



## Kreolisches Garnelencurry mit Nespera

### Zutaten für 2 Personen:

25-30 Garnelen 60/80 Größe oder 400/500 g ohne Kopf und Schwanz, gepellt und gesäubert  
 1 Zwiebel fein würfeln  
 1 Bund Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden  
 1 rote Paprika fein würfeln  
 4 Knoblauchzehen fein würfeln  
 1 Möhre fein vierteln  
 Ingwer fein gewürfelt, nach Belieben  
 2 Piripiri-Schoten, entkernt und fein geschnitten  
 10-12 Nesperas, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden  
 Saft von 2 bis 4 Orangen, ca. 200 ml  
 100 ml Kokosmilch

### Gewürze gut miteinander mischen:

1/2 Espressolöffel Salz, mehrere Drehungen Pfeffer aus der Mühle, vorzugsweise Jamaika-Pfeffer und oder rosa Pfeffer,  
 1/2 Espressolöffel Kreuzkümmel, gemahlen  
 2 Espressolöffel Currypulver  
 Tandoori oder Madras  
 2-4 Nelken  
 1 Prise Muskatnuss  
 1 Prise Safranpulver  
 1-2 Kardamomkerne  
 1 Prise Anispulver

### Kräutermischung:

Koriander, Basilikum, Pfefferminzblätter fein schneiden

### Zubereitung:

Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Möhrchen, Ingwer, Piripiri in Margarine in einem beschichteten Topf oder tiefer Pfanne andünsten, nach und nach das Nespera-Fruchtfleisch mit unterheben. Würzen, weitere 3 Minuten schmoren lassen, dann den Saft aufgießen und weitere 5-8 Minuten köcheln lassen. Den Schmorfond pürieren und anschließend durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf/Pfanne streichen und die Kokosmilch einrühren. Bei schwacher Temperatur die Garnelen in der aufgefängenen Sauce gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit den frischen Kräutern parfümieren. Geschmäcker sind verschieden, der Eine bevorzugt etwas mehr Salz, der Andere liebt es pikant und fügt noch einige Piripiri-Schoten hinzu. Wem die Fruchtsäure der Nespera zu intensiv ist, „löscht“ mit etwas Tomatenmark oder Honig.

### Beilagen:

Basmati-Reis oder Wildreis Mischung als Duftreis zubereiten, indem man Zitronenschalenabrieb von 1 Zitrone und Ingwer, fein gewürfelt, mitköcheln lässt. Den Reis als Timbale auf vorgewärmten Tellern anrichten, in die Reishöhle das Curry füllen, mit gehäuteten Nesperas und Orangenfilets garnieren.  
*Bom Appetit!*

# Nespera

**Ab März biegen sich überall in Portugal die Nespera-Bäume voll saftiger, aromatischer Früchte. Zunächst zartgelb, gemächlich mit dem Stand der Sonne zu orange wechselnd, reifen die kleinen exotischen Geschmacksbomben unter dem Frühlingshimmel der Algarve**

**E**nde des 18. Jahrhunderts ist der Nespera-Baum, ursprünglich als Zierpflanze gedacht, von Japan und China aus nach Europa gelangt. Die Nespera, auch Mispero, Nespoli, Nispero oder Loquat genannt, gehört in die Familie der Rosengewächse, Untergattung japanische Wollmispel, und gedeiht überall dort, wo mediterranes oder subtropisches Klima herrscht. Die immergrünen Bäume können bis zu sieben Meter Höhe erreichen und zeigen sich vor ihrem Fruchtstand in kräftig weißer Blütenpracht mit betäubendem Duft.

An Traubenrispen erinnernd, wachsen die Früchte mit ihrer feinbehaarten Haut heran. Ihr Fruchtfleisch variiert je nach Reifegrad. Prall und fest präsentiert sich die Nespera zunächst als erfrischend-saftig mit säuerlicher Zitrus-Orangen Note, um ausgereift und orange-gelb das komplette Aroma zu entfalten; dies erinnert an einen frisch gepressten Obstsaft als Mischung aus Aprikose, Banane und Nektarine.

Ein wenig lästig sind allerdings die Kerne, die sich im Inneren der Frucht verbergen; es können zwei bis zehn Stück sein, aus denen sich leicht Jungpflanzen ziehen lassen. Getrocknet und gemahlen entsteht ein interessantes und nicht alltägliches Gewürz, das sich hervorragend für die asiatische Küche verwenden lässt. Das gewonnene Granulat verleiht exotischen Gerichten einen Hauch von Nelke und Zitronengras, ohne jedoch dabei zu dominant zu wirken.

Reich an Kalium und Vitamin A stärkt der Verzehr von Nesperas überdies unser Immunsystem und wirkt nebenbei auch noch harntreibend und somit entschlackend. Demnach eignen sich die kleinen Vitaminbomben hervorragend für eine Algarve-Frühjahrsdiät. Klein geschnitten ins Müsli oder in den Naturjoghurt, gleich zum Frühstück gemischt, wirken die Enzyme verdauungsanre-

gend und machen gleichzeitig fit für die Übergangszeit zwischen Winter und Frühling.

Wer mag kann die Nespera mit der Haut verzehren – die jedoch einen bitteren Nachgeschmack hinterlässt und den zarten Geschmack überdeckt – oder sich die Mühe machen, sie vorsichtig abzuziehen. Glänzend saftig erscheint das Fruchtfleisch und entwickelt auf der Zunge langsam seine Aromenpalette.

**Aber was kann man noch mit der Nespera anstellen,** fragen sich viele, deren Garten ein solcher Baum schmückt?

Neben den Klassikern Marmelade, Gelee und Obstsalat eignen sich Nesperas hervorragend, um Speise-Eis oder Sorbets herzustellen, wie auch zur Zubereitung von fernöstlichen Speisen. Sie lassen sich prima dämpfen und gar gekocht durch ein Sieb oder eine flotte Lotte streichen, um das aufgefängene Fruchtpüree weiter zu verarbeiten.

Besonders lecker ist das Fruchtfleisch als scharf-saures Chutney, auch als Saucenverfeinerung beispielsweise zu Entenbrust, Hähnchencurry, Garnelen in Kokossauce oder zu gegrillten Steaks. Angereichert mit ein wenig Chili, Balsamico, Nelke, Ingwer, Basilikum oder Pfefferminze entsteht eine Geschmackskomposition, die sich harmonisch mit dem Eigenaroma von Geflügel,



Garnelen oder Rindfleisch verbindet ohne aufdringlich in den Vordergrund zu drängen.

Kalt genossen, eingearbeitet in geschlagene Sahne, Eischnee, Zucker nach Belieben, mit ein wenig geriebener Zitronenschale und semifrio (halbgefroren) serviert, ist dies ein außergewöhnliches, fruchtiges Dessert, was geschmacklich seinesgleichen sucht.

Catrin George  
 catrin\_kocht@yahoo.de

kleine Frucht  
 mit aromatischem  
 „Wow“-Effekt