

»Gewürze beruhigen und beleben zugleich«

Ein Curry wärmt die Seele. Doch wie gelingt eine gute Gewürzmischung? Die indisch-britische Curry-Expertin und Köchin Roopa Gulati verrät ihr Rezept für das perfekte Masala und erklärt, welche Fehler man bei der Zubereitung eines Currys unbedingt vermeiden sollte.

- Interview: [Sara Peschke](#)



Gesund und wärmend: Kichererbsencurry mit Spinat

Foto: GettyImages/Joan Ransley

•

• • • **SZ-Magazin: Frau Gulati, als ich Sie vor ein paar Wochen gefragt hatte, ob Sie Zeit für ein Interview über Curry hätten, schrieben Sie: »Ja, wenn ich zurück bin aus Indien. Ich studiere gerade Masalas.« Erklären Sie, was Sie gelernt haben?**

Roopa Gulati: Dass die wenigsten indischen Köchinnen und Köche sich an schriftliche Rezepte halten, sondern an das, was ihnen mündlich von der Generation vor ihnen weitergegeben worden ist. Alle Menschen, die in diesen sechs Wochen für mich gekocht haben, haben die Zutaten nicht abgewogen oder gemessen, sondern sind ihrer meist jahrzehntelangen Erfahrung und ihrem Instinkt gefolgt. Deshalb schmeckt ein Curry übrigens niemals gleich, auch wenn dieselbe Person es an zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit denselben Zutaten herstellt. Für mich beinhalten indische Gerichte immer auch die kleinen Stimmungs- und Gefühlsschwankungen der Menschen, die es kochen.

Ist das vielleicht der Grund, warum ein warmes, duftendes Curry für viele Menschen der Inbegriff von Comfort Food ist, also von Essen, das der Seele guttut?

Das mag ein Grund sein. Sicher liegt es auch an den vielen Gewürzen: sie wärmen, beruhigen und sind gleichzeitig lebensbejahend. Und man muss einem Curry in der Zubereitung viel

Aufmerksamkeit schenken, egal ob es nur aus ein paar Zutaten besteht oder mehr als einem Dutzend Gewürzen mit vielen Geschmacksebenen. Man muss dabeibleiben, rühren, braten, aufpassen, dass nichts anbrennt. Das schmeckt man. Manchem mag die Zubereitung eines Brathähnchens, das man einfach für eine Stunde in den Ofen stellt, einfacher erscheinen. Aber dazu muss man dann auch mehrere Beilagen wie Bratkartoffeln, Gemüse und eine Soße kochen, und dafür braucht man wiederum viele Töpfe und Pfannen. Indische Currys können meist in einem Topf hergestellt werden, das ist praktisch und spart Abwasch!

Worauf kommt es bei einem guten Curry noch an?

Auf die Temperatur. Viele Menschen machen den Fehler, dass sie die Gewürze in sehr viel und sehr heißes Öl schmeißen. Aber wenn man nicht aufpasst, können sie so leicht verbrennen, was sie bitter macht. Wenn das Öl jedoch zu kalt ist, schmoren die Gewürze nur und geben ihre volatilen Geschmacksstoffe nicht frei. Ich koche meine Currys deshalb am liebsten in einem Kadhai, einem wokähnlichen Topf, weil sich die Hitze darin gleichmäßig verteilt, das Masala nicht am Boden festklebt und man nicht so viel Öl braucht. Für viele Currys sind außerdem ordentlich gebratene Zwiebeln ein elementarer Bestandteil.

Warum?

Die Zwiebelpaste sorgt mit ihren Röstaromen für den tiefen Geschmack, vor allem wenn die Zwiebeln gut gebräunt sind. Außerdem dickt diese Paste das Masala an, ähnlich wie Mehl oder Stärke in der westlichen Küche. Aber es ist gar nicht so einfach, Zwiebeln richtig anzubraten, das macht man nicht mal nebenbei. In den meisten Fällen brauchen Zwiebeln eine mittlere Hitze, damit ihr natürlicher Zucker karamellisiert. Der Prozess darf allerdings auch nicht zu lange dauern, sonst werden sie zu süß. Weil Zwiebeln oft ein zentraler Punkt in meinen Masalas sind, bekommen sie von mir viel Aufmerksamkeit.

