

Vielseitiges Gewürz: Curry

In Indien gibt es so viele Curry-Mischungen wie Köche, sagt man. Dort sind die meisten Varianten ziemlich scharf, bei uns werden mildere bevorzugt.

Hätten Sie' s gewusst?

Wer gedacht hat, Curry ist eine Pflanze, der irrt. Denn viele verwechseln Currypulver mit Currykraut (eine Pflanze aus dem Mittelmeerraum, deren Blütenduft an Curry erinnert). Das echte Curry stammt aus Indien und Sri Lanka. Dort nennt man es "Masala" - eine Gewürzmischung, die sich aus 12-36 verschiedenen Einzelzutaten zusammensetzt. Curry steht in erster Linie für Schmorgerichte und Saucen (Currys), bei denen das ockerfarbene Pulver eine Hauptrolle spielt. Dabei ist eine Zutat ein "Muss" in jeder Curry-Mischung: Kurkuma, auch Gelbwurz genannt. Der Wurzelstock eines Ingwergewächses gedeiht in Südchina und Ostindien. Durch ihn bekommt Curry seine charakteristische gelb-braune Farbe. Sein Geschmack ist leicht brennend, etwas bitter.

Die Mischung macht' s

Die meisten Curry-Mischungen enthalten außerdem Kardamom, Koriander, Muskatblüte, Pfeffer, Kümmel, Nelken, Ingwer und Paprika. Wer mehr Schärfe mag, mischt Bockshornklee, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss und Rosmarin unter. Senfkörner, Knoblauch, Piment, Fenchel und Zimt gehören ebenfalls häufig dazu. Tipp: Wenn Sie es gerne scharf mögen, greifen Sie zum Madras-Currypulver - darin ist viel vom feurigen Chilipulver enthalten.

So gesund ist Curry

Grundsätzlich ist Curry so gesund wie die dafür verwendeten Gewürze: Es hat positive Effekte z. B. für die Durchblutung, die Verdauung und eine gute Funktion von Leber und Galle. Menschen, die allerdings Probleme mit der Niere haben, sollten ihr Curry nicht allzu scharf wählen bzw. zubereiten - hier kann ein sehr hoher Chiligehalt unangenehme Folgen haben. Und bei Menschen, die dafür empfindlich sind, kann der Stoff Capsaicin zu Schwellungen im Mundbereich führen.

Verwendung

Curry passt zu vielen Gemüse-, Fisch und Fleischgerichten, gibt vorzüglich Aroma in die Saucen ab. Auch Kartoffelsalat, Streichkäse oder Eierspeisen kann man damit würzen. Perfekt zusammen passen Reisgerichte und Currypulver. Außerdem harmoniert es gut zu Hammel-, Lamm-, Kalb- und Hühnerfleisch, allen hellen Fleischragouts und Frikassees. Übrigens: Wenn Sie das Currypulver erst kurz in Öl erhitzen, bevor Sie es dem Gericht zufügen, entfaltet sich das Aroma besser. Aber: Das Fett nicht zu heiß werden lassen, damit das Curry nicht verbrennt und bitter wird. Übrigens: Haben Sie beim Kochen zu viel mit Curry gewürzt? Hier hilft ein geriebener, säuerlicher Apfel zum Verfeinern, ein Schuss Sahne mildert den Geschmack.

Aufbewahrung

Curry ist lichtempfindlich, verliert schnell seine Würzkraft. Kaufen Sie ihn deshalb auch nur in kleinen Mengen. Wie alle gemahlene Gewürze sollte man Currypulver am besten in dunklen Gläsern lichtgeschützt, trocken und kühl aufbewahren. Einen Platz direkt über dem Herd sollten Sie vermeiden. Die Haltbarkeit fertiger Curry-Mischungen liegt bei ca. 1 Jahr.