

Aruna J. Riemenschneider-Isaacs

Indisch kochen leicht gemacht

Reizvolle
Original-Rezepte und
Küchentips



GU

Gräfe
und
Unzer

Aruna J. Riemenschneider-Isaacs

Indisch kochen leicht gemacht

**Reizvolle Original-Rezepte
und Küchentips**



GU
Gräfe und Unzer

Umschlag-Vorderseite

Gewürztes Hähnchen auf königliche Art gibt ein herrliches Gästeessen ab und eignet sich sehr gut für ein Buffet. Rezept Seite 33.

2. Umschlagseite

Dieser Joghurtsalat mit Gurke und Tomate ist im Nu zubereitet und wird gerne als Beilage zu allen Mahlzeiten gereicht. Rezept Seite 44.

3. Umschlagseite

Nahezu alle indischen Zutaten kann man heute in Kaufhäusern, Reformhäusern und asiatischen Spezialgeschäften erhalten. Eine Auswahl zeigt Ihnen das Foto hinten im Buch.

Aruna J. Riemenschneider-Isaacs

wurde in Poona (Indien) geboren. Sie unterrichtete als Lehrerin in ihrer Heimatstadt und in Delhi. Seit 1966 lebt sie in Deutschland. Auf zahlreichen Reisen in ihre Heimat vertiefte sie ihr Interesse an indischer Geschichte, Kultur und Lebensform. Sie bemüht sich neben vielen beruflichen Aktivitäten um eine Vermittlung zwischen der indischen und der deutschen Kultur. Sie sammelte insbesondere alte Familien- und Regionalrezepte. In sehr erfolgreichen Kochkursen an der Volkschule und zu vielfältigen, besonderen Anlässen hat sie ihre Kenntnisse in die Praxis umsetzen können. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter.

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Riemenschneider-Isaacs, Aruna J.:

Indisch kochen, leicht gemacht: Reizvolle Original-Rezepte u. Küchentips/Aruna J. Riemenschneider-Isaacs. - München: Gräfe und Unzer, 1986.

ISBN 3-7742-4635-1

1. Auflage 1986

© Gräfe und Unzer GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Elisabeth Döpp

Herstellung: Robert Gigler

Farbfotos: Fotostudio Teubner

Zeichnungen: Gerlind Bruhn

Umschlaggestaltung: Heinz Kraxenberger

Satz und Druck: Appl, Wemding

Reproduktionen: Brend'amour, Simhart GmbH & Co.

