

EXOTISCHE KÜCHE

Kochen mit den **SANCHON** Curry-Pasten und Asia-Saucen





LIEBE FREUNDINNEN DER KÜCHEN UNSERER WELT,

nachdem wir unsere köstlichen Currypasten auf den Markt gebracht hatten, wurden wir von unserer Kundschaft oft gebeten, noch mehr Rezepte und Anregungen zu veröffentlichen.

Nun endlich ist der erste Teil unserer Rezeptvorschläge erhältlich und es kann gekocht werden. Für uns als Produktentwickler war es eine spannende und kulinarische Zeit, in der unsere Currypasten entwickelt und die Rezeptvorschläge gekocht wurden. Unsere MitarbeiterInnen waren ganz gespannt, wenn die Düfte aus der Laborküche durch den Betrieb zogen und es immer wieder etwas zu probieren gab. Frisches Naan Brot mit einem Korma Curry, eine köstliche Vindaloo Linsensuppe oder Gemüse in Moghlai Sauce mit duftendem Basmatireis.

Auch unser letztes Betriebs -Weihnachtsessen war von unserem Faible für die Küchen dieser Welt bestimmt. Wir sind bewusst nicht ins Restaurant gegangen, sondern Christof Henne und ich haben gekocht, um Abends unsere MitarbeiterInnen mit einer indischen Reistafel zu verwöhnen: Samosas, Pakoras, Blattspinat mit Zwiebeln, Madras Rindfleischcurry, Hühnchen und Tofu Tandoori, Grünes Kartoffelcurry mit Koriander, selbstgemachter Paneer Käse in Gemüsecurry, Chutneys, Naanbrot, Basmatireis; es war ein Fest für die Sinne.

Viel Freude beim Entdecken neuer Geschmacksvariationen.

Guten Appetit! Ihr/Euer

Matthias Rebentisch

INHALT

	Seite
Gemüsecurry	4
Hühnchen Makhani	4
Gemüse in Moghlai Sauce	5
Murgh Masala (Hühnchen Curry)	5
Lammcurry mit Kichererbsen	6
Garnelen in Roter Thaicurry Sauce	6
Vindaloo Eier	7
Rote Linsensuppe	7
Roghan Josh	8
Hackfleisch mit Erbsen und Kartoffeln	8
Rindfleischcurry mit Grünen Bohnen	9
Hähnchen- oder Tofu Tandoori	9
Hühnchenfleisch oder Tofu mit Gemüse	10
Chapatti	10
Möhren Kokos Suppe mit Grünem Thai Curry	11
Gurken Raita	11
Naan Brot	12
Ein kleiner Tipp für die Currypasten	12





GEMÜSECURRY für 3 – 4 Personen

500 g	geputztes Gemüse, z. B. Möhren, Blumenkohl, Zucchini, Zwiebeln, Fenchel, Champignons, Broccoli...
50 g	Ghee oder Öl
2 Esslöffel	SANCHON Korma Curry Paste
250 ml	Kokosmilch
	Geröstete, gehackte Mandeln oder Pistazien

Das Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Die festen Sorten wie Zwiebeln, Möhren, Zucchini etc. in Ghee andünsten. Anschließend, wenn das Gemüse halb gar ist, (ca. 10 Min.), die zarten Sorten dazugeben. Anschließend die Korma Curry Paste und die Kokosmilch in das Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze langsam gar ziehen. Geröstete, gehackte Mandeln oder gehackte Pistazien darüberstreuen.

HÜHNCHEN MAKHANI für 2 Personen

400 g	Hähnchenbrustfilet ohne Haut
4 Teelöffel	SANCHON Tandoori Curry Paste
125 ml	Sahne
1	mittelgroße Zwiebel
2 Esslöffel	Ghee oder Öl
100 g	Erbsen

Das Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden und mit der klein geschnittenen Zwiebel anbraten. Tandoori Paste dazugeben und kurz weiter braten, dabei immer gut rühren damit nichts anbrennt. Nun mit der Sahne ablöschen und das Fleisch kurz gar schmoren. Zum Schluß die Erbsen dazugeben, ggf. mit etwas Joghurt oder Sahne verlängern, falls man mehr Sauce wünscht. Mit Reis und Chutney servieren.

