



CURRYPULVER/-MISCHUNG

Ein indisches Sprichwort sagt: „Es gibt so viele Currypulver, wie es Köche gibt.“

Das Pulver kann aus über 20 Einzelgewürzen bestehen.

Der Name „Curry“ leitet sich von dem tamilischen Wort *kari* ab – so werden in Südindien Eintöpfe, Suppen und Saucen genannt. Je nach Tradition, Rezeptur und Zutaten für das kari, ändert sich die Zusammensetzung für die jeweilige Gewürzmischung.

Das traditionelle nordindische Garam masala (übersetzt: Gewürzmischung) besteht aus Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeer, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Zimt – eigentlich ist es ein Currygewürz. Gewürze machen glücklich und sind super gesund!

BLUMENKOHLM-KORMA* MIT GERÖSTETEN ROSINEN (GOBHI KORMA)

Für 4 Personen:

1 großer Kopf Blumenkohl (ca. 800 g), Rapsöl, Salz

1-2 EL Kokosöl, 1 große Gemüsezwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (3 cm), ½ TL gemahlener Kardamom, 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Garam masala, ¼ TL Cayenne Pfeffer, 50 g gemahlene Mandeln, 1 EL flüssiger Honig, 250 g griechischer Joghurt, 150 – 200 ml Milch
2 EL Rosinen, 2 EL Mandelsplitter

*Korma ist ein Schmorgericht, das mit Joghurt, Sahne, Nuss- und Samenpasten oder Kokosmilch zubereitet werden kann.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer waschen und reiben.

Den Backofen auf 180° C vorheizen und ein großes Blech mit Backpapier belegen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen brechen/schneiden. Die Röschen in eine Schüssel geben, mit ca. 2 EL Rapsöl beträufeln (genug, um sie rundum zu überziehen) und mit 1 TL Salz bestreuen. Mit den Händen vermengen, dann auf das Backblech verteilen. Etwa 30 – 40 Minuten backen, bis die Röschen zart und schön gebräunt sind. Alle 10 Minuten überprüfen – wenn sie anzubrennen drohen – umdrehen.

In der Zwischenzeit 2 EL Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Bei mittlerer Hitze 12 – 15 Minuten anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben. Einige Minuten braten, dann Kardamom, Pfeffer, Garam masala, Cayenne Pfeffer, gemahlene Mandeln, Honig und 1 TL Salz hinzugeben. Weitere 3 Minuten unter Rühren garen und danach den Joghurt unterheben.

Die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine satte goldgelbe Farbe annimmt. Den gebackenen Blumenkohl hineingeben und umrühren, bis alle Röschen mit der Sauce überzogen sind. Die Sauce mit Milch verdünnen und erneut erwärmen. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz hinzugeben.

Eine kleine Pfanne erhitzen, die Rosinen und die Mandelsplitter hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis die Rosinen dunkel werden und aufquellen und die Mandeln goldbraun sind, dann vom Herd nehmen.

Den Blumenkohl mit Rosinen und gerösteten Mandeln bestreuen und mit Reis oder Chapatis servieren.