Was genau ist eigentlich ein Masala?

Masala meint auf Hindi einerseits eine Mischung von getrockneten Gewürzen, entweder ganzen oder gemahlten, so wie im Garam Masala, was übersetzt »wärmende Gewürze« heißt. Mit dieser Mischung werden südasiatische Gerichte gewürzt, wobei die Zusammensetzung je nach Region stark variiert. Gleichzeitig ist ein Masala die Basis eines Currys. In Nordindien könnte der Begriff zum Beispiel die Hauptzutaten eines Hühnercurrys bezeichnen: angebratene Zwiebeln mit Knoblauch-Ingwer-Paste, Tomaten und Gewürzen. In der westlichen Terminologie wird der Begriff Masala am ehesten mit »Sauce« übersetzt.



Roopa Gulati ist eine britisch-indische Köchin und Autorin. Aufgewachsen ist sie in Cumbria in England, mit 18 zog sie für zwei Jahrzehnte nach Indien. Sie hat in namhaften Hotels und Restaurants in Indien und England gekocht und war unter anderem für das Catering des Royal Opera House London zuständig. Ihr Buch *India, The World Vegetarian* ist 2020 bei Bloomsbury erschienen.

Foto: privat

Ist die Curry-Gewürzmischung, die man hier im Supermarkt kaufen kann, auch ein Masala?

Sie entspricht vermutlich den Kriterien – aber kein indischer Koch, keine indische Köchin würde sie als solches erkennen. Das meiste Currypulver, das in hiesigen Supermärkten verkauft wird, hat wenig mit indischen Gewürzmischungen gemein. Es erfüllt halt seinen Zweck für Menschen, die mit den vielen indischen Gewürzen und Zutaten nicht vertraut sind. Dann ist es oft bequemer, eine kleine Dose oder ein Glas im Supermarkt mitzunehmen, als ein halbes Dutzend verschiedener Gewürze zu kaufen.

Sie würden also nicht mit einem Currypulver kochen?

Ich mische meine Gewürzmischungen gerne selbst, weil meine Mutter das so gemacht hat und es nichts Besseres gibt als das Aroma und den Geschmack von frisch gemahlenden Gewürzen. Ich variiere die Gewürze je nach Art des Gerichts, das ich zubereite. Das Tolle an der indischen Küche ist, dass sie anpassungsfähig und sehr nachsichtig ist, man muss also keine Angst haben, sondern kann viel ausprobieren. Und obwohl ich kein gekauftes Currypulver

verwende, würde ich, wenn ich es täte, wohl ein paar ganze Gewürze hinzufügen, um den Geschmack zu verstärken, Zimt vielleicht, Kardamom oder Muskatblüte.

Haben Sie Ihr eigenes Masala?

Natürlich. Jeder indische Koch, jede Köchin hat das. Und das ist mein nächster Tipp: Machen Sie Ihr eigenes Masala! Ich verrate Ihnen mein Grundrezept (*siehe Ende dieses Artikels – Anmerkung der Redaktion*), und dann experimentieren Sie so lange herum, bis Sie Ihre perfekte Mischung gefunden haben. Manche Leute fügen ihrem Garam Masala getrocknete Rosenblütenblätter für ein blumiges Aroma hinzu, oder vielleicht gerösteten und gemahlene Sternanis, Curryblätter und Koriandersamen. Ich nehme am liebsten ganze Gewürze und mahle sie dann, um den intensivsten Geschmack zu bekommen. Gemahlene Gewürze verlieren innerhalb weniger Wochen an Aroma. Ich empfehle deshalb, eher eine kleine Menge zuzubereiten und die überschüssigen ganzen Gewürze in einem Plastikbeutel im Gefrierschrank aufzubewahren, damit ihr Geschmack erhalten bleibt. Es ist recht mühsam, die Gewürze in einem Mörser zu zermahlen, deshalb verwende ich eine elektrische Mühle. Das geht viel schneller. Eine Kaffeemühle ist dafür gut geeignet – allerdings kann man damit dann keine Kaffeebohnen mahlen!

