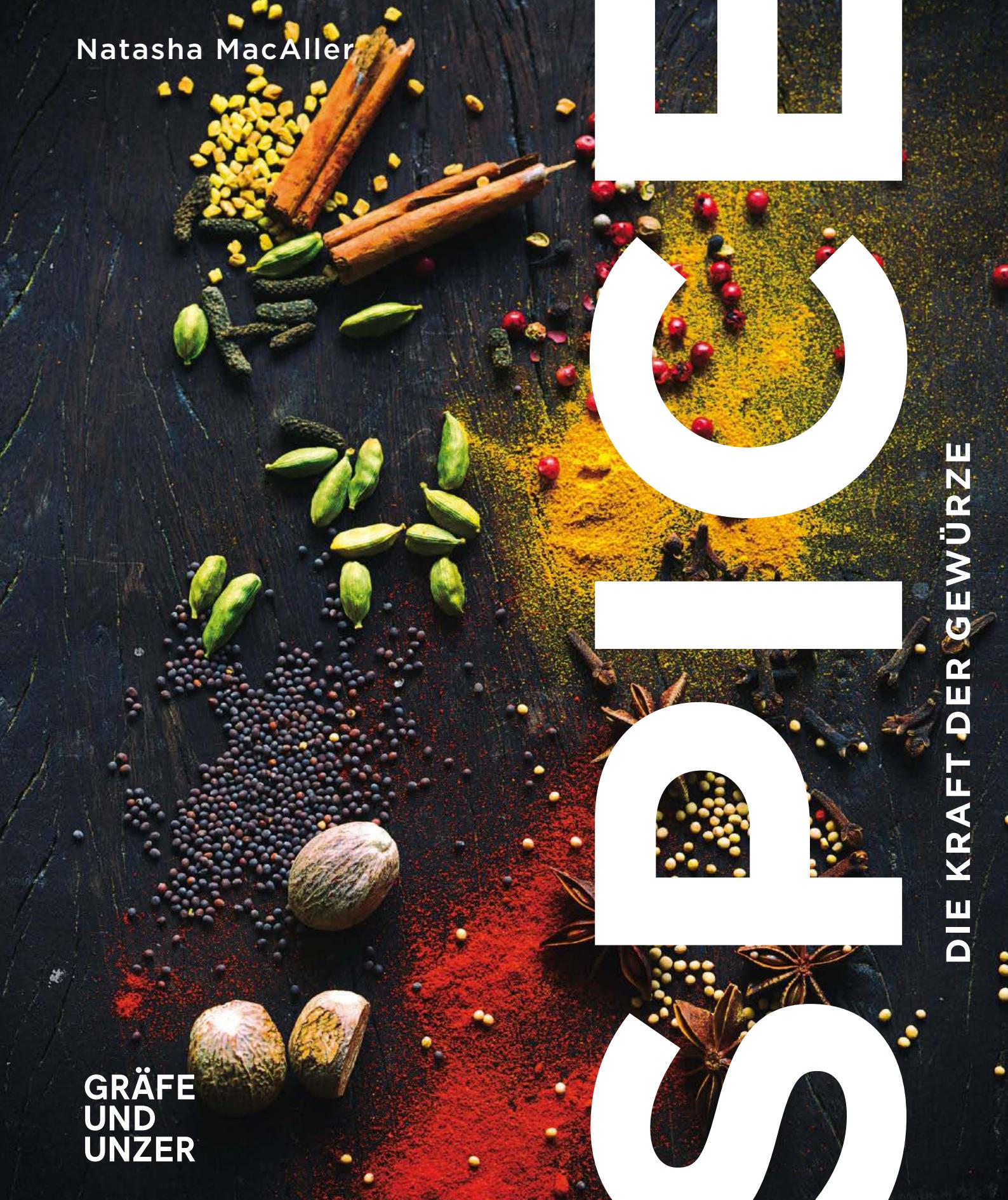


Natasha MacAller

GRÄFE
UND
UNZER

DIE KRAFT DER GEWÜRZE





KREUZKÜMML, KURKUMA, GEWÜRZNELKE

GARNELENCURRY MIT VIELEN EXTRAS

Während meiner Kindheit in Südkalifornien war ein Curry etwas ganz besonderes. Unsere Mutter Sally bereitete es, nach allen Regeln der Kunst, nur dann zu, wenn Gäste kamen. Der Duft ihres vor sich hin köchelnden Currys hatte etwas Magisches, und wir freuten uns auf all die leckeren Extras aus Kokosraspeln, gerösteten Erdnüssen, gewürfelten Bananen, Cashewkernen, Oliven, Ananas und Rosinen freuten, die immer als Beigaben zum Curry aufgetischt wurden. Was für ein Fest!