Bindung: R. Oldenbourg

ISBN 3-7742-4635-1

Sie finden in diesem Buch

Ein Wort zuvor 4

Typisch für die indische Küche 5

Besondere Zutaten und Gewürze 5

Vorspeisen und Fladenbrote 9

Fritierte Gemüse in

gewürztem Kichererbsenteig 9

Teigpastetchen auf vegetarische Art - Samosas 9

Fladenbrote - Chapatti 11

Gebratene Vollkornfladenbrote - Parathas 11

Fritierte Fladenbrote - Pooris 12

Würzige Reisgerichte 13

Tomatenreis 13 · Reis mit Erdnüssen 13

Safranreis 14 · Zitronenreis 15

Safranreisgericht - Shahjehani biriani 15

Gewürzter Reis-Pillau mit Krabben 19

Bekannte Fleischgerichte 21

Gebratene marinierte Lammkeule mit
aromatischer Gewürzkruste 21

Fleischbällchen in scharfer Würzsauce,
Curry-Gericht 22

Lammfleisch in scharfer Joghurtmarinade,
Curry-Gericht 23

Geschmortes Fleisch in würziger Marinade,
Curry-Gericht 24

Geschmortes Fleisch Moghlai-Art,
Curry-Gericht 24

Schmorfleisch Haiderabad in würziger Sauce 25

Spezialitäten mit Fleisch und Geflügel 29

Seelachs mit pikanter Kokosnußmilch-Sauce,
Curry-Gericht 29

Kabeljafilets in Tomatensauce 30

Würzige Fischfrikadellen 31

Gebratene Hähnchenkeulen,
Tandoori chicken 31

Hähnchen Lucknow 32

Gewürztes Hähnchen auf königliche Art 33

Chutneys, Saucen und Beigaben 34

Pfefferminzchutney 34 · Apfelchutney 34

Buttermilch-Kokosnußmilch-Sauce 35

Joghurtsauce 35 · Auberginen süß-sauer 36

Selbstgemachter Frischkäse 39

Vegetarische Gerichte 40

Ananas in gewürzter Sauce 40

Weiβkohl mit Kokosnuß und Senfkörnern 40

Gewürzte Kartoffeln mit Zwiebeln und Erbsen,
Curry-Gericht 41

Gewürzte Kichererbsen 41

Gedünstete Tomaten und rote Bete 42

Gewürzte Champignons 43

Rote Linsen - Masur dhal 43

Gewürzter Spinat mit Linsenpüree 44

Joghurtsalat mit Gurke und Tomate 44

Hausgemachter Frischkäse mit Erbsen
in würziger Sauce, Curry-Gericht 45

Auberginen in Kokosnußmilch 46

Spinatsalat mit Joghurt 49

Spinat und Käse in pikanter Sauce 49

Mangosalat mit Joghurt 50

Beliebte Süßspeisen 51

Reismilchpudding mit Rosenwasser 51

Halva mit Weizengrieß 51

Vollkornweizenmehl-Halva 52

Möhren-Halva 52 · Joghurtspeise 53

Indische Pfannkuchen 53

Bananenspeise 54 · Frischer Obstsalat 54

Rezept- und Sachregister 55

Bezugsquellen 56

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders
angegeben, für 4 Personen berechnet.

Ein Wort zuvor

Die indische Küche ist eine der reizvollsten asiatischen Küchen. Als ich vor 20 Jahren nach indischen Gewürzen suchte, waren die meisten unbekannt. Jetzt findet man hierzulande in großen Warenhäusern und gut sortierten Spezialgeschäften alles, was man benötigt, um indische Gerichte authentisch zuzubereiten. In diesem Buch will ich Ihnen mit vielen Anregungen und Küchentips zeigen, wie einfach es ist und wieviel Spaß es macht, indisch zu kochen. Denn die indische Küche ist so kontrastreich wie das Land und so abwechslungsreich wie dessen Geschichte. Es gibt kaum eine andere Kochkunst, in der die einfachsten Zutaten mit so viel Einfallsreichtum durch die Kunst des Würzens verwandelt werden.

»Curry«! Wer kennt dieses Gewürz nicht? Aber da fängt es schon an. Curry, südindisch »Kari«, bedeutet »Sauce«. Die in Indien lebenden Europäer benutzten jedoch das Wort Curry, um gewürzte Gerichte aus Fleisch, Fisch oder Gemüse zu bezeichnen, die zu Reis oder Brot gereicht wurden. Dagegen ist das hierzulande zu kaufende Currysüppchen eine Mischung aus Gewürzen, in erster Linie für den europäischen Gaumen geschaffen worden. Die Inder stellen dagegen ihre Gewürzkombinationen, die sie »Masala« nennen, stets neu zusammen.

Die Palette der indischen Küche ist breit. Zum Beispiel gibt es in Kaschmir, das ganz im Norden des Subkontinents relativ abgeschnitten liegt, drei Küchen. Die in einem Spezialofen zubereiteten weltberühmten Tandoori-Spezialitäten stammen aus der Punjab-Küche. Von großer Bedeutung ist auch die für den kühleren und trockeneren Norden typische Moghlai-Küche, die aus der hohen Küche der Großmoguln hervorgegangen ist und sich durch besonderen Aufwand bei der Zubereitung von köstlichen Fleisch- und Geflügelgerichten auszeichnet. Allen voran aber ist die abwechslungsreiche und köstliche vegetarische Küche Indiens berühmt. Sie entwickelte sich als Folge des für Hindus, Buddhisten und

Dschainas bestehenden Verbots von Fisch, Fleisch, Geflügel und sogar von Eiern. Die vegetarischen Menüs oder Thali-Mahlzeiten, wo alle Gänge gleichzeitig für jeden einzelnen auf großen Silber-, Aluminium- oder Messingtablets oder auf Bananenblättern serviert werden, sind ein Erlebnis.

Die indische Küche kennt keine typischen Nationalgerichte. Sie besteht vielmehr aus Dutzenden von regionalen Küchen, die durch ihre jeweilige Umgebung und Geschichte geprägt sind. Aus indischer Sicht ist die Nahrung gleichzeitig Medizin, und von altersher sind viele Inder davon überzeugt, daß Vegetarier ruhiger und geistig agiler sind als Leute, die schwere Speisen zu sich nehmen. Die scharfen Gewürze sollen verschiedene Energiequellen freisetzen und den Körper von Giftstoffen befreien. Die Rezepte dieses Buches vermitteln Ihnen einen Eindruck von der Vielfalt der indischen Küche. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den prächtigen Farbfotos animieren. Die informativen Schritt-für-Schritt-Fotos bieten Ihnen praktische Anleitung beim Kochen.

