

Sri Lank Buryani für 5 Personen

500g Basmati Reis (langkörnig, nicht klebend)
100g grüne Erbsen
100g Bohnen
100g Karotten
100g Cashew Nüsse
Sesamöl zum anbraten
Etwas Curcuma (Gelbwurzel)

Den Reis knapp weichkochen, das Curcuma Pulver dazugeben
Das Gemüse kleinschneiden und im Sesamöl anbraten, zusammen mit den Cashew-Nüssen
Reis und Gemüse mischen, beiseitestellen

Gelbe Sauce

250g Pouletwürfel
Kokosnussöl zum anbraten
100g Kokosnussmilch
Schwarzer Pfeffer
Curkumapulver
Wasser
Poulet im Kokosnussöl anbraten Pfeffer und Curcuma dazugeben, salzen, mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, heisswerden lassen, beiseitestellen

Rote Sauce

250g Pouletwürfel
Kokosnussöl zum anbraten
3 EL Tomatenpûrée
Chilipulver
100g Kokosnussmilch
Wasser
Polulet im Kokosöl anbraten, Chilipulver dazu, salzen, mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, Tomatenpûrée dazugeben, heiss werden lassen beiseitestellen

Gewürzmischung für beide Saucen:

1 Zwiebel
Gewürznelkenpulver
Zimt
Koriandersamenpulver
Zwiebel kleinschneiden, anbraten, Gewürze dazu, weiterbraten, mit etwas Wasser ablöschen
Diese Gewürzmischung kommt je zur Hälfte in die gelbe und die rote Sauce, beide nochmal aufkochen, fertig.
Gemüsereis mit beiden Saucen servieren

Wer es sich einfacher machen will, streut statt dieser Gewürzmischung einfach etwas handelsübliches Curry in die zwei Saucen

Eier mit gewürzten Zwiebeln

5 Eier hartkochen, schälen, halbieren auf einen Teller legen
3 Zwiebeln in Ringe schneiden, in zerlassener Butter (Ghee) anbraten
Chilipulver, Salz und zwei klein geschnittene Tomaten dazugeben
Über den Eiern anrichten

Sri Lanki Kaffee

Gemahlene Bohnenkaffee mit Wasser aufkochen, Koriandersamen und Cardamom dazugeben

Curry Zusammensetzung laut Wikipedia

Die Zusammensetzung von Currypulver variiert; es besteht je nach Zubereitung aus etwa dreizehn verschiedenen Komponenten. Manche Gewürze finden sich jedoch in den meisten Currymischungen wieder, vor allem [Kurkuma](#), das dem Currypulver seine charakteristische Farbe gibt. Außerdem in vielen Mischungen enthalten sind [Koriander](#), [Kreuzkümmel](#), [schwarzer Pfeffer](#) und [Bockshornklee](#). Diese Gewürze prägen auch den typischen Geschmack. Zudem gibt es von Mischung zu Mischung unterschiedliche Gewürze, die beigemischt werden, wie [Ingwerpulver](#), [Knoblauchpulver](#), [Asafoetida](#), [Fenchel](#), [Zimt](#), [Nelken](#), [grüner Kardamom](#), [schwarzer Kardamom](#), [Senfkörner](#), [Muskatnuss](#), [Muskatblüte](#), [Paprikapulver](#), [Cayennepfeffer](#) oder [langer Pfeffer](#). Es gibt auch das sogenannte [Madras-Currypulver](#), in dem oft mehr [Chilipulver](#) enthalten ist.