FÜR 6 PORTIONEN

Für das Garam Masala	
1½ TL Kreuzkümmelsamen	100 ml Erdnussöl
2 Gewürznelken	1 große Zwiebel, gewürfelt
2 EL Koriandersamen	1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
½ TL schwarze Pfefferkörner	1 TL frisch geriebener Ingwer
½ TL schwarze Kardamomkapseln	180 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
½ TL grüne Kardamomkapseln	400 ml Kokosmilch
½ Zimtstange	1¼ kg Garnelen, geschält und entdarmt
¼ TL gemahlene Chipotle-Chilis (Internethandel)	1 TL Zitronensaft (oder nach Geschmack)
1 TL gemahlene Kurkuma	25 g Koriandergrün, die Blätter grob gehackt
	Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren

Die Extras sollten die vier Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und umami (herhaft) abdecken. Wählen Sie aus den folgenden Vorschlägen 8–12 Zutaten aus, die Sie einzeln und größtenteils klein gehackt oder klein geschnitten in kleinen Schüsseln anbieten: gesalzene geröstete Erdnüsse | Frühlingszwiebeln | hart gekochte Eier | Rosinen/Sultaninen | getrocknete Aprikosen | kandierter Ingwer | Kokosraspel | Kumquats | schwarze/grüne Oliven | würziges indisches Zitronen-Pickle oder feine Zitronenschalenstreifen | Watermelon-Pickle (aus den Schalen von Wassermelonen) | Radieschen | frische Ananas | Äpfel | Bananen | Birnen | Mandelblättchen | gesalzene Walnüsse | Cashewkerne | kandierte Veilchen

heißer, gewürzter weißer **Reis**

Chutneys: Limette-Knoblauch, Mango-Ingwer oder andere indische Relishes und Chutneys Ihrer Wahl

Als Erstes das Garam Masala zubereiten. Zunächst Kreuzkümmelsamen und Nelken zusammen in einer Pfanne ohne Fett rösten; die gerösteten Gewürze in eine kleine Schüssel geben. Anschließend Koriandersamen, Pfefferkörner, Kardamomkapseln und Zimtstange zusammen rösten. Die Gewürze erkalten lassen, dann im Mörser fein zerstoßen oder in einer Gewürzmühle mahlen. Gemahlene Chilis und Kurkuma untermischen.

In einer großen Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin auf mittlerer Stufe glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und einige Minuten mitdünsten.

Das Garam Masala einstreuen und auf mittlerer bis niedriger Stufe 1 Min. unterröhren, bis es würzig duftet. 50 ml Wasser, Fischfond und 200 ml Kokosmilch dazugießen und alles zugedeckt 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Temperatur auf niedrigste Stufe schalten und die restlichen 200 ml Kokosmilch in die Pfanne gießen. Sobald das Ganze wieder köchelt, die Garnelen hineingeben und 4–5 Min. garen. Nach Geschmack Zitronensaft und den gehackten Koriander einrühren. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren dampfend heißen, gewürzten weißen Reis auf einzelnen Tellern anrichten und darauf jeweils 1 Schöpföffel Curry geben. Jeder bestreut sein Curry mit den Extras seiner Wahl und gibt einen Klecks seines Lieblings-Chutney darauf.





ZIMT, ROSMARIN

APFEL-WALNUSS-GALETTE

Unkomplizierter geht's kaum! Obendrein kann man den vorbereiteten Kuchen in den Kühlschrank stellen, um ihn dann zu backen, wenn es passt. Rosmarin – ein vielleicht überraschender, aber genialer Partner zu Äpfeln, Walnüssen und Zimt – steuert einen markanten Duft nach Pinie und Zitrus bei. Reste der Apfelbutter schmecken gut zu Schweinebraten, in Joghurt oder in einem heißen Frühstücksbrei.