Vielleicht überraschen Sie einmal Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einer typisch indischen Mahlzeit, bei der alle Speisen gleichzeitig auf den Tisch kommen. Sie besteht zum Beispiel aus Reis oder Fladenbrot, einem Linsengericht, Gemüse, Joghurt, Chutney und einer Süßspeise oder Obst. Zu besonderen Anlässen reicht man dazu noch Gemüse, Fisch-, Fleisch- oder Hähnchengerichte und einen Salat. Papads und Pickles sind übliche Beilagen. Nüsse, Trockenobst oder Früchte der Saison und Schälchen mit gerösteten Anissamen sowie Kandisstückchen beenden – vielleicht zusammen mit Tee oder Kaffee – die Mahlzeit.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen beim Kochen auf indische Art und viel Freude beim Genießen der Mahlzeit.

Ihre Aruna J. Riemenschneider-Isaacs

Typisch für die indische Küche

Die indische Küche lebt vom Reichtum ihrer Gewürze. In der Regel stellt jede Hausfrau ihre Gewürzmischung vor oder während des Kochens täglich neu zusammen. Sie röstet die ganzen Gewürzkörner unmittelbar vor der Verwendung in eigens diesem Zweck vorbehaltenen Pfännchen und zerstößt sie dann mit großer Sorgfalt im Mörser, damit sie ihr Aroma voll entfalten können. Der Duft ist unbeschreiblich. Würden Gefühle Düfte verströmen, das Gefühl »Geborgenheit« würde so riechen.

Gekonnt und mit Fingerspitzengefühl erfolgt das Würzen der Speisen. Hier kennt die indische Köchin genau den jeweiligen Zeitpunkt, an dem die Gewürze beim Kochen zugegeben werden müssen. Um Ihnen den Einstieg in die indische Küche leicht zu machen, habe ich in diesem Buch eine eher milde Würzung für die Rezepte gewählt. Je nach Geschmack können Sie die Mengenangaben bei den Gewürzen erhöhen oder verringern.

Im nachfolgenden finden Sie einen Überblick über die wichtigsten indischen Gewürze und Zutaten, die man hierzulande in der Regel problemlos kaufen kann (siehe dazu die Bezugsquellen Seite 56). Was die Küchengeräte anbelangt, kommt man mit der hier üblichen Ausrüstung im allgemeinen aus.

Ein **Mörser** aus Stein, Holz oder Messing tut gute Dienste, doch ist auch eine Kaffeemühle praktisch: Kleine Gewürzsamen wie Mohnsamen, Sesamsamen, Kardamomsamen, Senfkörner oder Pfefferkörner können damit gemahlen werden. Die Kaffeebohnen benötigen dann allerdings eine eigene Mühle.

Eine **kleine gußeiserne Pfanne** eigens zum Anrösten von Gewürzen, ehe sie zermahlen werden, sollte immer griffbereit sein.

Ein spezieller **Fritiertopf**, der »Karhai«, kann durch einen Wok, den hierzulande häufig angebotenen chinesischen Universaltopf, oder durch einen gewöhnlichen Fritiertopf ersetzt werden.

Für die **Vorratshaltung** empfiehlt es sich, nur kleine Mengen von ganzen Gewürzen einzukaufen. Gewürze verlieren rasch an Aroma, weshalb man sie häufiger ersetzen sollte.

Gewürze bewahrt man am besten kühl und dunkel auf, das heißt so weit weg vom Küchendunst und vom Fenster als möglich. Man kann die ungemahlenen Gewürze in Gläsern mit Schraubdeckelverschluß (mit Farbe dunkel anmalen) aufheben. Diese Gläser stellt man wiederum in Dosen, die sich mit Deckeln luftdicht verschließen lassen. Die Gewürze werden erst bei Gebrauch trocken angeröstet und anschließend gemahlen. – Mohnsamen, Sesamsamen und Nüsse lassen sich gut einfrieren.

Besondere Zutaten und Gewürze

Amchoor: getrocknete, gemahlene Mangofrüchte; im asiatischen Spezialgeschäft erhältlich. Ersatzweise mit Zitronensaft (doppelte Menge) säuern. Der Geschmack ist allerdings nicht vergleichbar.

Asafötida (Hing): auch Teufelsdreck genannt; unangenehm riechende, rötlich-dunkelbraune Harzbrocken, die im ganzen Vorderen Orient als verdauungsförderndes Gewürz beliebt sind. In der Apotheke erhältlich.

