

Beatrice Aepli

# Das Curry-Kochbuch

NA

# Inhalt

## Einführung

- 9 Was wäre unser Leben ohne Gewürze!
- 10 Curry - die fernöstliche Gewürzmischung
- 11 Pulver Pasten und Gerichte
- 11 Woraus besteht Curry?
- 12 Curry-Gewürze
- 13 Die eigene Curry-Mischung
- 14 Tipps und Tricks

## Die Gewürze auf einen Blick

- 16 Chilischote
- 16 Fenchelsamen
- 17 Kurkuma (Gelbwurz)
- 17 Sternanis
- 18 Tamarinde
- 18 Koriander
- 19 Zimt
- 19 Kardamom
- 20 Gewürznelken
- 20 Kaffir-Limette
- 21 Lemongras (Zitronengras)
- 21 Ingwerwurzel
- 22 Pfeffer
- 22 Kreuzkümmel
- 23 Senfkörner
- 23 Muskatnuss/Muskatnussblüte
- 24 Galangawurzel

## Rezepte

### Curry-Mischungen

- 26 Milde Currymischung
- 28 Scharfe Currymischung
- 29 Grüne Currypaste
- 30 Massaman-Currypaste
- 31 Rote Currypaste
- 32 Garam masala

### Salate- Suppen - Vorspeisen

- 34 Gebratene Grießkecken auf warmem Gemüsesalat
- 36 Apfel-Kohlrabi-Fenchel-Salat mit Curry-Frischkäse
- 37 Warmer Gemüsesalat
- 38 Indisches Gewürzbrot
- 40 Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung
- 43 Warme Blätterteigtaschen mit Käse-Curry-Füllung
- 44 Couscous-Suppe mit Tofu
- 45 Gemüse-Nudel-Suppe
- 46 Scharfe Curry-Kokos-Suppe mit Pouletstreifen
- 47 Federkohl-Gersten-Suppe
- 48 Kürbis-Curry-Cremesuppe

### **Fleisch- und Fischgerichte**

- 50 Truthahn-Gemüse-Eintopf  
mit Ingwer und Mango
- 53 Pouletfleisch an grüner Currysauce
- 54 Würziges Lammfleisch  
mit Safran und Mandeln
- 56 Scharfes Rindfleisch-Curry
- 57 Pfannengerührter Fisch  
mit Stangensellerie
- 58 Fischcurry indische Art
- 60 Curryreis mit Scampi

### **Vegetarische Gerichte**

- 62 Spinat mit Kokosnus raspeln
- 63 Karotten-Lauch-Gemüse  
an Currysauce
- 65 Reisnudeln «Ferner Osten»
- 66 Kürbis-Kokos-Curry  
in der Ananasschale
- 68 Kartoffel-Erbesen-Curry
- 69 Reis-Kokosnuss-Salat  
an scharfer Currysauce
- 70 Gebratener Reis  
mit Gemüse und grünem Curry
- 72 Weißkabis indische Art  
mit Kartoffeln und Erbsen
- 73 Nudelpfanne Shanghai
- 74 Spätzli an Lauch-Kräuter-Sauce

### **Verwendete Abkürzungen**

- l = Liter
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- EL = gestrichener Esslöffel
- TL = gestrichener Teelöffel
- Msp = Messerspitze

Wo nicht anders erwähnt, sind die  
Rezepte für 4 Personen berechnet.