FÜR 6 PORTIONEN

200 g Mehl (Type 550)	1 EL Zucker, mit $\frac{1}{2}$ TL gemahlenem Zimt und 1 kräftigen Prise Salz vermischt
1 TL Zucker	
1 EL Rosmarinblätter, fein gehackt	
2 TL gemahlener Zimt	
1 kräftige Prise Salz	
120 g kalte Butter, klein gewürfelt	
500 g knackige Äpfel	
30 g Walnusskerne, gehackt	
50 g Butter, zerlassen und gebräunt, mit $\frac{1}{4}$ TL gemahlenem Zimt verrührt	
3 EL dunkler Rohrzucker	
1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen	
Für die Apfelbutter	
2 EL gesalzene Butter	
$\frac{1}{2}$ Zimtstange, kräftig geröstet	
1 kleiner Rosmarinzweig, Blätter abgezupft, oder	
$\frac{1}{4}$ TL getrockneter Rosmarin	
220 g Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt, gewürfelt	
$\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft	
1 EL extrafeiner Zucker	

Das Mehl mit Zucker, Rosmarin, Zimt und Salz mischen. Die kalten Butterwürfel mit den Fingerspitzen in der Mehlmischung verreiben oder die Zutaten mit einem Messer durchhacken, bis sich erbsengroße Streusel ergeben. 2 EL eiskaltes Wasser mit einer Gabel oder den Händen zügig einarbeiten. Um einen zusammenhängenden Teig zu erhalten, nach Bedarf noch etwas mehr Eiswasser unterkneten, den Teig aber nicht zu lange bearbeiten.

Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Die Teigmutter flach drücken und die Teigplatte zweimal zusammenfalten. Fest in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Std. kalt stellen.

Inzwischen für die Apfelbutter in einem kleinen Topf die Butter mit Zimtstange und Rosmarin auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Gewürze nach 3–4 Min. aromatisch duften. Klein gewürfelte Äpfel mit Zitronensaft, Zucker und 1 EL Wasser dazugeben, einen Deckel auflegen und die Äpfel in 10–15 Min. ganz weich garen. Anschließend im offenen Topf zu einem dicken Mus einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zimtstange entfernen. Die Apfelbutter durch ein feines Sieb streichen und erkalten lassen.

Die Äpfel für die Galette vierteln und entkernen. Die Apfelflügel längs so in feine Scheiben schneiden, dass die Scheiben an einem Ende noch zusammenhängen. Beiseitelegen.

Den gekühlten Teig auf einem Stück Backpapier 5 mm dick ausrollen oder mit den Händen flach drücken – die Form ist nicht entscheidend – und auf der Papierunterlage auf ein Backblech geben. Apfelbutter auf der Teigoberfläche verstreichen, dabei ringsum einen etwa 4 cm breiten Rand frei lassen. Apfelflügel auffächern und gleichmäßig auf der Apfelbutter verteilen. Den freien Teigrand nach innen schlagen. Den belegten Teig nochmals kalt stellen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Äpfel mit den Walnüssen bestreuen, gleichmäßig mit der flüssigen Zimtbutter beträufeln und den braunen Zucker darüberstreuen. Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem gesalztenen Zimtzucker bestreuen. Die Galette 25–30 Min. backen, bis sie goldbraun ist.





TAMARINDE, ZIMT, STERNANIS

GESCHMORTES ENTENFLEISCH MIT INGWER-ZWIEBEL-CONFIT UND KARDAMOM-POLENTA

Süß-säuerliche Tamarinde, exotische Gewürznoten und aromatische Limette, dazu ein wärmendes Ingwer-Zwiebel-Confit, knusprige Kardamom-Polenta und das erdige Aroma von gebratener Roter Bete – alles in allem ein Genießertraum!

FÜR 6 PORTIONEN

Für die Gewürzmischung	
1/2 Sternanis	1 TL gemahlener Piment
2 Pimentkörner	Saft und fein abgeriebene Schale von 2 Limetten
1/2 Zimtstange	4 EL süße Chilisauce
1½ kg Entenkeulen mit Knochen und Haut, in Ober- und Unterschenkel geteilt	1 EL Kecap Manis (indonesische süße Sojasauce)
4 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Braten der Roten Bete	1 EL Sojasauce
4 EL trockener Sherry	Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 ml Entenfond (aus dem Glas)	knusprige Kardamom-Polenta (siehe Seite 157) zum Servieren
2 frische oder 4 getrocknete Kaffirlimettenblätter, angedrückt	1 kleine Handvoll Brunnenkresse zum Garnieren
1 Stück Ingwerwurzel (5 cm), geschält	Röllchen von 1 kleinen Bund Schnittlauch zum Garnieren
250 g Tamarindenpaste	
6 sehr kleine Rote Bete (rote, gelbe oder gestreifte Baby Beets), Blattstängel und Grün entfernt, gewaschen	
Für das Confit	
100 g Butter	
4 große Zwiebeln, halbiert und in feine Scheiben geschnitten	
1 Stück Ingwerwurzel (5 cm), geschält, fein gehackt	

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für die Gewürzmischung eine kleine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Gewürze darin rösten, bis sie aromatisch duften. Beiseitestellen.

