

Madras Curry

Madras Curry:	ist ein Grundcurry. Ob es anschliessend mit Fleisch, Fisch, vegetarischen Ersatzprodukten oder Paneer (indischer Frischkäse) ergänzt wird, ist jedem selber überlassen.
Ghee:	Anstelle von Ghee kann sehr gut die Bratbutter gebraucht werden
Gewürze:	Gewürze werden in der indischen Küche nicht heiss angebraten, sondern langsam in der Hitze „geschwitzt“ Die meisten Gewürze erhält man auch in asiatischen Läden. Garam Masala ist eine Gewürzmischung.
Laktosefrei:	Ghee oder Bratbutter durch pflanzliches Bratöl ersetzen.

Zutaten:

Madras Curry	3-4 EL Ghee	langsam in der Pfanne zergehen lassen
	2 Zwiebel	schälen, vierteln
	2 Knoblauchzehen	schälen
	ca. 3cm Ingwerwurzel	schälen, etwas zerkleinern. Zusammen mit einem "Häcksler" zu einer Paste zerkleinern. Mischung langsam im Ghee anschwitzen.
	1 EL Garam Masala	
	1/2 TL schwarzer Pfeffer	
	1 TL Kurkuma	
	6 rote getrocknete Chili	
	1 TL Kreuzkümmel	
	1 TL Bockshornklee	
	2 grüne Kardamon	mörsern, zu der Zwiebel- Knoblauch-Ingwerpaste geben, mitdämpfen
	evtl. 1 EL Garam Masala gem.	Gewürze dazugeben und gut verrühren. Gewürzpaste weiter ziehen lassen
	400 - 700 g Pelati	dazugeben, ziehen lassen
Fleisch/Fisch	600 - 800 g Fleisch, Fisch	in Stücke schneiden und in die Sauce geben. Kochen, bis das Fleisch, der Fisch gar
	Koriander frisch	über das Curry verteilen