Atta: indisches Weizenmehl, das für Fladenbrote verwendet wird. Im asiatischen Spezialgeschäft erhältlich. Atta lässt sich ersetzen durch eine Mischung aus frisch gemahlenem Vollkornweizenmehl und Weizenmehl Type 405 (Mischungsverhältnis 1:1) oder auch durch Vollkornweizenmehl Type 1700 (aus dem Reformhaus).

Bockshornkleesamen (Methi): aromatisch riechender, jedoch bitter schmeckender Samen, der seinen Wohlgeschmack erst nach kurzem Rösten entwickelt. Er ist Teil von Gewürzmischungen für Curry-Gerichte (besonders Fisch) oder Würzutat bei Chutneys sowie Pickles. Im Reformhaus oder Naturkostladen erhältlich.

Typisch für die indische Küche

Chilischoten (Mirchi): Pfefferschoten; hierzulande sind frische Peperoni auf dem Markt. In der indischen Küche werden grüne Pfefferschoten von mild bis brennend scharf und rote brennend scharf und getrocknet verwendet. Wer an scharf gewürzte Gerichte nicht gewöhnt ist, sollte zunächst mild würzen und dann die Schärfe allmählich intensivieren:

Eine milde Würzung erreicht man mit $\frac{1}{2}$ –1 roten Paprikaschote, die entkernt und kleingehackt wird.

Eine milde Schärfe bekommt man durch 1 entkernte und kleingeschnittene Peperone.

Eine mittlere Schärfe erhält man mit 2 entkernten, kleingeschnittenen Peperoni.

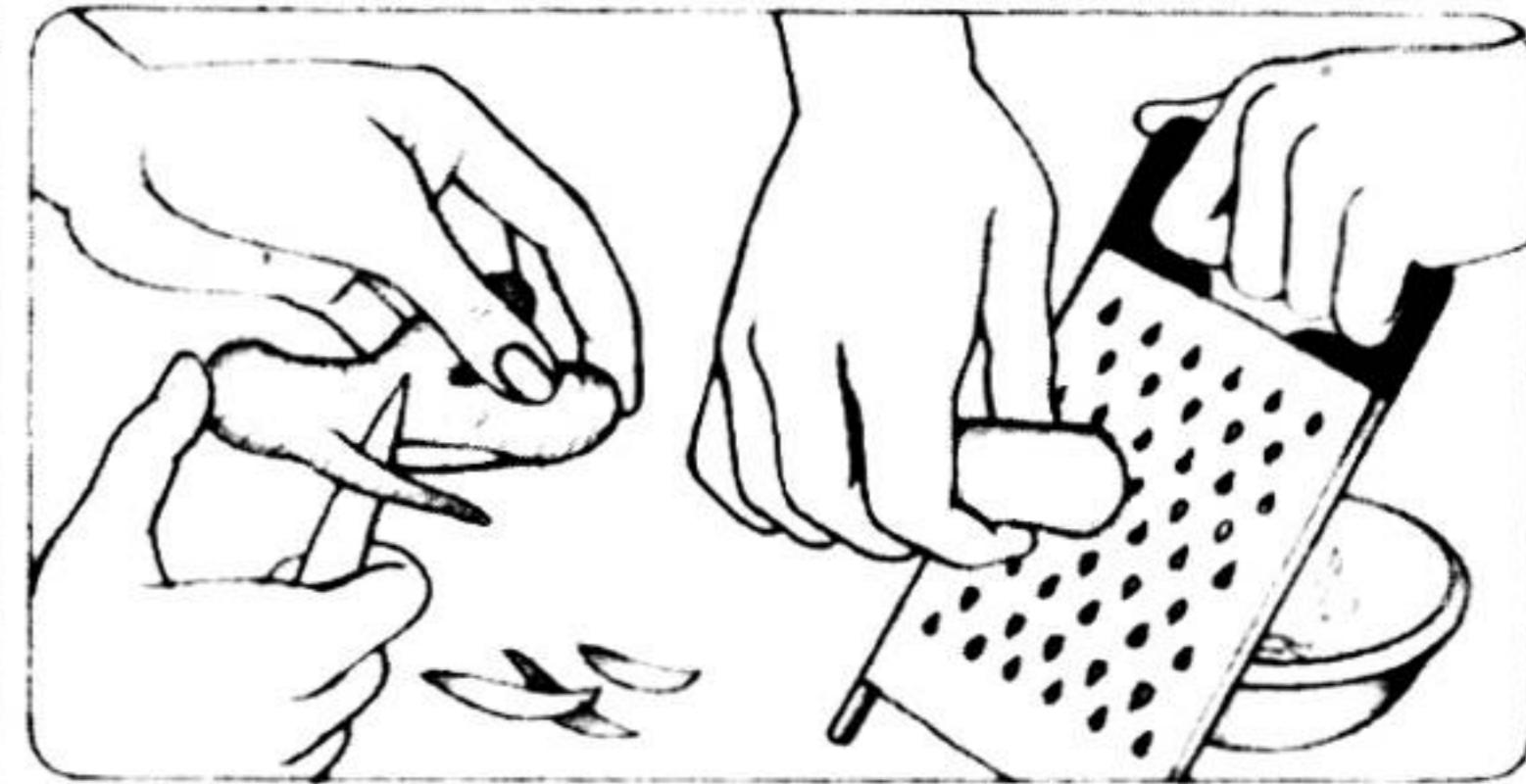
Eine scharfe Würzung ergibt sich, wenn man Peperoni mit Kernen benutzt.

