

## angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### THAILAND EXOTIK PUR

#### THAI CURRY PASTE - HAUSGEMACHT

##### Zutaten:

3 EL	Koriandersamen
2 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Muskatnuß, gemahlen
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	schwarze Pfefferkörner
2 TL	Garnelenpaste
2 EL	Öl
12	grüne – oder – rote Chilies, frische oder getrocknet, gehackt (*je nach Farb-Wunsch)
20	rote asiatische Schalotten, feingehackt (ansonsten weisse Zwiebeln)
4	Stengel Zitronengras, feingehackt
12	kleine Knoblauchzehen, feingehackt
2 EL	frische Korianderstengel, feingehackt
6 Stück	Kaffir-Limettenblätter, feingehackt
2 TL	Limettenschale, gerieben
2 TL	Salz
1 TL	Paprika

##### ZUBEREITUNG CURRY MISCHUNGEN:

Koriandersamen, Kurkuma, Muskatnuss, Kreuzkümmel und Pfefferkörner in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Schwenken der Pfanne 2 bis 3 Minuten rösten. Garnelenpaste zugeben und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen und 2EL Öl begeben. Etwas abkühlen lassen und im Mörser noch fein zerstoßen.

Die restlichen Gewürze sehr fein schneiden und zusammen mit der gerösteten Mischung in der Küchenmaschine zerkleinern / pürieren bis eine glatte Paste entsteht.

Diese hausgemachte Currypaste in ein Glas abfüllen und mit etwas Öl bedecken. So ist diese Currypaste im Kühlschrank 1-2 Monate haltbar.

## angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### THAILAND EXOTIK PUR

#### THAI CURRY - POULET

##### Zutaten:

400 g	Hähnchenbrustfilet, in ca. 1.5cm grosse Würfel bzw kleine Filets längs aufschneiden
15 g	frischer Ingwer
1 Stk.	Schalotte
1 Stängel	Zitronengras
½ Stk.	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1dl	Kokosmilch

200 g	Schlangenbohnen
100 g	Zwiebeln
100 g	Karotten

6 EL	Currypaste
4 dl	Kokosmilch
2 EL	Oel

2 Stk.	Kaffir-Limettenblätter
1-2 TL	Speisestärke
3-4 TL	Fischsauce
1 Stk.	Limette, Saft

##### Garnitur:

½ Bund	Koriander, fein geschnitten
Etwas	Erdnüsse
Etwas	Koriander
Etwas	Chili

##### ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrust in Würfel – oder längs zum Filet in dünne Längsstreifen schneiden.  
Ingwer, Schalotte, Zitronengras und Knoblauch im Blitzhacker mit 1 Prise Salz fein pürieren.  
1DL Kokosmilch zugiesSEN.  
Die Pouletwürfel/scheiben mit dieser Masse vermischen und 30min abgedeckt kühl stellen.

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

Oel in einem grossen Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Currypaste kurz mitbraten und mit restlicher Kokosmilch (4dl) ablöschen.

Mariniertes Hähnchen und hauchdünn-geschnittene Kaffir-Limettenblätter zugeben und ca. 10-15 Minuten zugedeckt garen. Alternativ die Hähnchenstücke separat in einer Pfanne scharf anbraten (nur kurz) und erst am Schluss wieder begeben. Sonst wird das Huhn zu zäh!

Evtl. das Curry mit Speisestärke zB Maizena etwas abbinden – je nach Dicke/Konsistenz des Currys.  
Mit Fischsauce und Limettensaft würzen, Erdnüssen, Chilli und Koriander bestreuen.  
Als Beilage eignet sich am besten Jasminreis.

## angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### THAILAND EXOTIK PUR

#### KORIANDER

##### BEDEUTUNG / WIRKSAMKEIT / ANWENDUNG

Der Name leitet sich vom griechischen *Koris* =Wanze und vom griechischen *amon* oder *aneson* = Anis ab. Während in Europa der Samen die größere Rolle spielt, wird in der südamerikanischen und in der asiatischen Küche aber auch im südlichen Portugal vor allem das Kraut verwendet.

Im Mittelalter wurde der Geruch von Korianderblättern häufig mit dem Geruch von Bettwanzen verglichen.

Frisches Korianderkraut (welches auch heute noch gelegentlich als „Wanzenkraut“ bezeichnet wird) sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie, sein kräftiges, moschusartiges, zitronenähnliches Aroma gibt ihm einen unverwechselbaren Charakter. An den scharfbitteren Geschmack müssen sich viele Menschen erst gewöhnen. Die fedrigen Blätter von älteren Pflanzen werden häufig als Garnierung verwendet. Sie können auch gehackt und Soßen oder Füllungen untergemischt werden.

Die Früchte und Blätter enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen. Die Samen sollten eventuell kurz angeröstet und nach Möglichkeit immer frisch gemahlen werden; sonst überwiegen die schwerflüchtigen Bitterstoffe des Korianders schnell die leichtflüchtigen Aromastoffe, und die Speisen werden bitter statt aromatisch. Gemahlene Samen werden zum Würzen von Brotteig, Kleingebäck, Kohlgerichten, Hülsenfrüchten und Kürbis verwendet.

Koriander ist Bestandteil von Gewürzmischungen wie Currypulver, Currypaste und Lebkuchengewürz und wird auch zur Likörherstellung verwendet. Heute wird der größte Teil des Korianders zu Curry-Pulver verarbeitet. Neben salzigen Speisen wie Fleisch, Wurst, Soße und Gemüse kann der Koriander auch zu Kompott, Marinaden und Weihnachtsgebäck verwendet werden.

Auch eine Biersorte, die in Sachsen-Anhalt und Sachsen beheimatete Gose, wird mit Koriander versetzt. Die Samen können auch als Tee aufgebraut werden.

In Thailand wird die Wurzel wie Petersilie verwendet.

Chemische Analysen zeigen, dass das Korianderaroma durch verschiedene Aldehyde bestimmt wird, die so oder ähnlich auch in Seifen vorkommen. Auch verschiedene Insekten erzeugen durch Zersetzung von Fettmolekülen ähnliche Gerüche, um andere Tiere anzulocken oder abzuschrecken. Man kann die Abneigung gegen Korianderblätter deshalb mit einem Schutzmechanismus erklären.

Bei Menschen, die nicht mit diesem Aroma vertraut sind, erkennt das Gehirn unter Umständen die Ähnlichkeit mit Seife und der Körper reagiert mit starken instinktiven Abwehrreaktionen, die bis zum Erbrechen reichen können. Darüber hinaus hat die Abneigung gegen Korianderblätter möglicherweise auch eine genetische Komponente, zumindest bei einigen Menschen. Dies wurde von Charles J. Wysocki vom Monell Chemical Senses Center in Philadelphia in mehreren Studien untersucht. Tatsache ist aber auch, dass viele Menschen ihre anfängliche Abneigung gegen Korianderblätter nach wiederholtem Genuss überwunden haben.

#### Quelle: Wikipedia