



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mauritanisches Curry

Mauritius ist eine Insel im Indischen Ozean. Seit 1968 ist sie unabhängig von ihrer Bevölkerung findet sich ein bunter Mix aus Indo-Mauritiern, Sino-Mauritiern chinesischer Abstammung und Kreolen, den Nachkommen der afrikanischen Sklaven. Die Küche ähnelt in vielen Gerichten denen des Südindischen Kontinents: sossige Eintopfgerichte. Allerdings finden sich viele Spuren der chinesischen, der afrikanischen und eben auch der Englischen Geschichte. Eines der beliebtesten Getränke ist zum Beispiel die Alouda. Das ist eine Art Milkshake, in der sich Würfel aus Agar-Agar-Gelee und gequollenen Basilikumsamen befinden. Da erinnert stark an die Bubble Tees aus Korea – ist aber typisch aus Mauritius. Auch typisch sind Riz Frit oder Mine Frit – frittiertes Reis oder frittierte Nudeln mit Gemüse. Das ist aus dem Nasi und Bami Goreng der Chinesen entstanden.

Da die Indo-Mauritier gut 1/3 der Bevölkerung stellen, finden sich überall Curry Gerichte. Das Essen ist eher mild-scharf und meistens sehr duftend-aromatisch. Wir verwenden heute Curry Blätter. Die Jagd nach frischen Curry-Blättern lohnt sich. Der Duft, wenn man sie dem Öl zum Braten zufügt ist unvergleichlich. Man findet heutzutage in sehr gut sortierten

England. In



<https://gesundundgut1x1.com/2015/11/23/alouda-mauritanischer-milchshake/>

Asia

Läden frische – aber sicher getrocknete Curry Blätter. Ich habe immer einen Vorrat zu Hause.

Für das Gericht empfehle ich, frische Tomaten zu reiben. Wahlweise könntest du auch fertige. Passierte Tomaten kaufen. Der Geschmack ist aber unterschiedlich.



Passierte Tomaten sind gekocht und eingedickt – also viel intensiver. Dein Gericht wird mehr nach Tomate schmecken. Frische Tomaten sind viel wässriger und eben leichter im Geschmack. Durch das reiben behält man auch gleich die Schale zurück und hat einen feinen Pulp zum Kochen. Wir verwenden Auberginen – weil die so schön fleischig in der Konsistenz sind. Ich kaufe für dieses Gericht gerne die kleinen Runden Auberginen im Asialaden – aber im Prinzip geht jede Aubergine. Große dann einfach in Stücke schneiden.



a's
vegan
punk
food



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 cm Ingwer
- 1 grüne Chili
- 1 Zimtstange
- 8 Curryblätter
- 1 EL getrockneter Thymian
- 3 EL Kurkuma
- 3 große Fleischtomaten
- 2 große Kartoffeln
- 500g Auberginen
- Salz



1. Die Knoblauch, den Ingwer und die Chili im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Die Zwiebel fein würfeln, in Öl anschwitzen und dann die Würzpaste zugeben.
2. Curryblätter, Zimtstangen, Thymian und Kurkuma in die Pfannen geben. Ggf. etwas Öl nachgießen. Alles zusammen anrösten.
3. Die Tomaten über die grobe Seite der reibe reiben und dann das so gewonnen wässrige Püree zu den Gewürzen in die Pfanne geben.
4. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die kleinen Auberginen kreuzweise bis zum Strunk einschneiden. Beides in die Soße geben und gar köcheln. Ggf. etwas Wasser aufgießen, so dass das Gemüse zum Kochen knapp bedeckt ist.



5. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

