



Xenia kocht

Tomaten Senf Curry etwa 2 Personen als Hauptgericht

In der Indischen Küche kommt oft Senf zum Einsatz. Sowohl gemahlen als Teil einer Curry-Gewürzmischung, als auch als eine der Hauptzutaten. Es gibt auch einige Rezepte, die die Blätter der Senfpflanzen verwenden. Wer also einen Garten und Platz hat: ruhig mal aussäen und dann in die indische Spezialitäten Küche eintauchen!

Dieses Rezept verwendet ganze schwarze Senfkörner. Die findet man in Asia Läden. Wer sie nicht findet, kann natürlich auch gelben Senf nehmen – der Geschmack ist leicht anders. Ein Teil des Spaßes beim essen dieses Gerichtes ist, wenn man auf die Senfkörner beisst und die so köstlich im Mund zerknacken.



Das Gericht enthält eine andere typische, indische Grundzutat:

Curry-Blätter. Auch diese findet man getrocknet in Asia Läden oder in gut sortierten Bio Läden. Wer den Roman „der Koch“ kennt, kennt Curry Blätter. Der Autor beschreibt mit Hingabe den speziellen Duft, wenn man einfach nur Curry Blätter in Öl anröstet. Mir ist damals beim Lesen das Wasser im Mund zusammen gelaufen! Wie immer geht das Gericht auch ohne – ich fänd es besser, ihr traut euch ausprobieren und nachkochen, als dass ihr wegen einer Zutat das Rezept aussortiert. ABER natürlich lohnt sich die Anschaffung der Curry Blätter. Ich verspreche im Laufe der Zeit auch noch mehr Rezepte damit.



Frische Curry Blätter sind bei uns fast nicht zu finden – aber getrocknet führt sie fast jeder Asia Laden und so halten sie sich auch gut. Falls du doch frische bekommst: preise dich glücklich, kaufe große Mengen und friere sie ein!

Das Rezept sagt „etwa 2 Personen als Hauptgericht“. Diese Mengenangaben sind in der traditionellen indischen Küche recht variabel. Man isst selten nur ein Gericht. Oft stehen mehrere Kleinigkeiten rum und man isst von allem etwas. Daher reicht es auch für 4 oder 6 Personen, je nachdem, was du noch dazu servierst.

Bei uns zu Hause gäbe es Minimum noch ein Dahl (Linsen-Curry) – einfach weil mein Sohn behauptet, ohne Dahl sei es kein richtiges indisches essen. Und wenn ich gerade gut drauf bin koche ich noch ein Palak-Tofu (Spinat-Tofu) Curry oder sowas. Sagte ich schon, dass wir Vielfraße sind? ,-)

Dazu gibt es immer einen Raita (Sojajoghurt-Dip mit Früchten, Salz, Koriander und/oder Minze), ein Chutney und Brot oder Reis.

Aber man muss es ja nicht so weit treiben. Es schmeckt einfach so als Hauptgericht mit etwas frischen Weissbrot oder Reis sehr köstlich! 😊





Xenia kocht

Zutaten

- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Chili (mittelscharf)
- 1 Handvoll Curry Blätter
- 1 EL schwarze Senfsamen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriandersaat, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Tomatenmark
- 1 kg geschälte und gewürfelte Tomaten (frisch oder Dose, je nach Jahreszeit. Lieber Dose im Winter, als Gewächshaus ohne Geschmack!)
- Salz

1. Alle trockenen Gewürze abmessen und vermischen. Zur Seite stellen.
2. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel fein würfeln. In Öl anbraten.
3. Die Curryblätter und den Senf dazu geben und anrösten. Wenn der Senf zu „poppen“ beginnt, das Tomatenmark und die trockenen Gewürze zufügen und kurz unter ständigem Rühren anrösten.
4. Die gewürfelten Tomaten dazu geben. Aufkochen. Salzen.