Wie haben Sie Ihre perfekte Masala-Mischung gefunden?

Ich habe sie von meiner Mutter gelernt, die in den Sechzigerjahren aus Indien nach England kam. Sehr oft werden Rezepte für Gewürzmischungen, Eingemachtes und typische Gerichte wie Familienerbstücke behandelt und über Generationen hinweg weitergegeben. Ich kenne Fälle, in denen eine Mutter ihr Garam-Masala-Rezept nicht mit ihrer Tochter geteilt hat, weil diese irgendwann in eine andere Familie einheiratet und dann das Geheimnis mitnehmen würde. Stattdessen hat sie das Rezept an die Schwiegertochter weitergereicht, damit es in der Familie bleibt. Jede Köchin, die ich auf meiner kürzlichen Reise nach Indien nach der Quelle ihrer Inspiration fragte, sagte: »Das habe ich von meiner Mutter, meiner Tante, meiner Schwiegermutter.« Beim Kochen von Currys geht es oft um Erinnerungen und Verbindungen.

Was macht ein perfektes Curry für Sie aus?

Wie bei allen Gerichten kommt es auf die Qualität der Zutaten an – nicht nur der Gewürze, sondern auch der frischen Produkte. Ich selbst liebe das Hühnercurry meiner Mutter, das zwar einfach ist, aber eine wunderbare Balance von sich ergänzenden und kontrastierenden Aromen besitzt. Die Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Paste ist genau im richtigen Maße gebräunt, dazu verwende ich für das Masala Tomaten aus der Dose. Sie schmecken hier in Großbritannien einfach nach mehr als importierte Sorten, die gar keine Saison haben. Die Gewürze in dem Curry sind alltägliche Zutaten in einer Punjabi-Küche: Kreuzkümmel, Kardamom, indische Lorbeerblätter, Kardamom, Zimt, Kurkuma und Chilipulver. Aber das ist nur mein Geschmack, es gibt ja Tausende von Curry-Rezepten. Ja, vielleicht gibt es kein anderes Gericht auf der Welt, das so beliebt ist und so oft zubereitet wird wie Curry.

Was für Currys gibt es denn?

Das reicht von langsam gekochten Currys, die in Joghurt geschmort werden, über brüheähnliche Fischmasalas, verfeinert mit knisternden Curryblättern, bis hin zu thailändischen Currys, die in Kokosmilch gekocht, und Gemüsegerichten, die mit Paneer, einem speziellen Käse, verfeinert werden. Currys sind so vielfältig in ihrem Geschmack und in ihrer Zusammensetzung und man findet sie auf der ganzen Welt: in Südasien, der Karibik, Südafrika und sogar Japan. Und jede Gemeinschaft hat ihren eigenen, unverwechselbaren Kochstil.

Wo liegen die größten Unterschiede?

Das sind zu viele, aber ich will Ihnen einige in Indien aufzählen: In Westbengalen oder Kaschmir wird häufig Senföl zum Kochen verwendet, während in einigen nördlichen Bundesstaaten wie dem Punjab Ghee (geklärte Butter) beliebt ist. In vielen südlichen Bundesstaaten ist hingegen Kokosnussöl das Mittel der Wahl. In Kerala werden zudem viele Gewürze angebaut, da gelten zum Beispiel schwarze Pfefferkörner als richtige Zutat und nicht nur als Gewürz. Staaten wie Gujarat in Westindien sind weitgehend vegetarisch und viele ihrer Masalas schmecken besonders süß-sauer.

