

GESCHMACK OHNE GRENZEN

Rund um den Globus essen die Menschen Curry. Ob Kurkuma, Koriander oder Ingwer – die Gewürze, die den Gerichten Geschmack verleihen, sind je nach Land und Region unterschiedlich. Ein Einblick in die exotische Welt – mit Rezepten.

Text Michael Lütcher Fotos Pia Grimbühler

Eine Vielzahl an Gewürzen prägt die einfachen Gerichte.



Koch Pascal Haag hat in verschiedenen Ländern Curry-Rezepte aufgespürt.



Je nach Schärfegrad kommt ein kleiner oder grosser Löffel Gewürze ins Gericht.

Pascal Haag erhitzt in einer Pfanne Rapsöl und wirft gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinein. Er gibt ein Lorbeerblatt dazu. Es dampft, es knistert und duftet appetitanregend. Fünf Minuten später leert der Koch Pelati in die Pfanne und gibt Chili, Kurkuma und weitere Gewürze hinzu. Es folgen Kichererbsen, und die Mischung köchelt eine Weile vor sich hin.

Das Resultat heisst Chana-Masala-Curry und schmeckt so verführerisch, dass man den Topf leer essen möchte.

Pascal Haag, 35, bekannt geworden durch das Buch «Leaf to Root» über die Verwertung von Blättern und anderen Gemüseresten, ist spezialisiert auf vegetarische und vegane Gerichte. Früher entwickelte er Rezepte für die Vegi-Restaurants von Hiltl, heute zeigt er Wirten und Köchen, wie man feine Gemüsegerichte kocht. Die Zubereitung von Currys interessiert Haag besonders. Denn: «Fast alle Gemüse und Hülsenfrüchte eignen sich für ein Curry, aber auch ein paar Früchte.»

«Fast alle Gemüse und Hülsenfrüchte eignen sich für ein Curry, aber auch ein paar Früchte.»

Pascal Haag, Koch

Bei der Zubereitung eines Currys werden zuerst verschiedene Gewürze in Fett oder Öl angezogen, ob in gemahlener, gehackter, zerdrückter, in ganzer, getrockneter oder frischer Form. Danach wird das Gargut und meist eine Flüssigkeit beigegeben. Das ist das einfache Curry-Prinzip, das in Asien, Afrika und Mittelamerika Tradition hat. Es unterscheidet sich von der europäischen Küche, wo die Gewürze fast immer im Nachhinein zum Abschmecken dazukommen, ein paar Schmorgerichte ausgenommen.

Pascal Haag hat in verschiedenen Ländern Menschen beim Kochen über

die Schultern geblickt. Und hat dabei bestätigt erhalten, was er ahnte: «Jeder Haushalt in Indien, in Sri Lanka oder in Kambodscha hat seine eigenen Gewürzmischungen.»

Wie viel von welchem Gewürz in welches Gericht gehört, ist letztlich eine Entscheidung des Kochs und der Köchin am Herd. Currys sind Gerichte der Volksküche. Sie wurden nicht von Hof- oder Starköchen entwickelt.

Wie gross die Vielfalt an Gewürzen ist, wird im Fotostudio augenfällig, in das Haag die Gewürze mitgebracht hat, die er zur Zubereitung der drei rezeptierten Gerichte (siehe Seiten 35, 36 und 38) verwendet. Zahlreiche Döschen, Gläschen und Säckchen stehen da: gelbes Kurkumapulver, braune Muskatblüte, roter Pfeffer, Zimtstängel, Nelken, Bockshornklee-, Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen, Kardamomkapseln, Ingwerwurzeln, Chilis, Piment. Auch weniger bekannte sind dabei: Ajowan, ein nach Thymian riechendes Gewürz, oder Amchoor, ein →

Chana Masala

Für 4 Personen

Indien und Pakistan

ZUTATEN
GEWÜRZMISCHUNG
GARAM MASALA
(ergibt rund 45 g = 7 EL)
20 Kardamomkapseln,
2 Lorbeerblätter, 1 Sternanis,
4 TL Koriandersamen,
2 EL Kreuzkümmel,
½ TL Nelken, 12 cm Zimtstange,
1 TL Fenchelsamen,
1 TL schwarzer Pfeffer,
½ TL Muskatblüte (Macis),
gemahlen

