

Veggie. FLEXITARIER UND CO.

Sie sind Vegetarier, Veganer – oder möchten nicht auf Fleisch und Fisch verzichten? Das ist kein Problem. Bei vielen Rezepten in diesem Buch finden Sie entsprechende Austauschtipps.

So können Sie ganz leicht für sich entscheiden, ob es heute vegetarisches Jackfruit-Bunny-Chow (siehe [hier](#)) oder doch Doro Wat – Äthiopisches Chicken Curry (siehe [hier](#)) sein soll.

Gewürze GEMAHLEN ODER LIEBER DOCH IM GANZEN?

Im Supermarkt erhält man viele praktische Curry-Gewürzmischungen und gemahlene Gewürze. Durch das Zermahlen der Gewürze werden die ätherischen Öle freigesetzt. Diese sind sehr sensibel, und das besondere Aroma, das ein Gewürz ausmacht, verflüchtigt sich relativ schnell.

Das Gewürz als Ganzes hat jedoch noch alle ätherischen Öle in sich vereint, was sich wiederum im Geschmack und dem Duft widerspiegelt.

Wenn möglich, sollten Sie Gewürze daher immer ungemahlen kaufen und

erst kurz vor der Verwendung
zerkleinern.

Exotisch UND AROMATISCH

Hier finden Sie eine kleine Übersicht exotischer Zutaten, die in den folgenden Rezepten verwendet werden.

TAMARINDENPASTE, auch indische Dattel oder Sauerdattel genannt, findet man hauptsächlich in asiatischen und afrikanischen Küchen. Zum Würzen von Currys und Chutneys sind sie unverzichtbar, aber auch in Limonaden kommen sie gerne zum Einsatz. Tamarinden schmecken süß-sauer, können aber je nach Sorte auch stark sauer sein. Wenn Sie Tamarindenpaste bisher noch nicht kannten, sollten Sie sich erst einmal an den Geschmack herantasten und mit 1 TL Paste

anfangen. Achtung: Zu viel der exotischen Frucht kann leicht abführend wirken!

KECAP MANIS ist eine indonesische Würzsauce, die dicker und süßer als die herkömmliche Sojasauce ist.

BOCKSHORNKLEESAMEN haben von Natur aus einen bitteren Geschmack, deshalb sollte man sie vor der Verarbeitung in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie angenehm duften. Dadurch schmecken sie weniger herb und erhalten einen nussigen Geschmack.

PUL BIBER ist eine türkische Gewürzmischung aus getrockneten, scharfen und milden Chiliflocken.

SAMBAL OELEK ist eine feurig-scharfe Chilipaste. Wer es etwas milder mag,