Von den Entenschenkeln überschüssige Haut abschneiden und die Hautstücke auf einem Teller in den Kühlschrank stellen. 4 EL Öl in einem großen ofenfesten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Entenschenkel von allen Seiten darin anbraten, bis ihre Haut goldbraun und knusprig ist. Zum Entfetten auf Küchenpapier geben. Topf erneut aufsetzen. Bratensatz mit dem Sherry ablöschen und 2 Min. unter Rühren loskochen. Vom Herd nehmen. Die vorbereitete Gewürzmischung zusammen mit 500 ml Entenfond, Kaffirlimettenblättern, Ingwer und Tamarindenpaste in den Topf geben, gut durchrühren, die angebratenen Entenschenkel einlegen und einen dicht schließenden Deckel auflegen. Das Entenfleisch im heißen Ofen etwa 1½ Std. schmoren, bis es so zart ist, dass es fast vom Knochen fällt.

Inzwischen die Roten Bete mit etwas Öl in eine kleine ofenfeste Form geben und im heißen Backofen in etwa 25 Min. weich garen. Etwas abkühlen lassen, dann den Wurzelansatz der Knollen abschneiden, die Haut abziehen und die Knollen halbieren. Leicht salzen und warm stellen.

Die kalt gestellte Entenhaut in 5 mm große Stücke schneiden. Auf ein Blech geben, mit Piment bestreuen und im heißen Ofen in 30 Min. knusprig braten. Aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier entfetten und warm stellen.

Für das Confit die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen. Zwiebeln mit Ingwer darin unter gelegentlichem Rühren langsam weich und goldbraun braten. Nach Geschmack salzen und pfeffern; beiseitestellen.

Wenn das Entenfleisch butterhart ist, den Topf aus dem Ofen nehmen. Entenschenkel aus dem Topf nehmen; auf einem Schneidebrett enthäuten und auslösen. Das Fleisch zerpfücken und in einen mittelgroßen Topf geben. Den Schmorfond durchseihen und über das Entenfleisch gießen; Saft und abgeriebene Schale der Limetten, Chilisauce, Kecap Manis und Sojasauce untermischen. Zum Köcheln bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann zugedeckt warm stellen.

Zum Servieren die Polentastücke in die Mitte von einzelnen Tellern geben und darauf Entenfleisch und Sauce anrichten. Am Tellerrand löffelweise das Ingwer-Zwiebel-Confit verteilen. Gebratene Rote Bete hinzufügen und die knusprige Entenhaut aufstreuen. Mit Brunnenkresse und Schnittlauch garnieren und servieren.





CHILI, KNOBLAUCH

EIER AUF TÜRKISCHE ART

Peter Gordon

In der Türkei kennt man diese Zubereitung unter dem Namen çilbir (Aussprache chil-bir), und dort kommt immer roher Knoblauch in den Joghurt. Den lassen wir in unserem Restaurant The Providores weg, weil die meisten Gäste mit dem Geruch Probleme haben. Aber auch ohne ihn sind die pochierten Eier nicht nur zum Brunch ein echter Renner.

Wie die türkischen Köche verwende ich eine kräftige Prise jener milden und samenfreien, aber herrlich würzigen Chiliflocken, die als kirmizi biber oder auch als Aleppo-Chili bekannt sind. Ich habe aber auch schon zu koreanischen Chiliflocken gegriffen, die der Chilibutter eine wundervolle Rottönung verleihen. Wir servieren dazu immer geröstetes Sauerteigbrot. PG

FÜR 4 PORTIONEN

300 g dicker Naturjoghurt	1 TL Chiliflocken ohne Samen (oder nach Geschmack)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	1 EL gehackte Dillspitzen oder glatte Petersilienblätter
½ TL Fleur de Sel	100 ml Weißweinessig
50 ml Olivenöl	8 Eier
50 g Butter	

Joghurt mit Knoblauch, Salz und der Hälfte des Olivenöls verrühren. Beiseitestellen (am besten schmeckt dieser Joghurt zimmerwarm).