CHANA MASALA
240 g Kichererbsen,
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
10 g frischer Ingwer,
2 EL Bratöl, ¼ TL Ajowan,
1 Lorbeerblatt, 600 g Pelati,
2–2½ EL Garam-Masala-Gewürzmischung (siehe Rezept unten),
1 TL Kurkumapulver, ¼ TL Amchoorpulver (fruchtig-saures Gewürzpulver aus getrockneten, unreifen grünen Mangos),
½–1 TL Chilipulver, ¼ TL Kala Namak (schwarzes Salz),
1½ dl Wasser, Salz,
½ Bund Koriander

ZUBEREITUNG
GARAM MASALA

1. Mit einer Messerklinge auf die Kardamomkapseln drücken, bis sie platzen. Anschliessend weiter aufbrechen und die Samen mit der Messerspitze herausholen.
2. Die Kardamomsamen mit den anderen Gewürzen in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen.
3. Muskatblüte beigegeben und vermischen.

CHANA MASALA

1. Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgiessen und in frischem, kochendem Wasser weich garen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die gehackten Zutaten

mit Ajowan und Lorbeer in den Topf geben und bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten andünsten. Mit Pelati auffüllen und zum Kochen bringen.

4. Garam Masala, Kurkuma, Amchoorpulver, Chili und Kala Namak beigegeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

5. Wasser und Kichererbsen beigegeben und das Gericht einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Den Koriander hacken und zum Gericht geben.

Zubereitung: 40 Minuten
Kochen: 60 Minuten
Einweichen: Kichererbsen über Nacht



TIPP

Als Beilage eignet sich indisches Gebäck wie zum Beispiel Kulcha, Bhatara, Chapati oder Roti. Reis passt auch.



TIP
Als Beilage eignet sich das typische äthiopische Hirsefladenbrot Injera oder Reis.

Äthiopien

Misir Wat

Für 4 Personen

ZUTATEN BERBERE- GEWÜRZMISCHUNG

(ergibt ca. 80 g = 12 EL)

12 Kardamomkapseln,
5 TL Koriandersamen,
½ TL Bockshornkleesamen,
20 schwarze Pfefferkörner,
2 Stk. Piment, ¼ TL Ajowan,
4 cm Zimtstange,
1–2 TL getrocknete kleine rote Chilis, 4 Nelken,
1 TL Zwiebelpulver,
½ TL Ingwerpulver,
½ TL Knoblauchpulver,
¼ TL Muskatblütenpulver (Macis),
7 EL Paprika

MISIR WAT
400 g rote Linsen,
200 g Zwiebeln, gehackt,
160 ml Bratöl, 5–6 EL
Berbere-Gewürzmischung,
600–700 ml Wasser, Salz

ZUBEREITUNG BERBERE

- Mit einer Messerklinge auf die Kardamomkapseln drücken, bis sie platzen. Anschließend weiter aufbrechen und die Samen mit der Messerspitze herausholen.
- Die Kardamomsamen mit den ganzen Gewürzen in einer Bratpfanne ohne

Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen und im Mörser oder Mixer fein mahlen. In eine Schüssel geben und mit dem Pulver von Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Muskatblüten und Paprika vermischen.

MISIR WAT

- Die Linsen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebeln schälen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln begeben und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten glasig dünsten.

Zubereitung: 50 Minuten

«Die grösste Curry-Vielfalt der Welt findet man heute in Grossbritannien.»

Beat Heuberger, Gewürzhändler

verschifften Holländer und Portugiesen die Gewürze nach Europa.

Die wichtigste Rolle aber spielten die Briten, die ab dem 17. Jahrhundert weite Teile des indischen Subkontinents kontrollierten. Auch sie handelten mit den Gewürzen. Aber die britischen Kolonialisten exportierten auch Arbeitskräfte. Waren sie in anderen Teilen ihres weltweiten Kolonialreichs unzufrieden mit den Leistungen der Einheimischen, verfrachteten sie Menschen aus Indien dorthin, die als arbeitssamer galten. Die Inder brachten ihre Kochgewohnheiten mit auf die Plantagen in Malaysia, in Ost- und Südafrika und in

hellbraunes Pulver, das aus getrockneten, unreifen grünen Mangos gewonnen wird. Nicht mitgebracht hat Haag Curry-Blätter, die in manchem Curry vorkommen, aber nicht in denen, die er vorkocht.

