 Minuten kochen.

Reispodest

2 PERSONEN

Zutaten

1 Tasse Basmatireis

2 Tassen Wasser

Salz

Zubereitung

Den Reis etwas anrösten und mit dem Wasser auffüllen. Im Backofen bei 160° ca. 20 Minuten garen, herausnehmen und sofort mit einem Holzspachtel schneiden, damit er nicht klebt. In eine Form geben und warm stellen.

Curry vom jungen Huhn auf Basmatireis

2 PERSONEN

Zutaten

200g	Küken, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 1/2 TL	Koriandersamen
1/2 TL	Kreuzkümmelsamen
1/2 TL	Schwarzer Pfeffer
1	rote Chili
1	grosse Zwiebel, gehackt
1/4 TL	Bockshornsamen
1 Prise	Kurkuma
6	Knoblauchzehen
400ml	Wasser
1/2 TL	Tamarindenpaste
6-8	frische Curryblätter
1 EL	dicke Kokosmilch

Zubereitung

Koriander- und Kümmelsamen, Pfeffer und Chili fein vermahlen. Huhn, Zwiebeln, Bockshornsamen, Kurkuma, Knoblauch und Salz zugedeckt in 300 ml Wasser garkochen. Gemahlene Gewürzmischung und Tamarindenpaste in 100 ml Wasser auflösen und zusammen mit den Curryblätter und der Kokosmilch hinzufügen. Aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Reiszubereitung siehe "Reispedest"

Glasierte Kichererbsen-Ingwer-Pfeffermüschelchen

2 PERSONEN

Zutaten

50g	Basmatireis
300 ml	Milch
2EL	Kichererbsenmehl
2 EL	Zucker
1 EL	Mandeln, gehackt
1 EL	Rosinen
3	Datteln
1/2 TL	Ingwer, gerieben
1/4 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Den Reis mit Milch befeuchten und mörsern, dabei ständig Milch hinzufügen, bis eine feine, feuchte Paste entsteht. Weitere 150 ml Milch hinzufügen und gut umrühren. Alles durch ein feines Mulltuch passieren und gut ausrücken. Dem gewonnenen Extrakt weitere 50 ml Milch beifügen. Das Kichererbsenmehl im rösten, mit Zucker in der Flüssigkeit aufkochen und auf kleinem Feuer unter ständigem Umrühren zu einer zähflüssigen Masse verarbeiten. Die übrigen Zutaten beifügen und bei kleinem Feuer weitere 2 Minuten umrühren. Die Paste auf Backpapier aufstreichen und auskühlen lassen. In gleiche Portionen schneiden, formen und glasieren. Bei 60° im Backofen trocknen.

Glasur

100g	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft

Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

4 PERSONEN

Zutaten

1 EL	Koriander
1 EL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Fenchelsamen
1 EL	Anissamen
1 EL	gemahlener Kurkuma
2	rote Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
3	Tomaten
2 EL	Öl
10g	geriebener Ingwer
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	Fenchelsamen
Salz	
450g	Seeteufelfilet
1 EL	Zitronensaft
2 EL	gehackter Koriander

Zubereitung

Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel und Anis in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Kurkuma dazugeben und kurz mitrösten. Die Gewürzmischung abkühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gewürzpulver darin bei schwacher Hitze unter Rühren 6-8 Minuten rösten. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Dann Chili und Fenchel dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Zuletzt die Tomatenwürfel hinzufügen und alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen, mit Salz würzen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstücke zu den Tomaten geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und den Koriander untermischen. Dazu passt Basmatireis

Kartoffelcurry mit Auberginen

2 PERSONEN

Zutaten

1	grosse Aubergine
3	grosse festkochende Kartoffeln
3	rote Chilischoten
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1-2 EL	Senfkörner
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander
400g	Kokosmilch
1	Handvoll Curryblätter

Zubereitung

Die Aubergine waschen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Auberginestücke in reichlich Salzwasser legen und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die restliche Chilischoten waschen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Auberginenstücke mit den Händen auspressen, auf ein sauberes Küchentuch legen und trocken tupfen. In einer Pfanne die Senfkörner rösten bis sie zu springen beginnen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter rühren anbraten. Auberginenstücke, Kartoffeln und Chilistreifen dazugeben. Kreuzkümmel und Koriander darüber stäuben und unter rühren etwa 2 Minuten mitbraten.

Die Kokosmilch dazugießen. Das Curry mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Curryblätter waschen und trocken tupfen, mit der restlichen Chilischote in das Curry geben und mitköcheln, bis die Kartoffeln gar sind.