

DER CURRY KÜCHE
EINKAUFSGUIDE

Indisch einkaufen!



DEIN ERSTER
VEGGIECURRY
EINKAUF

Inhalt

- 02 **ZUTATEN FÜR
VEGGIECURRY ANFÄNGER**
- 06 **WO DU DIE ZUTATEN
BEKOMMST**
- 08 **MEINE TOPADRESSEN
DEUTSCHE UND INDISCHE
LÄDEN**



02

ZUTATEN FÜR VEGGIECURRY ANFÄNGER

Meine Veggiereise beginnt traurig.

Ich war alleine in Deutschland, meine Eltern waren auf einem anderen Kontinent. Ich war nach Mainz gezogen, um zu studieren. Und die Küche meiner Mama war 10 Flugstunden entfernt. Nicht nur hat mir Mamas Essen gefehlt, ich konnte auch nicht schnell bei ihr vorbei schauen, ein paar Zutaten und Einkaufstipps schnorren und wieder zu mir fahren. Das Internet war 2001 noch saulangsam, Skype und Whatsapp noch gar nicht geboren und FESTNETZ Telefonanrufe teuer.

Was ein Glück war ich mit meinen Eltern 11 Mal umgezogen. Ich hatte meiner Mutter zigmal dabei zugeschaut, wie sie immer wieder neu unser Zuhause gemütlich gemacht hat und in Lichtgeschwindigkeit Läden für indische Zutaten fand. Nach ein paar Wochen gab es schon das erste leckere Mamacurry. Egal, wo wir auf der Welt waren.

Also bin ich durch Mainz gestiefelt und hab mir die Discounter, die Asialäden und den Markt angeschaut. Und hab so einiges zum Veggiecurry kochen gefunden.

Fangen wir gleich mit dem Gruseligsten für alle Deutschen an: Den GEWÜRZEN!

Damit du gleich ein paar verschiedene Veggiecurries kochen kannst, hier die Gewürze für Reis, Brot, Dhal und einfache Gemüsegerichte:



”

**NACH EIN
PAAR
WOCHEN GAB
ES SCHON
DAS ERSTE
LECKERE
MAMACURRY.
EGAL, WO
WIR AUF DER
WELT WAREN.**

“

04

ZUTATEN FÜR VEGGIECURRY ANFÄNGER

- Öl zum Kochen (und/oder Ghee)
- **Frisches** (hält bis zu 2 Wochen):
 - Zwiebeln
 - Tomaten (frisch oder geschält aus der Dose)
 - Koriander
 - Frische, grüne Chilis
 - Ingwer
 - Knoblauch
 - Gemüse der Saison
- **Gewürze** (halten bis zu 12 Monate, dunkel und trocken):
 - Kurkuma gemahlen (mach dich nicht unglücklich und mahl nicht selbst)
 - Kreuzkümmelsamen
 - Chilipulver (NICHT selber mahlen! Du hörst nicht auf zu niesen!)
 - Koriandersamen
 - Senfsamen, schwarz/braun

05

ZUTATEN FÜR VEGGIECURRY ANFÄNGER

- Curryblätter (getrocknet oder frisch)
- Ajvain
- Panch Phoran, Mischung aus fünf Samen: Kreuzkümmel, Fenchel, Schwarzkümmel, Bockshornklee und Senfsamen
- Asafoetida (Baumharz, das Blähungen verhindert)
- **Mehl und Reis** (halten bis zu 12 Monate, dunkel und trocken):
- Basmati
- Atta (indisches Vollkornweizenmehl)
- Kichererbsenmehl
- **Dhal** (Linsen, Erbsen, Bohnen. Alle getrocknet Jahre haltbar):
- Masoor Dhal (rote Linsen)
- Kichererbsen (getrocknet oder aus der Dose)
- **Geräte:**
- Mörser und/oder elektrische Kaffeemühle

06



DU KANNST JETZT ALLES IM INTERNET BESTELLEN. ABER DANN VERPASST DU WAS.

Als meine Mama in den 70ern nach Deutschland kam, gab es die indischen Läden und Asialäden noch nicht. Und sie bekam auch in keinem HL Ingwer oder frischen Koriander. Also hat sie viele Gewürze in der Apotheke gekauft und hat sich vor allem in Frankfurt Höchst alle kleinen Läden angeschaut und mit den Besitzern gequatscht. Und diese Menschen haben ihr geholfen, wo sie ihre Zutaten am Besten her bekommt. Meine Mama kriegt solche Insidertipps am schnellsten aus den Leuten raus :-D Und auch wenn du heute fast alles beim Edeka und beim Türken um die Ecke bekommst, schau mal in den Gelben Seiten über die Umkreissuche nach dem nächsten indischen Laden. Und lass Dich überraschen.

Ich verspreche Dir, dieses kleine Stück Indien, kann Dir kein Internet Einkauf ersetzen. Du kommst in den Laden und riechst schon die Räucherstäbchen auf dem Altar. Vielleicht läuft indische Musik und hinter der Kasse siehst du die Bollywood-DVD zur Ausleihe aufgereiht. Der Mann wuselt im Lager herum und trägt Kisten mit Banane und Auberginen nach vorne und hinter dem Tresen strahlt Dich seine Frau an, vielleicht sogar im Sari oder Salwar Kameez und fragt Dich, ob sie Dir helfen kann.

WO DU DIE ZUTATEN BEKOMMST

07

WO DU DIE ZUTATEN BEKOMMST

IN DEN KLEINEN INDISCHEN LÄDEN

“

"...oder frische Samosas, am Morgen von einer indischen Mama zu Hause für die Kunden gebraten."