Garam masala: Gewürzmischung aus scharfen Gewürzen, die in der Regel im voraus hergestellt wird. Man mischt dazu 1 Eßlöffel Kardamomsamen, 1 Teelöffel Nelken, $\frac{1}{4}$ Muskatnuß (frisch gerieben), 1 Zimtstange, 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner und 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen. Die Gewürze werden in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze kurz geröstet. Nach dem Abkühlen werden sie im Mörser zerstoßen oder gemahlen. Gut aufbewahrt hält eine solche Mischung 2 Monate.

Gelbwurz, Kurkuma (Haldi): getrocknet als Wurzelknolle oder in Pulverform im asiatischen Spezialgeschäft oder im Reformhaus erhältlich. Es ist ein typischer Bestandteil der Gewürzmischung im Curry und verleiht den Gerichten sein typisches Aroma sowie eine appetitliche Farbe. Gelbwurz ist ein indisches Grundgewürz.

Ghee: indische geklärte Butter, die aus Kuh- oder Büffelmilch gewonnen wird. Ghee gibt es aber auch für Vegetarier auf pflanzlicher Basis. Ein ausgezeichneter Ersatz ist das hierzulande übliche Butterschmalz, man kann aber auch ungesalzene Butter oder geschmacksneutrales Pflanzenöl statt Ghee verwenden. Ghee ist im asiatischen Spezialgeschäft erhältlich.

Ingwerwurzel (Adhrak): Ingwerwurzel wird in der indischen Küche frisch verwendet. Sie ist hierzulande in asiatischen Spezialgeschäften und zunehmend auch auf Wochenmärkten erhältlich. Getrocknete Ingwerwurzel eignet sich nicht für die Küche. Wer keine frische Wurzel bekommen kann, verwendet am besten Ingwerpulver (dann aber die Hälfte der im Rezept angegebenen Menge verwenden). Beim Kauf frischer Ingwerwurzeln darauf achten, daß die Wurzel prall und frisch aussieht und eine feste Haut hat. In der Küche die Ingwerwurzel waschen, gut ausbürsten, schälen und zerkleinern, am besten mit einer Handreibe für Rohkost grobraspeln.



Besonders rasch läßt sich die frische Ingwerwurzel mit der Rohkostraspel zerkleinern.

Kardamom (Elaichi): Die Kardamomsamen befinden sich in grünen Kapseln, wenn sie geerntet werden. Die kleinen grünen Kapseln aus Kerala sind die wertvollsten. Die Kapseln werden oft gebleicht. Kardamom wird für Süßspeisen und Gewürzmischungen verwendet.

Kichererbsenmehl (Besan): Fertigprodukt, das wie auch Kichererbsen im Reformhaus erhältlich ist. Mit etwas Wasser cremig gerührtes Kichererbsenmehl ersetzt das Eigelb. Der mit Kichererbsenmehl hergestellte Ausbackteig saugt nur sehr wenig Fett auf.

Kokosnuß: Je mehr Kokosnußwasser sie enthält, um so frischer ist sie. Die Augen – es sind drei –

Typisch für die indische Küche

sollten nicht faul oder feucht sein. Sticht man zwei der drei Augen durch, läuft das Kokosnußwasser heraus. Die harte Außenschale schlägt man mit dem Hammer auf, indem man die Kokosnuß auf eine harte Unterlage legt. Die Schale soll sich in zwei Hälften teilen.

Kokosnußcreme: Es gibt sie unter der Bezeichnung »creamed coconut« im asiatischen Spezialitätengeschäft zu kaufen. Die Kokosnußcreme ist der beste Ersatz für eine frische Kokosnuß.

