

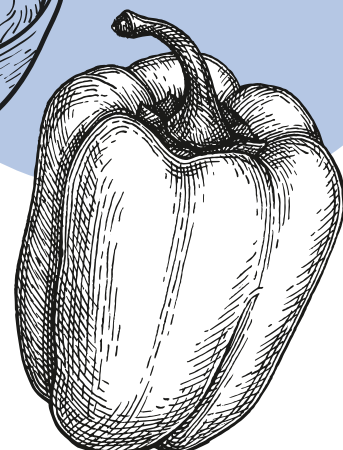
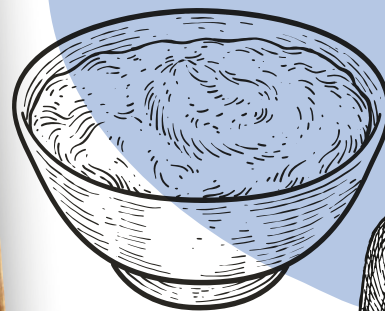
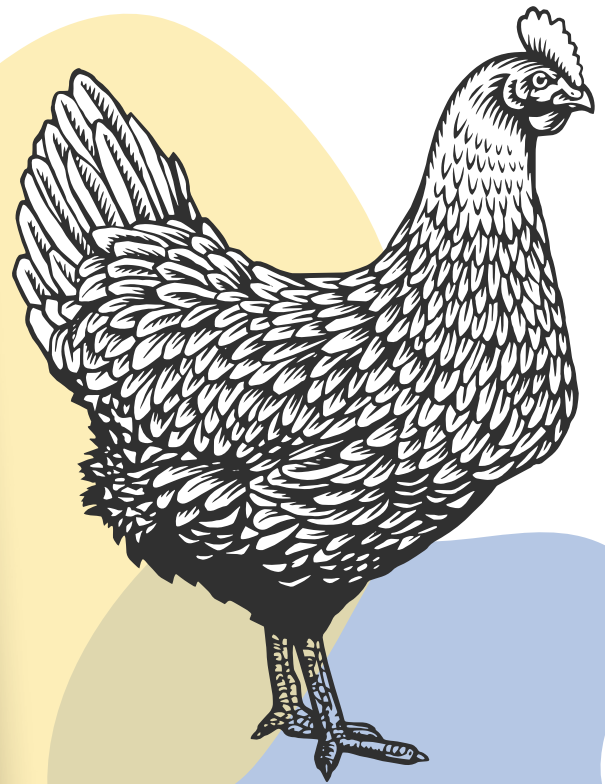
# Asiatisches Hühnercurry

**Curry** – das ist die Bezeichnung für ein Gericht mit einer charakteristischen, sämigen Sauce, das aus dem asiatischen Raum stammt. Aus tausendund einer Variationsmöglichkeit hat sich bei mir dieses eine Rezept herauskristallisiert.

## Rezept

### Asiatisches Hühnercurry

- 2 Hühnerbrüste
- 5 Knoblauchzehen
- 7 EL Sojasauce (oder Teriyakisauce)
- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Glas Bambussprossen
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TL braunen Zucker
- 1 frische Limette
- 1 TL Hühnerbrühe
- 1 TL Fischsauce
- 1 EL Currypaste
- 2 EL Öl
- Reis



© Lisitsa; RinaOshi; Epine\_art; pleshko74; Alhontess; channarongsds/iStock/Getty Images



**E**ine Zeitlang war ich süchtig nach Currys. Meine Familie stöhnte schon: Stundenlang brodelte da etwas auf dem Herd, worin stets Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schwammen und dessen Geruch auch in den hinterletzten Winkel des Hauses drang. Nicht dass es schlecht gerochen hätte – aber sie hätten doch auch gern einmal etwas anderes gekostet. Ich hatte das Asia-Regal unseres Supermarktes geplündert und verfügte über jede denkbare Paste, über dunkle und helle Soßen, über exotische Wurzeln und verschiedene Reis-Sorten. Mein Gewürzregal platzte aus allen Nähten. Kokosmilch stand als Zehnergebilde im Küchenschrank. Ich hatte gelesen, dass die indische Hausfrau sich ihr „Curry“ mittels verschiedener Gewürze selbst mischt, meist waren Koriandersamen, Cuminsamen, Kurkuma und Cayennepfeffer daran beteiligt, aber es kamen auch schon mal Kardamom, Pfeffer- und Senfkörner, Zimt und Gewürznelken hinzu; außerdem Macis und Lorbeerblätter, Schwarzkümmel, Sternanis, jeder Haushalt hatte da so seine eigene Mixtur. Später entdeckte ich, dass das gleichnamige Gericht von den britischen Kolonialherren so getauft worden war und es in seinen Herkunftsländern kein Mensch so nannte. Dort sagte man einfach Kartoffeln mit Blumenkohl oder

Linien mit Reis, alles in dieser Gewürzmischung.