”

Diese kleinen Läden, haben alles was ExilinderInnen vermissen: Gewürze, frische Ware, wie Gemüse, Chilis und Bananenblätter. Je nach Herkunft der Besitzer ganz besondere Spezialitäten: Bengali Fisch in der Tiefkühltruhe, ceylonesisches Gemüse und Curryblätter im Kühlraum, oder frische Samosas, am Morgen von einer indischen Mama zu Hause für die Kunden gebraten. Seifen mit Sandelholz, Haarpflege aus Kokosöl und Henna, Räucherstäbchen für die Gebete und Süßigkeiten zu Diwali. Lass Dir das auf keinen Fall entgehen, diese authentische indische Atmosphäre in Deutschland mal zu erleben und Dich beraten zu lassen.



08

MEINE TOP ADRESSEN

Kategorie: Supermarktketten (Edeka, Rewe, etc)

- Auswahl indischer Produkte

Basics (Gewürze, Linsen, Reis, Gewürzpasten)

Preise: € € €

Kategorie: Drogerie, Reformhaus

Reformhäuser haben die tollste Bioqualität, die sich auch am Preis zeigt.

Bei dm ist die Auswahl kleiner, dafür ist es günstiger, auch Bio und ein paar Basics bekommst du: Linsen, Reis, Kokosnusswasser, Kokosöl

- Auswahl indischer Produkte

Basics (Gewürze, Linsen, Reis, Gewürzpasten)

Preise: € € €

Kategorie: Bioladen

- Auswahl indischer Produkte

Basics (Gewürze und Linsen, Reis, Gewürzpasten)

Frisches: Koriander, Ingwer, Knoblauch, Gemüse der Saison

Preise: € € €

Kategorie: Gemüsehändler (Türke um die Ecke, Tante Emma)

Gib diesen kleinen Lädchen eine Chance! Bei uns hat er immer frische Okra aus dem Garten und besten frischen Koriander. Günstiger und von besserer Qualität als im Supermarkt.

- Auswahl indischer Produkte

Wenige Gewürze, manche Linsen, auch Reis, Koriander, frischer Ingwer.

Preise: €



TOP INDISCHE LÄDEN

09

Spicelands, Frankfurt

Kaiserstraße 60, 60329 Frankfurt am Main

<https://spicelands.de/>

Mo-Sa 9-21

So 15-20

Hier sind wir mindestens einmal im Quartal, für Ajirvaad Atta (Feines Vollkornweizenmehl für indisches Brot) indische Snacks, gefrorene (auch mal ganze) frische Jackfruit, frische Curryleaves, etc, pp und so weiter. India Gate Basmati, ist der beste Basmati, den meine Mama in Deutschland bekommen kann. Der größte Laden mit indischem Sortiment in Rhein-Main Gebiet, schon seit 25 Jahren, super nettes Personal.

Auswahl indischer Produkte

Basics, Frische Zutaten,

Küchengeräte, Spezialitäten

Extras: frische Snacks, Onlineshop

Preise: €



INDISCHE LÄDEN WEITER...

10

“

**ABSOLUT ZU EMPFEHLEN,
SUPER NETTE BESITZER!**

”

Gutleut Asia Markt, Frankfurt

Kaiserstraße 72, 60329 Frankfurt am Main
Mo-Sa 9-21 So 10-20

Und wenn Dich die Auswahl im Spicelands noch nicht erschlagen hat, kannst du noch im Gutleut Asiamarkt vorbei schauen.

Sehr modern, Riesen Sortiment. Aber Vorsicht, wenn du eine Frage hast, der Akzent ist sehr stark.

Auswahl indischer Produkte

+ Basics (Ganze Gewürze und Linsen, Reis, Gewürzpasten)

++Frische Zutaten (wie Mangos, Koriander, Chilis, Auberginen, frischer Bockshornklee)

Preise: € €

Rahimi Asia Markt, Mainz

Zanggasse 12, 55116 Mainz, Deutschland
Mo-Sa 9-18

Seit 2003 war ich hier einkaufen! Das war der erste indische Laden, den ich entdeckt habe, als ich alleine in Mainz war. Absolut zu empfehlen, super nette Besitzer!

Auswahl indischer Produkte

Indische Gewürze, Reis, Linsen, Mehle

Viele Frische Zutaten

Preise: €



INDISCHE LÄDEN WEITER...



Herta Singh Indian Supermarket, Unterliederbach

Schmalkaldener Str. 0 (gegenüber Aldi),
Frankfurt, Germany, 65929

Mo-Fr 9-19.30

Sa 9-18.30

Immer, wenn wir Lust auf Chaat haben, geht's zu Hertha Singh: Die besten Samosas! Ein schöner, kleiner Laden in Unterliederbach, direkt an der Bahn

Auswahl indischer Produkte

Basics, Frische Zutaten

Spezialitäten, Kosmetik

Extra: Mittagsimbiss, Frischer Paneer

Preise: €

Indian Bazar, Zeilsheim

Pfaffenwiese 58, 65931 Frankfurt am Main

Mo-Sa 10-20

Hier sind wir mindestens 1x in der Woche. Wechselt immer mal wieder die Besitzer, aber immer nett und hilfsbereit.

Auswahl indischer Produkte

+ Basics, Frische Zutaten

Spezialitäten, Kosmetik

Extra: Frische Samosas, Frischer Paneer und

Süßigkeiten

Preise: €

”

**UND JETZT:
RETTET DAS
KLIMA! AUF
DIE LECKERERE
ART ;-)**

“

**EURE
ALEXANDRA**