Die meisten der genannten Gewürze stammen aus Indien – wie auch das Curry-Prinzip. Wie es von hier in andere Länder und Erdteile kam, ist eine Kolonial- und Wirtschaftsgeschichte. So beschreiben es die Schauspielerin und Kochbuchautorin Madhur Jaffrey und ihr Kochkollege Atul Kochhar in ihren Büchern über die Welt der Currys (siehe Hinweis am Ende des Textes).

Die Rolle der Briten

Die Jemeniten beispielsweise brachten schon vor 1500 Jahren indische Gewürze über den Indischen Ozean auf die Arabische Halbinsel und von da weiter nach Nordafrika, wo Gerichte wie Tajine und Couscous zwar anders heissen, aber nach dem Curry-Prinzip mit teilweise denselben Gewürzen zubereitet werden. Später



Etwa vierzehn verschiedene Zutaten prägen den Eintopf Misir Wat.



Pascal Haag röstet die Mischung ohne Zugabe von Fett.

der Karibik, englisch West Indies, und wandten sie mit den dort heimischen Lebensmitteln an.

Die Briten selbst lernten die indische Küche schätzen. Manche nahmen Köche vom Subkontinent mit nach England. Auch Königin Victoria beschäftigte Ende des 19. Jahrhunderts indische Köche und liess sich Gerichte «à l'indienne», wie sie in der Sprache der Haute Cuisine bezeichnet wurden, zubereiten.

Die Geschichte des britischen Kolonialreichs schlägt sich heute unter anderem in der Gastrolandschaft der Insel nieder. Migranten aus sämtlichen ehemaligen Kolonien kochen dort wie zu Hause. «Die grösste Curry-Vielfalt der Welt findet man heute in Grossbritannien», sagt der Zürcher Gewürzhändler Beat Heuberger.

Dazu gehört auch die berühmte britische Eigenentwicklung Chicken Tikka Masala mit Tomatensauce, heute das Nationalgericht Nummer 1. Die Schweiz bekam in den 1950ern von Mövenpick das Riz Casimir vorgesetzt, das von der →

Kambodscha

Khmer-Curry mit Lauch, Chinakohl und Kartoffeln

Für 4 Personen



Der Koch zerreibt die Ingredienzien für die Khmer-Curry-Paste im Mörser.

ZUTATEN**KHMER-CURRY-PASTE**

(ergibt ca. 85 g = 5 EL)
20 g frischer Ingwer oder Galgant, 2 Knoblauchzehen, ½ Schalotte, 10 g frische Kurkuma, 3–4 kleine rote Chilischoten, ½ grosse rote Chili (z. B. Peperoncino), 5 Kaffirlimettenblätter, 1 Stängel Zitronengras

KHMER-CURRY

400 g Kartoffeln, 1 Sternanis, 2 TL Koriandersamen, 1 TL roter Kampot-Pfeffer (oder schwarzer Pfeffer), Bratöl, 85 g Khmer-Curry-Paste (Rezept siehe oben), 8 dl Kokosmilch, 2 dl Wasser, 30 g Palmzucker oder Kokosblütenzucker, 2 TL Annattopulver, 400 g Chinakohl, 250 g Lauch, Salz

ZUBEREITUNG**KHMER-CURRY-PASTE**

1. Knoblauchzehen und Schalotten schälen.
2. Sämtliche Zutaten fein hacken. Anschliessend im Mörser verreiben.

KHMER-CURRY

1. Die Kartoffeln in rund 1 cm lange Würfel schneiden.
2. Sternanis, Koriandersamen und Pfeffer in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett rösten, abkühlen lassen und fein mahlen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Currypaste dazugeben und bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten dünsten.
4. Kokosmilch und Wasser in den Topf geben, zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren.

5. Kartoffeln, Palmzucker, Annatto und die gemörsterten Gewürze ebenfalls in den Topf geben. Die Kartoffeln weich kochen.
6. In der Zwischenzeit den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren und schräg in Streifen schneiden.
7. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse begeben, anbraten und mit Salz abschmecken. Zur Curry-Sauce geben. Das Khmer-Curry mit Salz abschmecken.

Zubereitung: 45 Minuten
Kochen: 25 Minuten

Zubereitung her mit seiner Mehlsauce eigentlich kein Curry ist, aber hierzulande während Jahrzehnten Curry als ein gelbes, süssliches Pulver definierte.

