

Informationen zur Sendung vom 16.07.2022

Malawian Chicken Curry im Dutch Oven

Von Ulla Scholz

Zutaten (3 – 4 Portionen)

1 kg Hähnchenkeulen und Flügel
350 g Karotten
200 g Staudensellerie
150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
ca. 800 g geschälte Tomaten
ca. 2 EL Curry
Chiliflocken nach Gusto
1 Bio-Limette
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung

Karotten, Staudensellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann grob würfeln. Das Geflügel so vorbereiten, dass die Beinstücke im Gelenk getrennt werden. Rundum salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Eine entsprechende Menge Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke leicht anbraten. Die Karottenwürfel zugeben, kurz anschwitzen lassen und mit Curry bestreuen. Umrühren, den Curry vorsichtig rösten und zügig mit den Tomatenstücken ablöschen. Ein wenig Limettenschale hineinreiben und mit ein wenig Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Je nach Schärfe des Currypulvers noch einige Chiliflocken zugeben. Wenn alles aufgeköcht ist, den Staudensellerie und die Geflügelstücke in die Sauce legen.

Den Deckel aufsetzen und den Topf im Backofen – bei 160 Grad für ca. 60 Min. – fertigstellen. Gut eignet sich auch die Nachwärme eines Kugelgrills, um das Gericht unter der Haube zu garen. Je nach vorhandener Hitze kann der Garprozess möglicherweise etwas länger dauern.

Anrichten

Das Malawian Chicken Curry auf Tellern verteilen und mit Staudensellerieblättern garnieren. Dazu passt Fladenbrot.

Informationen zur Sendung vom 16.07.2022

Malawian Chicken Curry im Dutch Oven

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Vegetarische Variante: Auberginen Curry

Das Fleisch durch zwei mittelgroße Auberginen austauschen. Den Saucenansatz – so wie für das Geflügel – zubereiten. Die Auberginen in halbzentimetergroße Scheiben schneiden, salzen und in Pflanzenöl circa 15 Minuten marinieren. Die einzelnen Exemplare auf dem Grill oder in der Bratpfanne von beiden Seiten kurz anrösten. Das Gemüse in die Sauce legen, den Deckel aufsetzen und circa 30 Minuten im Backofen oder im Kugelgrill garen.

Was ist bei Gewürzen zu beachten?

Es zahlt sich bei Gewürzen aus, auf Qualität zu setzen. Rieselhilfen, Geschmacksverstärker, Füllmittel, Farb- und Aromastoffe – all das hat in Salz, Curry, Paprikapulver und Co. nichts zu suchen. Der Mehrpreis lohnt sich, da hochwertige Gewürze intensiver schmecken und schon eine kleine Dosis zum Aromatisieren ausreicht. Ich kaufe Gewürze im Naturkosthandel und trockne während des Sommers Kräuter aus dem Garten.

Selbstgemachtes Currypulver?

Currypulver lässt sich daheim herstellen. Allerdings gibt es nicht nur eine Curry-Gewürz-Rezeptur. Manche Varianten enthalten bis zu 30 Zutaten. Auch hier die Grundzutaten vom Besten aussuchen, ansonsten schmeckt ein hochwertiges Fertig-Curry aus dem Handel besser. Für den heimischen Gewürzschrank heißt es: Weniger ist mehr! Es macht keinen Sinn dutzendweise Gewürze anzuschaffen, die nur selten zum Einsatz kommen. Gewürze überlagern und verlieren innerhalb eines Jahres Aroma und Farbe.

Der Dutch Oven als Multitalent

Ein Dutch Oven wirft für mich noch einmal ein ganz anders Licht auf die Out-Door-Sommer-Küche. Der gusseisenerne Topf kann wie ein Bräter im Backofen oder unter dem Kugelgrill genutzt werden. Er steht auch sicher und fest auf einem dreibeinigen Untersatz in der Feuerschale und kann sogar mit Glut bedeckt werden, da der Deckel breit und flach aufliegt. Beim offenen Lagerfeuer hängt er an einer Kette mit Gestell über der Feuerstelle. Auf dem klassischen Gartengrill gibt es meist nur Kurzgebratenes – der Dutch Oven kann ebenso Schmorgerichte, Suppen, Eintöpfe, Braten, Bergischer Döppekooche, Brot und Kuchen. Was ebenfalls für diese Garmethode spricht ist, dass der Topf fest verschlossen die Hitze optimal speichert und sich für langsames, sanftes Garen eignet. Zudem ist der Topf wesentlich preiswerter als ein Hightech-Grill. Längst, wenn das Feuer in der Feuerschale schon erloschen scheint, ist die Glut noch heiß genug, um in der Nachwärme zu kochen oder zu backen.