

# Kochabend vom 1. März 2013-02-28

Motto: Karibien and Asien Curry for nice Peoples



Die
Abendchefs
Elio und Paul





Der Name Curry wurde von der südindischen Kari-Sauce abgeleitet. Die europäische Gewürzmischung besteht aus 12-15 verschiedenen Zutaten, darunter Pfeffer, Chili, Koriander, Kardamom, Ingwer, Nelken, Bockshornklee, Muskatblüte und Kurkuma.



Achtung: Während der Lagerung verliert er schnell an Aroma und Farbe – daher dunkel aufbewahren!



# **Lauwarmer Poulet-Curry-Salat**



### Ergibt 6 Portionen

Umrechnen

#### Zutaten

11 Hühnerbouillon

4 Pouletbrüstchen

4 EL Mayonnaise

1 EL Curry

Salz

Pfeffer

2 EL Weissweinessig

2 EL Sonnenblumenöl

1 rote Zwiebel

3 Zweige Pfefferminze

Bouillon aufkochen. Hitze reduzieren, Pouletbrüstchen ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Salatsauce alle Zutaten von Mayonnaise bis und mit Sonnenblumenöl in einer Schüssel gut verrühren. Zwiebel und Pfefferminzblättchen in feine Streifen schneiden, beigeben.

Pouletbrüstchen herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Von Hand direkt zur Sauce in die Schüssel zupfen. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





**CURRY Prowns** 

ZUTATEN: für 6 Personen

12 frische Garnelen

1,25 Olivenoil

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauch (China) gehackt

2 Esslöffel Currypulver

1 Tomate, gehackt

1/2 Paprika gehackt

1/4 TL Salz

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Tassen Wasser

1 Tasse Basmati Reis

#### **Zubereitung:**

Reis zubereiten

Garnelen in Öl erhitzen. Currypulver dazu geben und weitere 2 Minuten braten braten. Dann fügen Sie die Tomaten, Paprika, Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen dazu. Mit Wasser ablöschen, reduzieren.

Bei Hitze 10 Minuten köcheln lassen oder bis die Garnelen gekocht sind.

Mit etwas Reis servieren. / Garnieren





## Lammcurry (Gulai Bagar) 4 Personen

#### Curry

- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Kardamomsamen
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel weisse Pfefferkörner
- 6 Nelken
- 1 Zimtstange, zerbröckelt

#### **FLEISCH**

700 g Lammfleisch in grossen Würfeln

Öl zum Anbraten

- 1 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben
- 1 kleiner roter Chili, entkernt, oder 1 Esslöffel Sambal Oelek
- 1 Stengel Zitronengras, gehackt
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 1 kleine Dose Kokosmilch(ca. 175 ml)
- 2 dl Wasser

Salz nach Bedarf

**Curry:** Alle Zutaten im Cutter fein mahlen, beiseite stellen.

**Fleisch:** Mit Haushaltpapier trockentupfen, dann im heissen Öl in der Bratpfanne oder im Wok portionenweise anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren.

Sauce: Evtl. wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, alle Zutaten bis und mit Zitronengras unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

**Curry** beigeben, unter Rühren ca. 2 Min. mitbraten. Das Fleisch beifügen, alles mischen.

Tomaten samt Flüssigkeit, Kokosmilch und Wasser zugeben, aufkochen, würzen.

Schmoren: Halb zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

#### **Dazu Basmatireis**

2 Tassen für 6 Personen





## **Exotische Curry-Ananas auf Vanilleeis**

#### Zutaten für 4 Personen

- 2 Ananas
- 2 El Butter
- 3 El Akazienhonig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 0,5 TL mildes Currypulver

frische Minze

Vanilleeis

- 1. Ananas dritteln. Das Fleisch sauber mit dem Messer rausschneiden. In Scheiben schneiden (ca. 1 cm) Die Schale der Ananas beiseite legen.
- 2. In einer Pfanne Butter, Honig, Zucker und Currypulver geben und alles erhitzen.
- 3. Sobald die Mischung anfängt zu karamellisieren die Ananasstücke zufügen und bei nicht zu starker Hitze gleichmäßig von beiden Seiten karamellisieren lassen.

Sollte das Karamellisieren zu schnell gehen – hat also die Ananas zwar schon Farbe angenommen, ist jedoch noch nicht gar – einfach etwas Wasser oder frisch gepressten Orangensaft zufügen. So beginnt das Ganze zu köcheln, und die Karamellisierung setzt erst wieder ein, nachdem die Flüssigkeit verdampft ist. Diesen Vorgang bei Bedarf mehrmals wiederholen.

- 4. Die heißen Ananasstücke auf die bereitgestellten Ananasschalen verteilen.
- 5. Mit dem in der Pfanne entstandenen Karamell-Ananas-Sud beträufeln und mit frischer, in Streifen geschnittener Minze bestreuen. Vanilleeis dekorativ daneben platzieren los geht die Reise in den Orient