Kokosnußmilch: 2 Tassen frische Kokosnußraspel in eine Schüssel geben und 2 Tassen heißes, aber nicht kochendes Wasser darübergießen. Alles abkühlen lassen und durch ein Haarsieb geben, das mit einem sauberem Küchentuch oder einer Mullwindel ausgelegt ist und über einer tiefen Schüssel hängt. Die Enden des Tuches zusammenfassen und die Flüssigkeit kräftig herauspressen. Bei dieser sogenannten ersten Pressung erhält man dicke Kokosnußmilch. Die ausgepreßten Kokosnußraspel in eine Schüssel geben und erneut mit 1 Tasse heißem Wasser begießen. Die Milch separat wie beschrieben gewinnen. Bei der zweiten Pressung erhält man die weniger aromatische dünne Kokosnußmilch. Sie wird zum Gericht gegeben, wenn die dicke Kokosnußmilch aufgekocht hat.

Gewinnt man die Kokosnußmilch aus Kokosnußcreme, löst man die Creme in der Regel in der doppelten Menge heißem Wasser auf.

Kokosnußpaste: 100 g Kokosnußraspel in der Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten. 4 fein gehackte Zwiebeln trocken anrösten. Die Zwiebeln und die Kokosnußraspel mit 4 durchgepreßten Knoblauchzehen in einem Handmixer zu einer dicken Paste verarbeiten. Im Küchenschrank aufbewahren. 1 Teelöffel dieser Paste mit 2 Teelöffeln Gewürzmischungen verrühren.

Kokosnußraspel: Das aus der Schale gelöste Kokosnußfleisch von der braunen Außenhaut befreien und mit der Handreibe raspeln oder mit der Küchenmaschine zerkleinern. Frisch geraspelte Kokosnuß lässt sich portioniert gut einfrieren.

ren. Getrocknete Kokosnußraspel können als Ersatz verwendet werden.

Kreuzkümmel, Mutterkümmel (Jira): bitter schmeckender scharfer Samen, der ein wichtiger Bestandteil der Curry-Würzung ist. Das Kauen von trockenen gerösteten Kreuzkümmelsamen hilft nach einer Mahlzeit mit reichlich Knoblauch gegen den Geruch. Gewöhnlicher Kümmel ist kein Ersatz für Kreuzkümmel. Mit Kreuzkümmel wird auch Tafelwasser oder Zitronenwasser gewürzt. Folgendes Getränk wird heiß oder kalt als Aperitif getrunken: auf 1 Glas Tafelwasser $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Tamarindenmus, 1 Eßlöffel frisch gehackte Minze, 1 Prise Chilipulver, Salz, Rohrzucker, alles gut gemixt.

Koriandergrün (Dhanya): die Petersilie der asiatischen Küche. Man kann sie im asiatischen Spezialgeschäft frisch kaufen oder selbst im Blumenkasten auf dem Balkon oder Fensterbrett an sonnigem oder warmem Platz in gut feuchter Erde (drinnen wie draußen) selbst ziehen. Nach 14 Tagen fangen die Pflänzchen an zu keimen, nach 3 Wochen kann man ernten. Die Blätter lassen sich gut einfrieren. Als Ersatz kann glattblättrige Petersilie verwendet werden.

Masur dhal: indische rote Linsen, die beim Kochen gelb werden. Sie werden gut verlesen, gewaschen und eingeweicht. Man setzt sie in frischem Wasser auf und gibt erst nach dem Aufkochen Salz zu, da die Linsen sonst hart bleiben und eine längere Garzeit benötigen. Ein Schuß Öl ins Wasser gegeben verhindert das Überkochen; etwas Natron wirkt Blähungen entgegen, die die Hülsenfrüchte verursachen. – Außer diesen roten Linsen, die im asiatischen Spezialgeschäft zu kaufen sind, gibt es in der indischen Küche noch viele andere Sorten.

Mohnsamen (Khus khus): Der weiße Mohnsamen entfaltet seinen nußartigen Geschmack, wenn er im Gewürzpfännchen kurz trocken angeröstet wird; im asiatischen Spezialgeschäft erhältlich. Er wird für Curry-Saucen und Konfekt

Vorspeisen und Fladenbrote

Für einen indischen Gastgeber ist es selbstverständlich, einem unerwarteten Besuch ein Getränk und einen kleinen Imbiß anzubieten. Er hat für diesen Zweck hausgemachtes Gebäck und Pasteten zur Hand. Oft werden diese köstlichen Kleinigkeiten den Gästen auch als Appetithäppchen angeboten, während sie auf das Essen warten. Schließlich reicht man sie zur Mahlzeit oder Teestunde. Fladenbrote werden in Indien besonders dort zubereitet, wo viel Weizen angebaut wird. Sie werden stets frisch gebacken, während des Essens mit den Fingern zerteilt und in die verschiedenen Beilagen gestippt.