GEMÜSE IN MOGHLAI SAUCE

für 2 Personen

250 g	Blumenkohl
1	kleine/mittelgroße Zucchini
1	mittelgroße Zwiebel
1	mittelgroße Möhre
2 Esslöffel	Ghee oder Öl
½ Glas	SANCHON Korma Curry Paste
125 ml	Sahne

Das Gemüse in mittelgroße Stücke schneiden und mit der Currypaste in Ghee oder Öl anbraten. Mit Sahne ablöschen und langsam garen, ggf. mit etwas Wasser auffüllen, falls zu viel Flüssigkeit verdampft. Je nach Belieben kann noch mit Korma Currypaste nachgewürzt werden.

MURGH MASALA (HÜHNCHEN CURRY)

für 2 Personen

400 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Tomatenpassata oder gehackte Tomaten
200 g	Naturjoghurt
4 Teelöffel	SANCHON Madras Curry Paste
1	mittelgroße Zwiebel
1	mittelgroße Möhre
100 g	Erbsen
1 geh. Teelöffel	Tomatenmark
2 Esslöffel	Ghee oder Öl
ggf.	Meersalz zum Nachwürzen

Das Geflügelfleisch in walnussgroße Stücke schneiden und mit den gewürfelten Zwiebeln und der Currypaste in Ghee oder Öl leicht anbraten. Joghurt, Tomatenpassata und die restlichen Zutaten dazu geben und gar schmoren lassen. Garniert mit gezupften Korianderblättern und gehackten Pistazienkernen ist dieses Gericht ein Höhepunkt jeder indischen Reistafel.





LAMMCURRY MIT KICHERERBSEN

für 2 – 3 Personen

750 g	Mageres Lammfleisch
200 g	Zwiebeln
100 g	Kichererbsen
200 ml	Wasser
200 g	Tomaten
100 g	Roter Paprika
40 g	Tomatenmark
100 ml	Kokosmilch

Ghee oder Öl zum Braten, **SANCHON** Vindaloo Curry Paste

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen und in Ghee anbraten, nun mit 250 ml Wasser kochen, etwa eine ½ Stunde. *Kein Salz ins Wasser!* Sonst brauchen die Kichererbsen sehr lange bis sie weich sind. Das Lammfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und anbraten, die geschälten und gewürfelten Zwiebeln sowie die Currypaste hinzugeben und einige Minuten bei geringer Hitze schmoren. Nun die Kichererbsen mit dem Kochwasser auf das Fleisch gießen und ca. 1 Stunde mit den geschnittenen Tomaten und der Kokosmilch schmoren. Wenn das Fleisch weich und gar wird, den in Würfel geschnittenen Paprika dazu geben. Das Curry sollte von cremiger und nicht zu flüssiger Konsistenz sein. Nach Belieben mit **SANCHON** Vindaloo Currypaste nachwürzen. Dazu empfehlen wir **SANCHON** Mango Chutney und Basmati Reis.

GARNELEN IN ROTER THAICURRYSAUCE

für 2 Personen

400 g	Garnelen, roh (ohne Schale)
4 Esslöffel	Kokosmilch
3 Teelöffel	SANCHON Red Thai Curry Paste
Öl zum Braten	

Die Garnelen waschen, abtropfen und mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann kurz in Öl anbraten und mit der Currypaste und der Kokosmilch vermischen. Dazu empfehlen wir Reis und einen frischen Salat.

VINDALOO EIER

für 2 – 3 Personen

4 Esslöffel	SANCHON Vindaloo Curry Paste
300 g	gehackte frische Tomaten oder Passata
100 ml	Kokosmilch
2 Esslöffel	Öl zum Braten
1	mittelgroße Zwiebel
1	kleine rote Paprika
8	Eier

Die Eier hart kochen und die Schale entfernen. Das Gemüse in Öl anbraten, die Currypaste dazugeben und kurz erhitzen. Mit Kokosmilch und Tomaten auffüllen und aufkochen. Nun die Eier in die Sauce geben und heiß servieren. Wer es würziger mag gibt noch Currypaste hinzu. Im Original werden die gepellten Eier noch frittiert, aber dieses Rezept ist auch ohne Frittieren köstlich und wird mit Naan Brot oder Chappatti und Reis gereicht.

ROTE LINSENSUPPE

für 2 Personen

3 Teelöffel	SANCHON Vindaloo Curry Paste
2	mittelgroße Kartoffeln
200 g	Tomatenpassata
1 Tasse	Rote Linsen
5 Tassen	Wasser
1 kleine	Zwiebel
2 Esslöffel	Ghee oder Öl
gehackte Minzblätter	

Die Linsen mit Wasser und Passata zum Kochen aufsetzen, Kartoffeln in Würfel schneiden und mit den Linsen weich kochen. Zwiebel in Würfel schneiden und mit der Currypaste zusammen in Öl oder Ghee leicht anbraten und zur Suppe geben, je nach Geschmack mit noch etwas Vindaloo Curry Paste nachwürzen. Mit gehackten Minzblättern verfeinern.





