

Rezept Cooking Class Sri Lanka Curry (für 4 Personen)

Für alle Zutaten eine Kokosnuss --> **Kokosmilch herstellen**

- Kokosnuss raspeln
- 100 g frische Kokosraspel mit einer Tasse warmes Wasser im Mixer mixen
- Kokosmasse durch ein Sieb passieren --> dicke Kokosmilch
- Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen --> dünne Kokosmilch (für spätere Zutaten)

Tipps: rote Chili zwischen den Händen mehrmals hin- und herrollen, Stengelseite sparsam entfernen und Kerne austreichen / Knoblauchzehen vor dem Hacken mit großem Messer plattthauen

Dhal Curry

Zutaten: 1/2 Tasse dicke Kokosmilch, getrocknete kleine rote Linsen, Gewürze (1/2 TL Curcuma, 1/2 TL gelbes Currypulver, 1/2 TL Salz), 4 Knoblauchzehen, 1 Scheibe Ingwer, 1 Curry Leave "Murraya Koenigir (oder Currypulver, 1/2 TL Senfkörner), 1 halbe Tomate, 1 halbe rote Zwiebel, 2 rote Chili, 2 EL Kokosöl,

1. Linsen zubereiten

- Sri Lanka Dhal (= kleine rote Linsen) waschen und 30 Minuten einweichen
- mit je 1/2 TL Curcuma und gelbem Currypulver bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten kochen
- 1/2 TL Senfkörner in 2 EL Kokosöl dünsten, Zwiebeln und Ingwer hinzufügen und weiterdünsten, zum Schluss kurz die halbe Tomate und die 2 roten Chili mitdünsten

2. Fertigstellung

- alles vermischen und 1/2 TL Salz hinzufügen
- 1/2 Tasse dicke Kokosmilch hinzufügen und ca. 2 Minuten kochen (Achtung: Milch nur kurz aufkochen) und dann vom Herd nehmen und ggf. warmstellen

Pumpkin Curry (auch mit Süßkartoffel möglich)

Zutaten: 250 g Kürbis, 1 rote Zwiebel, 1 halbe Tomate, 2 grüne Chili, 5 Knoblauchzehen, Curry Leave, 2 cm Zimtstange, 1/2 TL gemahlene Senfkörner, 1/2 TL Fenugreek, 1/2 TL gelbes Currypulver, ~ 1 Tasse dünne Kokosmilch, 1/2 Tasse Wasser

- 250 g Kürbis mit Schale in Stücke schneiden, Zwiebel in Scheiben oder Würfel schneiden, Tomate in Scheiben schneiden, grüne Chili grob zerkleinern, Knoblauch hacken, Zimtstangen zerkleinern
- Senfkörner ohne Öl erhitzen, die anderen Zutaten hinzufügen, kurz erwärmen und mit 1 Tasse dünner Kokosmilch und 1/2 Tasse Wasser 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen (Kürbis --> al dente)
- 1/2 Tasse dicke Kokosmilch und Salz nach Geschmack hinzufügen und kurz aufkochen (~ 4 Minuten)

Auberginen Chutney

Zutaten: 250 g Aubergine (~ 3 kleine lila fein), 2 EL Kokosnussöl, 1 Scheibe Ingwer, 4 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 1/2 Tomate, 2 grüne Chili, 1 Curryleave

Gewürze: 1 TL Senfkörner, 3 Kardamonkapseln, 4 Nelken, 2 cm Zimtstangen (alles leicht zerkleinern) 1/2 TL Kurkumapulver, 1 TL rotes Chilipulver (oder frische Chili), 1/2 TL Salz, 1 EL Kokosnussessig (oder Apfelessig), 2 1/2 TL Palmzucker

1. Auberginen in pommeeartige Stücke schneiden und in 2 Tassen Kokosnussöl (oder Rapsöl oder dgl.) und goldbraun fritieren (nicht zu eng, ggf. teilen und Hälften getrennt fritieren)

2. Gewürzzubereitung

- Senfkörner im Kokosnussöl andünsten, Kardamon, Nelken, Zimt hinzufügen und weiterdünsten
- Ingwer, Knoblauchzehen, rote Zwiebel, Tomate, rote Chili und Curryleave hinzufügen und weiterdünsten

3. Fertigstellung

Auberginen hinzufügen, dazu Kurkumapulver, Chilipulver (oder frische Chili), Salz, Kokosessig und Palmzucker hinzufügen und kurz weiterdünsten, zum Schluss die Tomaten hinzufügen und gut vermischen

Chicken Curry

Zutaten: 400 g Hähnchenbrustfilet, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 1/2 rote Zwiebel, 1/2 Tomate, 1 Tasse Wasser, 3 EL Kokosöl

Gewürze: 1 TL Salz, 2 gehäufte TL "roasted" Currypulver, 1 TL rotes Chilipulver, 1/2 TL Kurkuma, 1 Curryleave ("Murraya Koenigir"), 3 Kardamonkapseln, 2 cm Zimtstange, 3 Nelken

1. Hähnchen in große Würfel schneiden und mit Salz, roasted Currypulver, rotes Chilipulver und Kurkuma vermischen. Mischung mindestens 30 Minuten ziehen lassen (besser: über Nacht)

2. Knoblauch, Ingwer, rote Zwiebel, Tomate, Curryleave ("Murraya Koenigir") wie üblich zerkleinern

3. Kardamon, Zimt, Nelken grob zerkleinern und im Kokosöl andünsten

4. Zutaten von 2. hinzufügen und weiterdünsten

5. Hähnchenbrustfilet aus 1. hinzufügen und mit 1 Tasse Wasser aufgießen

6. ca. 15 Minuten kochen

Coconut Sambal (passend zu Reis, zum Frühstück, zum Brot)

Zutaten: 3 Knoblauchzehen, 1/2 Zwiebel, 1/2 Tomate, Kokosraspel (1/2 von der Kokosnuss) 1/2 Limette, 1/2 TL Salz

Gewürze: 1 TL rotes Chilipulver, 1/2 TL schwarzer Pfeffer

In folgender Reihenfolge Zutaten der Reihe nach in den Mörser geben und mörsern:

1. Knoblauch, Zwiebel, Tomate, Chilipulver, schwarzer Pfeffer kräftig mörsern

2. Kokosraspel, Limette und Salz dazugeben und kräftig durchstampfen

Reispapier im Öl von den Auberginen fritieren

Alles mit Reis in kleinen Schälchen servieren