Etwas ernüchtert studierte ich meine vielen Rezepte und spürte heraus, was an ihnen so besonders und so gut schmeckte. Ich extrahierte also die Gemeinsamkeiten. Ich fand, dass ein gutes Curry möglichst alle Geschmacksrichtungen vereinen sollte: süß und salzig, herzhaft und säuerlich plus scharf nach Gusto. Es sollte frisch schmecken. Das Gemüse sollte knackig sein. Das Fleisch weich. Der Geruch betörend, würzig, fleischig-karamellig. Ich ging in den Asiamarkt und kaufte eine gute, fertige Currypaste nach meinem Geschmack.

Dieses Rezept ist also das Ergebnis. Kleiner Rat: Die Limette ist nicht verhandelbar, sie muss dabei sein und sie muss frisch sein (falls Sie auf die Idee kommen und ein kleines grünes Plastikfläschchen aus dem Supermarktregal mitnehmen sollten). Die Currypaste sollte hochwertig sein. Finden Sie heraus, welche Ihnen am besten schmeckt: Die Auswahl dieser Paste bestimmt die Schärfe des Gerichts. Und eins sollten Sie auch noch für die Zubereitung mitbringen: Zeit.

Schneiden Sie die Hühnerbrüste in mundgerechte Stücke und den Knoblauch in Scheiben. Tun Sie alles in eine Schüssel, übergießen es mit der Sojasauce, decken das Ganze ab und lassen es eine Stunde oder auch über Nacht ziehen.

Kurz vor dem Kochen bitte sämtliches Gemüse putzen und klein schneiden, die Bambussprossen abgießen und bereitstellen. Ingwer und Zwiebel kommen extra in eine kleine Schüssel. All das muss unbedingt vorher geschehen, denn die Zubereitung geht recht schnell und lässt keine Zeit mehr zum Schnippeln. Die Limette auspressen. Die Dose mit der Kokosmilch öffnen und neben den Herd stellen. Den Reis auch schon einmal aufsetzen – Sie wissen schon, eine Tasse Reis, zwei Tassen Wasser, etwas Salz, aufkochen lassen, bei geschlossenem Topf zu Ende quellen lassen. Dann nehmen Sie Ihre größte Pfanne heraus – fortschrittliche Haushalte verfügen hier über einen Wok, aber den hatte ich nie –, füllen zwei pralle Esslöffel Öl (Erdnussöl schmeckt am besten) ein und erhitzen es, bis es fast raucht. Nun kippen Sie das Fleisch und den Knoblauch samt Marinade in die Pfanne und braten es kurz scharf an. Nehmen Sie das Fleisch wieder heraus und braten Sie die Zwiebel mit dem Ingwer ebenfalls an. Fleisch wieder rein, durchmischen, übriges Gemüse dazu, rühren, braten – und dann den Esslöffel Ihrer Lieblings-Currypaste dazu. Noch einmal alles wenden, damit die Mischung mit dem Pfannenbo-

den kurz in Berührung kommt. Dies ist der heikelste Teil, denn die Paste brennt leicht an, doch liefert dieser Vorgang die Röstaromen im fertigen Gericht. Nach einer kleinen Weile die Kokosmilch hinzugeben. Jetzt kann man gut etwaige Rückstände vom Pfannenboden abkratzen; sie verschwinden dann in der Soße. Nun geben Sie die Fischsauce hinzu, den braunen Zucker, den Saft der frischen Limette. Einen Teelöffel gekörnte Hühnerbrühe. Rühren, rühren, rühren und sanft brodeln lassen. Wenn Ihnen nichts aus der Pfanne spritzt, es aber trotzdem blubbert, dann können Sie Ihr Curry auch mal eine Weile allein lassen. Es wird nicht lange dauern, dann ist das Gemüse auf den Punkt: durch, aber noch knackig. Das Hühnerfleisch weich und vollgesogen mit Aromen. Umgeben von einer leckeren, sämigen Soße. Eben so, wie ein Curry sein soll. Die Pfanne gehört dann auf den Tisch, genau wie die Schüssel mit Reis. Und jeder darf sich nehmen. Guten Appetit! ■

*Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin*

Fragen an die Autorin unter  
[a.regner@uzv.de](mailto:a.regner@uzv.de)