ROGHAN JOSH für 2 – 3 Personen

500 g	Mageres Rindfleisch
500 g	Tomaten
200 g	Zwiebeln
100 g	SANCHON Madras Curry Paste
4 Esslöffel	Öl zum Braten

Das magere Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in dem heißen Öl kurz anbraten. Die klein geschnittenen Zwiebeln und die Currypaste dazu geben und ein paar Minuten bei geringer Hitze weiter braten. Nun die gehackten Tomaten untermischen und das Ganze eine gute Stunde schmoren. Zwischendurch gut umrühren, damit es nicht anbrennt, ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Zum Schluss sollte das Curry eine cremige, nicht zu flüssige Konsistenz haben. Dazu empfehlen wir Naan Brot, **SANCHON** Ananas Chutney oder ein Gurken Raita sowie Reis.

HACKFLEISCH MIT ERBSEN UND KARTOFFELN für 2 – 3 Personen

500 g	Rinderhackfleisch
500 g	Kartoffeln
200 g	Zwiebeln
250 ml	Wasser
100 g	Tomatenmark
25 g	Ghee
100 g	SANCHON Madras Currypaste
250 g	Erbsen

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und mit der **SANCHON** Madras Currypaste einige Minuten schmoren. Nun das Wasser, die Kartoffeln und das Tomatenmark hinzufügen und ca. 20 – 30 Minuten schmoren lassen. Wenn die Kartoffeln schön weich sind, die Erbsen hinzugeben. Nach Belieben mit etwas Currypaste nachwürzen. Dazu empfehlen wir Chappati und **SANCHON** Mango Chutney.

RINDFLEISHCURRY MIT GRÜNEN BOHNEN

für 2 – 3 Personen

500 g	Mageres Rindfleisch
300 g	Joghurt
200 g	Zwiebeln
150 ml	Wasser
200 g	Grüne Bohnen
25 g	Ghee
100 g	SANCHON Madras Currypaste
4 Esslöffel	Öl zum Braten

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in dem heißen Öl anbraten. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und die Currypaste dazugeben und bei geringer Hitze ein paar Minuten weiter braten. Jetzt den Joghurt und das Wasser hinzugeben und ca. 1 Std schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren und ggf. Wasser nachgießen. Die Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser für einige Minuten blanchieren und anschließend kalt abspülen. Wenn das Fleisch anfängt weich und gar zu werden, die Bohnen hinzugeben. Das Curry soll eine cremige und nicht zu flüssige Konsistenz haben.



HÄHNCHEN- ODER TOFU-TANDOORI

für 2 Personen

3 Esslöffel	SANCHON Tandoori Curry Paste
3 Esslöffel	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2	Hähnchenbrustfilets <i>oder</i>
4	2 cm dicke Scheiben Naturtofu etwas Öl

Die **SANCHON** Tandoori Curry Paste mit dem Naturjoghurt gut vermischen. Die Hähnchenbrustfilets oder den Naturtofu von beiden Seiten mit einigen Querschnitten etwa 0,5 cm tief einritzen und in die Tandoori Marinade legen, am besten über Nacht, mindestens jedoch ein paar Stunden. Dann auf ein gefettetes Backblech legen und mit etwas Öl vorsichtig bestreichen. *Es sollte so viel wie möglich von der Marinade auf den Stücken bleiben!* Bei 200 °C im Ofen backen, bis das Fleisch zart und gar ist oder der Tofu leicht bräunliche Ecken bekommt.





HÜHNCHENFLEISCH ODER TOFU MIT GEMÜSE

für 2 – 3 Personen

500 g	Hähnchenbrust oder Tofu
1	mittelgroße Möhre
1	Stange Lauch
1	mittelgroße Rote Paprika
1 Flasche	SANCHON Asia Sauce
Öl zum Braten	

Die Hähnchenbrust oder den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Fleisch oder den Tofu darin leicht anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und kurz weiter braten. Nun die **SANCHON** Asia Sauce nach Belieben darüberggeben und aufheizen. Dazu empfehlen wir Reis. Sie können dieses Gericht nach Belieben variieren hinsichtlich der Gemüse aber auch der Sauce. Wenn Sie **SANCHON** Soja-Honig Sauce verwenden, wird es ein kräftiges Gericht kantonesischer Art, mit **SANCHON** Thai Chili Sauce oder **SANCHON** Thai Ananas Sauce eine fruchtig-leichte Wok-Spezialität die nach Belieben auch mit Kokosmilch verfeinert werden kann.

