



STEP BY STEP

mit Stefan Kölsch

KOCHEN WIE EIN PROFI

Die Paste machts

Currys gibt es in schier unzähligen Variationen. Mal feurig scharf, mal mild und blumig: drei Pasten zum Würzen von Gemüse, Fleisch und Fisch!

TIPPS VON STEFAN KÖLSCH

Rote Currypaste:

Ist mittel scharf und im Geschmack sehr harmonisch. Sie eignet sich für Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichte (s. S. 41).

Gelbe Currypaste:

Ist nicht scharf, dafür blumig im Geschmack. Sie eignet sich für Gemüse- und Linsengerichte, zu Fleisch und Geflügel (s. S. 40).

Grüne Currypaste:

Ist sehr scharf und eignet sich für Fisch-, Fleisch- oder Gemüsegerichte (s. S. 39).

Aufbewahrung und

Haltbarkeit: In einem luftdicht verschlossenen Behälter sind die Pasten, mit wenig Öl beträufelt, 6–8 Wochen im Kühlschrank haltbar.



Rote Currypaste

Ergibt ca. 10 EL

- 8 rote Chilis getrocknet
- 8 Zweige Koriander
- 8 Knoblauchzehen
- 2 cm Galgant
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 TL Kreuzkümmel

- 1 EL Krevettenpaste
- 2 TL Salz
- 4 EL Erdnussöl
- 4 EL Tomatenpüree

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro EL ca. 1 g Eiweiss,
5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate,
280 kJ/70 kcal



1 Chilis 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgiessen, halbieren und entkernen. Korianderblätter von den Zweigen zupfen. Knoblauch und Galgant schälen. Vom Zitronengras die erste, harte Schale entfernen und Rest in feine Ringe schneiden.



2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Kreuzkümmel, Krevettenpaste und Salz auf ein Schneidebrett geben. Mit einem grossen Küchenmesser mit harter Klinge so lange hacken, bis eine feine, kompakte Masse entstanden ist.



3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenpüree und Gewürzmasse dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis die Paste gut und intensiv duftet (ca. 8–10 Minuten). Vor der weiteren Verwendung auskühlen lassen.



Gelbe Currypaste

Ergibt ca. 10 EL

- 2 EL Korinandersamen
- 1 EL Pfefferkörner weiss
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfkörner gelb
- 1 TL Kardamomkörner
- 1 TL Macis (Muskatblüten)
- 1 cm Zimtstange

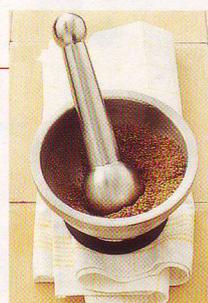
- 4 cm Ingwer
- 1 Tamarinde ca. 30 g
- 3 EL Weissweinessig
- 2 EL Kurkuma
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Salz

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro EL ca. >1 g Eiweiss,
>1 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
140 kJ/30 kcal



1 Alle Zutaten bis und mit Zimtstange in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis alles gut duftet. Dabei darauf achten, dass die Gewürze nicht zu dunkel und dadurch bitter werden.



2 Gewürze in einen Mörser geben. Unter kräftigem Rühren und Stossen zu einem feinen Pulver verarbeiten. Wer keinen Mörser zur Verfügung hat, kann die Gewürze in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Wallholz fein zerklopfen.



3 Ingwer schälen. In Stücke schneiden. Tamarinde von Schale und Kernen befreien. Mit Gewürzpulver und den restlichen Zutaten im Cutter zu einem feinen Püree verarbeiten. Vor der Weiterverwendung 4–5 Stunden ziehen lassen.



Grüne Currypaste

Ergibt ca. 12 EL

- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 12 grüne Chilis
- 4 Zweige Thai Basilikum
- 2 cm Galgant
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 TL Koriandersamen

- 1 Dose Kantabrische Sardellen 27 g
- 2 EL Erdnussöl

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten + 60 Minuten rösten

Pro EL ca. 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
180 kJ/40 kcal



1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen rösten. Nach 40 Minuten Garzeit Knoblauch dazulegen. Ca. 15–20 Minuten weiterrösten, bis alles weich ist. Abkühlen lassen und die Schalen entfernen.



2 Chilis halbieren. Stiel und Kerne entfernen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Galgant schälen. Vom Zitronengras die erste, harte Schale entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden. Koriander im Mörser zerstoßen.



3 Alle vorbereiteten Zutaten mit Sardellenfilets im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten. Dabei das Öl in einem dünnen Faden oder nach und nach dazugeben. Paste vor der Weiterverwendung 4–5 Stunden ziehen lassen.