Die gelbe Mischung, welche die Grossverteiler weiterhin als Curry verkaufen, ist bekanntlich mild. Mild sind auch viele Curry-Gerichte. Die gefürchtete Schärfe mancher Currys stammt von einem anderen Importprodukt: Chilis gediehen ursprünglich in Süd- und Mittelamerika. Die Portugiesen brachten sie dem Rest der Welt und auch nach Goa in Indien.

Erträgliche Hitze

Dass sich die Schärfe in tropischen Ländern besonders durchsetzte, scheint im ersten Moment widersprüchlich. Wenn man schon heiss hat, wieso sich zusätzlich mit scharfem Essen erhitzen? Die Schärfe lässt den Körper schwitzen, was die Hitze erträglicher macht. Chilis wirken zudem antibakteriell und halten Schädlinge fern.

Der Geschmack eines Currys aber hängt von der Art und Vielfalt der verwen-

WIE AUFBEWAHREN?

Trockene Curry-Mischungen lassen sich verschlossen bis drei Jahre aufbewahren – falls die Gewürze ohne Öl/Fett geröstet werden.

Curry-Pasten bleiben gekühlt fünf Tage gut. Tiefgefroren sind sie länger haltbar.

Ein Curry-Gericht lässt sich problemlos aufwärmen. Einen Tag nach der Zubereitung schmeckt es sogar besser, wie der Physiker und Lebensmittelforscher Thomas A. Vilgis bestätigt. Grund: Die chemischen Reaktionen gehen weiter – damit verstärken sich die Aromen.

deten Gewürze ab. Bis zu zwölf Gewürze sind durchaus üblich, wobei je nach Region bestimmte von ihnen sozusagen obligatorisch sind (siehe Box Seite 40). Eine Rolle spielt auch, in welcher Form sie dem

Gericht beigelegt werden. Viele Gewürze entfalten sich besser, wenn sie am Anfang in Öl angezogen und dann mitgegart werden. Es gibt aber auch solche, die auf diese Weise an Aroma verlieren würden und deshalb erst kurz vor dem Servieren über eine Speise gestreut werden, etwa Muskatblüten. Durch Kombination der Formen von Gewürzen lässt sich die Geschmacksvielfalt nuancieren, wie Pascal Haag anhand eines Currys aus Kambodscha zeigt.

Das Khmer-Rezept (siehe oben) stammt von einer Familie, bei der Haag ein paar Wochen verbrachte. Es ist ein Beispiel eines Currys für Fortgeschrittene. Im Mörser stellt Haag eine Paste aus frischen Kräutern her, er röstet Samen und Körner, die er danach ebenfalls mörsert. Mit Letzteren zieht er Gemüse an, während er mit der Paste eine Sauce zubereitet, um darin Kartoffeln zu kochen. Am Schluss wird alles vermischt. Mit Reis serviert, bildet der Eintopf eine vielschichtige, vollwertige Mahlzeit von sämiger Konsistenz. Grund dafür sind die zerstoßenen →

**TIPP**

Als Beilage eignet sich Reis. In der Tradition der französischen Kolonialherren wird in Kambodscha das Khmer-Curry auch oft mit Baguette gegessen.

RUND UM DIE WELT

INDISCHER SUBKONTINENT

Zur Gewürzmischung gehören fast immer Koriander und Kreuzkümmel. Die Gewürze werden meist als Samen oder in Pulverform verwendet.

Norden

Gewürze und Zwiebeln werden mit Ghee, eingesottener Butter, angezogen. Eine der wichtigsten Mischungen ist Garam Masala, u. a. mit Kardamom, Zimt und Muskat. Lange Garzeiten.

Süden

Pflanzenöl oder Kokosfett und -milch sind der Stoff, in dem man die Gewürze dünstet. Süsse Tamarinde oder Mangos sorgen für süsse Noten, in den Küstenregionen wird häufig Fisch verwendet. Oft kürzere Garzeiten als im Norden.

SÜDOSTASIEN

Basis der Currys sind Pasten, die aus frischen Gewürzen, Kräutern und Wurzeln (Galgant) gemörsert werden. In die Pasten kommt häufig auch Fermentiertes (getrocknete Crevetten oder gehackter Reis). Kurze Garzeiten lassen das Gemüse und manchmal auch Früchte knackig bleiben.

Thailand

Rote Chilis, Kaffirlimettenblätter, Zitronengras und Kokosmilch machen die Currys wohlig, frisch und scharf.