CHAPATTI

für 2 – 3 Personen

350 g	Mehl
225 ml	Wasser
7 g	Salz (1 schwach gehäufter Teelöffel)

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und einige Minuten gut kneten. Den Teig in 5 gleiche Stücke teilen und zu glatten Kugeln formen. 20 Min. ruhen lassen. Nun die gut bemehlten Teiglinge mit einem Rollholz in ca. 3mm dicke und 20 cm große Fladen ausrollen. Dabei mehrfach bemehlen und wenden. Die Fladen in einer nicht klebenden heißen Pfanne ohne Fett backen, dabei mehrfach wenden, bis das Fladenbrot kleine, dunkelbraune Flecken bekommt und sich aufbläht. Gleich servieren, eine echte Brotköstlichkeit.

MÖHREN KOKOS SUPPE MIT GRÜNEM THAI CURRY

für 2 – 3 Personen

350 g	Möhren
1	kleine Zwiebel
1 Esslöffel	Öl
400 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
100 ml	Sahne
100 g	Erbsen (gefroren)
2 Esslöffel	Kokoschips
1 Teelöffel	SANCHON Green Thai Curry
Salz, Pfeffer, ggf. etwas Blattkoriander	

Die geschälten Möhren in kleine Stücke schneiden und mit der geschnittenen Zwiebel in Öl anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch auffüllen und 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Nun die gefrorenen Erbsen, die Grüne Thai Curry Paste und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne ohne Fett die Kokoschips anrösten und beim Servieren auf die Suppe geben, ggf. mit frisch gehacktem Blattkoriander bestreuen.



GURKEN RAITA

für 2 – 3 Personen

200 g	Salatgurke
200 g	Joghurt
Prise	Salz
Prise	Kreuzkümmel/Cumin
Minzblätter	

Die Gurke in kleine Würfel schneiden und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und mit gehackten Minzblättern bestreuen.





NAAN BROT

500 g	Weizenmehl
150 g	Naturjoghurt
150 ml	Milch
1	Ei
10 g	Meersalz
10 g	Rohrohrzucker
½ Würfel	Frischhefe

ggf. Zwiebelsamen oder Schwarzer Sesam zum Bestreuen.

Mehl, Salz und Zucker in einer Rührschüssel gut vermischen und die Hefe darüber zerbröckeln. Nun die warme Milch, den Joghurt und das Ei hinzugeben und 10 Min. gut durchkneten (oder 5 Min. mit der Küchenmaschine). Den Teig mit einem Tuch zugedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Nun den Teig in 4 – 5 Stücke teilen und ohne Kneten sofort ausrollen auf ca. 5 – 8 mm Stärke. Im 220 – 250 °C heißen Backofen einige Minuten goldbraun backen und am besten heiß servieren. Man kann auch, genau wie bei Chapatti, eine heiße Pfanne ohne Fett benutzen und das Naan auf dem Herd backen. Allerdings ist darauf zu achten, dass die Pfanne nicht klebt, z. B. eine gute Gußpfanne.

EIN KLEINER TIPP FÜR DIE CURRYPASTEN

Unsere Rezeptvorschläge sind so gewählt wie in Indien oder Thailand gekocht wird, was Sie allerdings nicht davon abhalten soll ein Lammcurry auch mal mit Madras Currypaste zu probieren. Sie können die angegebenen Curries auch variieren, indem sie z. B. Korma gegen Vindaloo oder Madras austauschen oder Rotes Thai Curry gegen Grünes Thai Curry.

Die Curries sind Gewürzpasten, die Sie natürlich auch in eigenen Rezepten einsetzen und so auch in schon bekannten Rezept-Variationen kennenlernen können. Gerne hören wir von Ihnen, was sie mit unseren Produkten so alles anstellen!

Bitte schauen Sie auch unter: www.sanchon.de

PETERSILCHEN
GmbH

Fütiger Straße 6 · 32699 Extertal
Telefon: +49 (0) 5262 996695
Fax: +49 (0) 5262 996697
E-Mail: post@petersilchen.de