Fritierte Gemüse in gewürztem Kichererbsenteig

Fritierte Gemüestückchen heißen in Indien »Pakoras«. Sie gehören zu den beliebtesten Imbißgerichten. Nach diesem Rezept kann man auch Blumenkohlröschen, sehr dünne Auberginescheiben, Paprikastreifen oder frische Spinatblätter zubereiten.

100 g Kichererbsenmehl · Salz · 1 Prise Natron · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Teel. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · eventuell ½ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 2 Eßl. fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Zwiebel · 1 mittelgroße Kartoffel · geschmacksneutrales Fritieröl

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: 1 Stunde
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben. Salz, das Natron und alle Ge-

würze dazugeben. Alles gut vermischen. Dann den Joghurt und so viel lauwarmes Wasser unterrühren, daß ein dickflüssiger Ausbackteig entsteht. Mit dem Schneebesen noch einmal durchrühren und den Teig 1 Stunde ruhen lassen. • Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. • Das Öl in einem Wok oder Fritiertopf auf 175° erhitzen. • Mit 2 Eßlöffeln abwechselnd die Zwiebelstreifen und die Kartoffelscheiben in den Teig eintauchen und portionsweise fritieren, bis sie rundum goldbraun sind. Das dauert pro Portion etwa 4 Minuten. Das Fritiergut gelegentlich mit einem Schaumlöffel im heißen Öl wenden. • Die fritierten Gemüestückchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Heiß und frisch schmecken sie am besten; sie können aber auch warm serviert werden.

Teigpastetchen auf vegetarische Art – Samosas

Bild Seite 18

Diese knusprigen Teigpastetchen sind mit vegetarischer Füllung ebenso beliebt wie mit der Fleischfüllung, die in der Variante zu diesem Rezept aufgeführt wird. Für eine größere Einladung kann man auch die doppelte Menge an Pastetenteig herstellen und beide Füllungen zugleich anbieten.

Zutaten für 16–20 Pastetchen:

Für den Teig: 350 g Weizenmehl Type 405 · Salz · 2 Eßl. zerlassenes Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · ½ Teel. Kreuzkümmelsamen

Vorspeisen und Fladenbrote

Für die Gemüsefüllung: 2 mittelgroße gekochte Pellkartoffeln · 1-2 Eßl. frische ausgehülsste grüne Erbsen · eventuell 1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · $\frac{1}{8}$ Teel. Kreuzkümmelsamen · $\frac{1}{2}$ Teel. Gelbwurzpulver · $\frac{1}{2}$ Teel. Fenchelsamen · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener Koriander · 2 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie · Salz · $\frac{1}{2}$ Teel. Garam masala (Gewürzmischung siehe Seite 6) · 1 Eßl. Zitronensaft

Für die Pastetchen: Mehl · geschmacksneutrales Fritieröl

- Zubereitungszeit: 40 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Fritierzeit: 10-20 Minuten

So wird's gemacht: Das Weizenmehl mit Salz in eine Schüssel sieben und zusammen mit dem Fett zu kleinen Krümeln zerreissen. Dann den Kreuzkümmelsamen darüberstreuen und 13 Eßlöffel lauwarmes Wasser unterrühren. Den Teig kräftig zu einem festen Ball kneten. Sollte er noch brüchig sein, nochmals ein wenig Wasser zufügen. Den Teig kneten, bis er weich und elastisch wird; dann zu einem Ball formen und zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühl- schrank ruhen lassen. • Inzwischen die Gemüsefüllung zubereiten: Dafür die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln mit den Erbsen vermischen. Bei Verwendung die Chilischote oder Peperone waschen, entstielen, entkernen und fein hacken. • Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Kartoffeln und die Erbsen darin kurz anbraten, dann alle Würzzutaten außer der Garam- masala-Gewürzmischung und dem Zitronensaft unterrühren und alles braten, bis die Erbsen gar sind. Das dauert etwa 10 Minuten. Die Garam- masala-Gewürzmischung darüberstreuen und die Gemüsemischung weitere 1-2 Minuten garen lassen. • Die Mischung auf einen Teller geben,

