

# INHALT

12 Vorwort

## 16 INTERNATIONALE GRUNDZUTATEN

### 18 Nordindien

- 26 Ghee
- 28 Braune Zwiebelpaste
- 29 Panch phoran masala und Garam masala

### 30 Südindien

- 36 dakshin-Currypaste

### 38 Pakistan

- 43 nihari-Gewürzmischung

### 44 Myanmar & Südostasien (Inseln)

- 50 Würziges Tamarinden-Relish
- 52 Hühnerfond

### 54 Thailand

- 62 Zitronengras vorbereiten
- 63 Kokosmilch und Kokoscreme
- 64 Galgant vorbereiten
- 65 Grüne Curripaste
- 66 Rote Thai-Chilipaste

### 68 Südostasien (Festland)

- 75 Kambodschanische Kräuterpaste
- 76 Getrocknete Chilischoten vorbereiten
- 77 Kambodschanische rote Curripaste
- 78 Vietnamesisches Currypulver
- 79 Eingelegtes Gemüse

### 80 Außenposten

- 82 Tamarindenwasser
- 83 Gewürze rösten und mahlen
- 84 Scharfe Madras-Currypaste
- 86 Japanische Grundbrühe
- 87 Mit Senf eingelegte Radieschen

## REZEPTE

### 90 VEGETARISCH

- 93 Kichererbsenmehl-Schnitten in Joghurtsauce
- 94 Bunte Hülsenfrüchte
- 95 Urdbohnen
- 97 Gefüllte Mörcheln
- 98 Pfannengerührter Panir mit Paprikaschoten
- 100 Saisongemüse in Spinat-Knoblauch-Sauce
- 101 Joghurt-Curry mit Okraschoten
- 102 Papadam-Curry
- 105 Panir in Nussauce
- 106 Buntes Gemüse-Curry (Südindien)
- 107 Spinat-Joghurt-Curry
- 108 Augenbohnen mit Spinat und Tomaten
- 110 Würziges Okraschoten-Auberginen-Masala
- 111 Kartoffel-Bohnen-Eintopf
- 112 Gemüse mit Linsen
- 115 Grüne Bohnen mit Hülsenfrüchten
- 116 Milde Chilis in cremiger Sauce
- 118 Linsen mit Tomaten und Knoblauch
- 119 Augenbohnen-Curry
- 120 Kartoffel-Curry
- 122 Gemüse-Curry (Pakistan)
- 123 Rotes Curry mit Austernpilzen und Tofu
- 124 Grünes Kokosherzen-Curry
- 127 Aromatisches Kürbis-Curry
- 129 Salat von Bambussprossen
- 131 Gemüse-Tofu-Curry
- 132 Pfannengerührter Wasserspinat
- 134 Kochbananen-Curry
- 137 Bohnen-Curry in Brot
- 138 Curry mit weißen Bohnen
- 139 Fladenbrot mit Kichererbsen

## **140 FISCH**

- 142** Wels in Joghurtsauce
- 143** Fischfilet in Senf-Zwiebel-Sauce
- 145** Riesengarnelen in Kokosmilchsauce
- 146** Hummer mit Kokosmilch und Chilischoten
- 148** Garnelen-Curry mit Granatapfel und Sahne
- 149** Garnelen mit Curryblättern
- 150** Fischeintopf
- 151** Fisch-Curry mit Tamarinde
- 152** Kokosnuss-Fisch-Curry
- 153** Königsmakrelen-Curry
- 154** Gebratene Masala-Sardinen
- 156** Calamari-Curry
- 157** Fisch-Curry mit unreifer Mango
- 158** Krebs in Kokosmilch
- 159** Garnelen nach Bootsmannsart
- 161** Garnelen-Kürbis-Curry
- 162** Austern mit Tomaten und Kokosnuss
- 164** Fisch-Curry mit Tomate
- 165** Garnelen-Curry
- 166** Krebs-Curry
- 169** *laksa* mit Garnelen und Tofu
- 171** Calamari-*adobo*
- 172** Scharfsaures Garnelen-Curry
- 174** Süßsaures Fisch-Curry
- 175** Fischkopf-Curry
- 177** Fisch-Curry mit Kokosmilch und Kurkuma
- 179** Gegrilltes Heilbutt-Curry
- 180** Pfannengerührter Krebs (Thailand)
- 182** Miesmuschel-Curry
- 185** Curry von gedämpften Jakobsmuscheln
- 186** Grünes Garnelen-Curry mit Auberginen
- 189** Wels-Curry mit Reisnudeln
- 190** Pfannengerührtes Krebs-Curry (Laos)
- 193** Grünes Garnelen-Curry mit frischem Dill
- 195** Garnelen-*balti*
- 196** Tropisches Seafood-Curry
- 197** Saures Curry mit Glattbutt
- 199** Kenianisches Fisch-Curry
- 201** Garnelen in Erbsenbrot

## **202 GEFLÜGEL**

- 205** Hähnchen-Curry
- 206** Hähnchen-Morchel-Curry
- 208** Hähnchen-Curry nach Hausfrauenart
- 209** Cremiges Hähnchen-Curry
- 210** Hähnchen *shahjahani*
- 211** Südindisches Hähnchen-Korma
- 212** Pfeffrige Hähnchenbrust-Pfanne
- 214** Hähnchen-Curry mit Kokosmilch
- 215** Hähnchen mit unreifer Mango
- 216** Hähnchen-Curry aus Sri Lanka
- 217** Besonderes Hähnchen-Curry
- 218** Birmanische Hühner-Nudel-Suppe
- 220** Hähnchen-Tomaten-Curry mit Limette
- 221** Hähnchen-*adobo*
- 222** Dschungel-Curry mit Hähnchen und Gemüse
- 224** Aromatisches Curry mit Hähnchen und Kartoffeln
- 225** Hähnchen-Curry mit junger Jackfrucht
- 227** Hähnchen-Curry mit Süßkartoffeln
- 228** Hähnchen-Curry mit Kartoffeln (Karibik)
- 231** Tikka masala mit Hähnchen
- 232** Sahngiges Hähnchen-Curry mit Nüssen
- 233** Hühner-Nudel-Curry
- 234** Ente mit balinesischen Gewürzen
- 235** Enten-Curry
- 236** Muslimisches Enten-Kartoffel-Curry
- 238** Ente mit karibischer Chili
- 239** Wachteln in Joghurtsauce
- 241** Wachteln in würziger Sauce

## **242 FLEISCH**

- 244** Feuriges Lamm-Curry (Nordindien)
- 246** Lamm-Mais-Curry
- 247** Lammhaxe in Safransauce
- 249** Lamm mit Wintergemüse und Spinat
- 251** Lammschulter mit Chilischoten und Minze
- 252** Lamm in Zwiebelsauce
- 253** Hammel-Curry mit Joghurt
- 255** Lamm-Curry mit Röst-Kokosnuss
- 256** Würziges Lamm-Curry