Kambodscha

Die Currys schmecken ähnlich wie in Thailand, sind aber süsser.

Vietnam

Lorbeer veredelt manche Currys.

Japan

Curry hat hier keine lange Tradition, ist aber überaus beliebt und wird auf der Basis von vorgefertigten Würfeln aus dem Supermarkt zubereitet. Salbei steuert etwas Raffinesse bei.

ARABISCHER RAUM

Im Gegensatz zu Indien und Südostasien enthalten Currys hier häufig schwarzen Pfeffer.

Jemen

Kümmel, Safran und Kardamom komplettieren den in der Regel scharfen Gewürzmix.

AFRIKA Nordafrika

Ras el-Hanout ist die Mischung des Maghreb, Basis für viele Couscous- und Tajine-Gerichte. Die Grundzutaten sind Kardamom, Nelken, Zimt,

Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer und Kurkuma, die mit lokalen Gewürzen ergänzt werden.

Äthiopien

Im ostafrikanischen Land, das nie kolonisiert wurde, aber Nahen und dem Fernen Osten trieb, ist die Berberemischung Basis vieler Gerichte. Die rote Farbe hat sie von mittelscharfen Chilis, den Geschmack u. a. von Schwarzkümmel, Nelken, Ajowan, Ingwer, Kardamom.

Ostafrika

(Kenia, Malawi, Sambia, Tansania): Viele rote Chilis schärfen den Gewürzmix.

Südafrika

Fenchelsamen, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Zimt und

Kurkuma gehören in ein Curry, oft auch Curryblätter.

KARIBIK

Wichtigstes Gewürz ist das vielschichtig schmeckende Piment. Nebst Koriander, Kreuzkümmel und Nelken werden manchmal Mohnsamen, Thymian oder Schnittlauch beigemischt. Bekanntestes Gericht der Region: Curry mit Ziegenfleisch.

GROSSBRITANNIEN

Chicken Tikka Masala, mit Tomaten, Kokosmilch, griechischem Joghurt und Rahm gegart, ist höchstwahrscheinlich eine britische Erfindung und heute beliebter als das Nationalgericht Fish and Chips.

Gewürze und die Kokosmilch. Derselbe Effekt wird bei Currys aber auch durch das lange Schmoren fein gehackter Zwiebeln oder die Beigabe von Nüssen erreicht.

Schweizerisch und saisonal

Noch etwas fällt am Khmer-Curry auf: die orange leuchtende Farbe. Verantwortlich dafür sind die Annattosamen. Die Kaffirlimettenblätter und das Zitronengras, die der Curry-Experte in die Paste verarbeitet hat, «passen geschmacklich hervorragend zu den Kartoffeln», wie er sagt.

Bei Misir Wat, einem Gericht aus Äthiopien (siehe Seite 36), dominieren Nelken, Zimt und Muskat die Gewürzmischung. Sie passen gut zu den Zwiebeln und Linsen dieses Rezepts. Und sie sorgen für einen schwer beschreibbaren, aber kraftvollen, wohltuenden Geschmack, ähnlich einem Schmorgericht mit Fleisch, das man mit Nelken würzen würde.



«Kaffirlimettenblätter und Zitronengras passen geschmacklich hervorragend zu den Kartoffeln.»

Pascal Haag, Koch

Zwiebeln und Linsen, oder wie im Fall des Khmer-Currys Kartoffeln, Lauch und Chinakohl: Die Zutaten von Misir Wat und Khmer-Curry zeigen auch, wie schweizerisch und saisonal Currys sein können.

Natürlich kann man ein Curry auch mit Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchten zubereiten. Und statt selbst eine Gewürzmischung herzustellen, kann man eine solche bei einem Gewürzhändler oder in einem Supermarkt kaufen. Curry ist wahrhaftig ein flexibles Essen. ■

KURSE, GEWÜRZE, BÜCHER

Pascal Haag gibt Kurse für vegetarisches Essen. www.pascalhaag.ch

Gute Curry-Gewürzmischungen gibts bei Beat Heuberger in Zürich: www.beatheuberger.ch, und, ausschliesslich aus biologischem Anbau, bei Soul Spice: www.soul-spice.com

Atul Kochhar, «Atul's Curries of the World», Absolute Press (Englisch, antiquarisch).

Madhur Jaffrey, «Currys, Currys, Currys», Christian Verlag, 33.50 Fr.