Woher kommt denn eigentlich der Begriff »Curry«?

Darüber gibt es eine rege Debatte. Manche halten ihn für eine koloniale Erfindung; demnach ist es ein Oberbegriff für »gewürzte Gerichte« aus ganz Südasien. Andere behaupten, er stamme aus Südindien. Aber ganz egal, woher der Name Curry kommt, er ist heute in ganz Indien und auf der ganzen Welt gebräuchlich, in Familien, Straßenrestaurants und der noblen Küche, und jeder weiß, was, damit gemeint ist: eine Art von würziger Sauce oder Brühe, meist mit Gemüse-, Fisch- oder Fleischeinlage.

Aber der Ursprung des Currys ist Indien?

Die meisten Menschen assoziieren Currys mit Südasien, aber es ist wichtig zu wissen, dass einige der typischen Curry-Gewürze wie Chilis und Knoblauch erst um 1600 nach Indien kamen. Sie wurden von den Portugiesen aus der Neuen Welt mitgebracht wurden. Curry, wie wir es heute kennen, hat sich über eine lange Zeit entwickelt, und ist das Ergebnis globaler Einflüsse und des internationalen Seehandels.

Wir hatten schon über Currypulver aus dem Supermarkt gesprochen. Was halten Sie von fertigen Currypasten?

Wenn Sie welche nutzen, dann gehen Sie am besten in einen asiatischen Supermarkt. Meistens wissen die Menschen dort genau, was sie verkaufen, und können Sie in Bezug auf die Geschmacksrichtung und zusätzlichen Zutaten beraten. Viele westliche Supermärkte bieten mittlerweile auch qualitativ hochwertige südasiatische Pasten an, aber wie mit so vielen Fertigprodukten müssen Sie vermutlich einige ausprobieren, bis Sie eine gefunden haben, die zu Ihnen passt.

Und woran erkennt man ein gutes indisches Restaurant?

Es lohnt sich, herauszufinden, wo die Südasiatische Gemeinschaft Ihrer Stadt gerne isst. Häufig sind das eher kleinere Restaurants oder Cafés. Ich bin außerdem skeptisch bei sehr langen Speisekarten und habe lieber nur eine kleine Auswahl an Gerichten. Das bedeutet nämlich hoffentlich, dass die Masalas frisch zubereitet werden.

Rezept für Garam Masala, von Roopa Gulati:

Garam Masala ist eine aromatische Gewürzmischung, die viele Interpretationen zulässt und in ganz Südasien ein wichtiges Gewürz ist. Diese Version stammt aus Nordindien. Sie enthält Shahi Jeera, auch bekannt als »königlicher Kreuzkümmel«, der einen charakteristischen rauchigen und herben Geschmack hat, was ihn von normalem Kreuzkümmel unterscheidet.

Zutaten für 100 g:

- 50 g schwarze Kardamomschoten (das ergibt 25 g Samen)
- 25 g Zimtstangen, in Stücke gebrochen
- 25 g schwarze Pfefferkörner

- 10 g Shahi Jeera oder **15 g** normale Kreuzkümmelsamen
- 2 große Muskatblütenblätter
- 7 g Nelken (etwa 1 TL)
- 1 Muskatnuss

Geben Sie alle Gewürze in eine elektrische Kaffeemühle und verarbeiten Sie sie, bis sie fein gemahlen sind. (Wenn Sie keine Mühle haben, können Sie auch Mörser und Stößel verwenden).

Sieben Sie die gemahlene Gewürze und bewahren Sie sie in einem dicht verschlossenen Marmeladenglas auf – die Mischung ist etwa zwei Monate lang haltbar. Wenn Sie in dieser Zeit nicht alles aufbrauchen, frieren Sie das Garam Masala in einer luftdichten Plastikbox ein. Eingefroren hält das Masala mindestens sechs Monate lang.