In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen, bis sie schaumig und nussig braun ist (Beurre noisette). Vom Herd nehmen. Sofort die Chiliflocken in die heiße Butter geben und die Pfanne 20 Sek. schwenken. Restliches Olivenöl und Dill untermischen. Die Chilibutter warm stellen.

In einer mittelgroßen tiefen Pfanne 1½ l Wasser zum Köcheln bringen und den Essig einröhren. Die Eier einzeln aufschlagen, ins siedende Essigwasser gleiten lassen und 5–6 Min. pochieren. Das Wasser nicht salzen, da das Eiweiß sonst nicht gerinnt.

Zum Servieren drei Viertel des Joghurts auf vorgewärmte Servierschalen verteilen. Pro Portion jeweils 2 pochierte Eier darauf anrichten und den restlichen Joghurt darüberklecksen. Mit der warmen Chilibutter beträufeln und sofort servieren.





SENF, INGWER, KNOBLAUCH, KARDAMOM

CHILI-LIMETTEN-HÄHNCHEN

Entstanden ist dieses Gericht auf einer Vanilleplantage in Tonga. Ich habe, neben Vanille natürlich, einfach die Zutaten verwendet, die es sonst noch dort gab, also etwa Maracuja, Limetten und Ingwer.

Aus all dem habe ich dann eine Marinade komponiert. Partytauglich wird diese Zubereitung, indem Sie die Hähnchenschenkel durch die gleiche Menge Hähnchenflügel ersetzen.

FÜR 6 PORTIONEN

800 g Hähnchenoberschenkel und/oder Hähnchenunterschenkel mit Knochen und Haut	4 EL frisch gepresster Limettensaft
1 kleine Handvoll Korianderblätter zum Garnieren	1/2 Zwiebel, gewürfelt
	120 ml Maracujasaft
	1 EL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
	1/4 TL Salz
	120 ml gewürzter Reisessig
	2 TL Dijon-Senf oder Vanille-Honig-Senf (siehe Seite 164)
	1 kräftige Prise Muskatnuss
	30 g Koriandergrün, Blätter gehackt
	2 rote Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

Für die Marinade

2 Knoblauchzehen, gehackt	
1 EL frisch geriebener Ingwer	
1 TL Koriandersamen, geröstet	
1/2 TL Kardamomsamen, geröstet	
250 ml Traubenkernöl oder ein anderes Öl	

Von den Hähnchenschenkeln überschüssiges Fett abschneiden und wegwerfen. Die Schenkel in eine mittelgroße Schüssel oder Gratinform geben. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer mit Koriander- und Kardamomsamen im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit den übrigen Marinadezutaten außer den Chilis in einen Mixer geben und glatt pürieren; die Chiliringe untermischen. Die Hähnchenschenkel gleichmäßig mit der Marinade übergießen, die Schüssel oder Form abdecken und das Hähnchenfleisch 2–8 Std. im Kühlschrank marinieren; ab und zu wenden.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Marinade aufbewahren. Die Schenkel auf einem Blech im heißen Ofen etwa 25. Min. braten, bis beim Einstechen an der dicksten Stelle klarer Fleischsaft austritt. Aus dem Ofen nehmen, auf eine Servierplatte geben und abgedeckt 10 Min. ruhen lassen.

Inzwischen die Marinade aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist. Die Hähnchenschenkel mit heißer Marinade beträufeln, mit Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.



SPICE

Die Kraft der Gewürze

**Die verborgenen Kräfte der Gewürze für
das Immunsystem, zum Entgiften, für mehr
Energie und Lebenslust entdecken**

**Die Geheimnisse von Kurkuma, Granatapfel, Hibiskus
oder Zimt - in interessanten Gewürzporträts
kennenlernen und mehr über den medizinischen
Nutzen erfahren**

Die besten Gewürzmischungen selber herstellen

**Aromen-Intensität erfahren in über 100 Rezepten
aus aller Welt mit Beiträgen von 20 internationalen
Spitzenköchen**

**Inszeniert auf brillanten Fotos zum
Schwelgen und Nachkochen**

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-6004-1



9 783833 860041