abschmecken, mit dem Zitronensaft beträufeln und abkühlen lassen. • Nun die Pastetchen zubereiten: Dafür aus dem Teig 8-10 Bällchen abstechen und mit etwas Mehl bestreichen. Jedes Teigbällchen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von 10 cm Durchmesser ausrollen und mit Mehl bestäuben. Die runden Teigplatten aufeinanderstapeln. Wichtig ist, daß sie nicht aneinanderkleben. Die Platten mit dem Messer halbieren. Jeden Teighalbkreis am Rand anfeuchten, zu einem Kegel formen und mit 1 Teelöffel Füllung füllen. Nun den offenen Teigrand anfeuchten und die Kegel mit den Fingern zusammenpressen. • Den Backofen auf 50° vorheizen. • Das Öl in einem Wok oder Fritiertopf auf 175° erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein kleines Probeteigstückchen sofort an die Oberfläche schwimmt und goldbraun und knusprig wird. Jeweils 3-4 Teigpastetchen gleichzeitig etwa 3 Minuten fritieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die fertigen Pastetchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Das paßt dazu: Pfefferminzchutney, Tomatenchutney oder Mangochutney

Variante: Teigpastetchen mit Fleischfüllung

Für die Fleischfüllung 1 mittelgroße gehackte Zwiebel und 1 durchgepreßte Knoblauchzehe in 2 Eßlöffeln Öl in einer Pfanne glasig braten.

Mein Tip Der Teig für die Pastetchen kann im Kühlschrank bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden. Man kann auch fertigen Blätterteig verwenden: Den Blätterteig ausrollen, etwa 4 x 7 cm große Rechtecke zuschneiden, füllen, in Dreiecke falten und im vorgeheizten Backofen bei 220° etwa 15-20 Minuten backen.

1 Teelöffel frisch geraspelten Ingwer zufügen und 200 g Hackfleisch darin graue Farbe annehmen lassen. Mit 1 Teelöffel Gelbwurzpulver, 1 Teelöffel Garam masala, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 1 Teelöffel gemahlenem Koriander und Salz würzen und alles unter Rühren 10-15 Minuten garen lassen; mit 1 Teelöffel Zitronensaft beträufeln; dann die Fleischfüllung abkühlen lassen. Diese Füllung auf dieselbe Weise in die vorbereiteten Teigpastetchen füllen wie die Gemüsefüllung.

Fladenbrote – Chapatti

Sie schmecken frisch am besten. Nach ein paar Stunden werden sie zäh. Der Teig kann dagegen mehrere Stunden im voraus zubereitet werden und zugedeckt im Kühlschrank ruhen.

Zutaten für 8 Fladenbrote:

350 g Atta (indisches Mehl aus dem asiatischen Spezialgeschäft oder eine Mischung aus 175 g Vollkornweizenmehl und 175 g Weizenmehl Type 405) · Salz

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl und Salz in eine tiefe Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken. 4 Eßlöffel lauwarmes Wasser hineingeben und unter das Mehl mischen. Löffelweise lauwarmes Wasser zufügen und nach jeder Zugabe kräftig kneten. Insgesamt nur so viel Wasser verarbeiten, daß der Teig zu einem festen Ball geformt werden kann. • Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. • Aus dem Teig kleine Bällchen von 5 cm Durchmesser formen und sie auf einer bemehlten Fläche zu Kreisen von 15-20 cm ausrollen. • Den Backofen auf 50°

vorheizen. • Eine gußeiserne oder schwere Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. 1 Fladenbrot hineingeben und ungefähr 1 Minute braten, bis sich die Oberseite etwas dunkler färbt (dabei hin- und herschieben, damit es nicht festklebt). • Das Brot wenden und 1 weitere Minute braten, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. • Das fertige Brot in ein sauberes Küchentuch einhüllen, in eine feuerfeste Form legen und im Backofen warm halten, bis die übrigen Brote zubereitet sind. Die Fladenbrote warm servieren.

Paßt gut zu: Gemüse, Hülsenfrüchten, Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten

Gebratene Vollkornfladenbrote – Parathas

Zutaten für 6-8 Fladenbrote:

Für den Teig: 350 g Atta (indisches Mehl aus dem asiatischen Spezialgeschäft oder eine Mischung aus 175 g Vollkornweizenmehl und 175 g Weizenmehl Type 405) · 1 Teel. Salz · 4 gehäufte Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl

Für die Fladen: Mehl · Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: mindestens 1½ Stunden, besser über Nacht
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl und das Salz in eine tiefe Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Da hinein 4 Eßlöffel lauwarmes Wasser geben und mit dem Mehl zu einem Teig vermischen. Nach und nach 4 weitere Eßlöffel lauwarmes Wasser unterarbeiten. Nur so

viel Wasser verwenden, daß ein fester, elastischer Teig entsteht. Den Teig zu einem Ball formen, zu decken und im Kühlschrank mindestens 1½ Stunden ruhen lassen. • Aus dem Teig 8 Bällchen formen und sie mit wenig Mehl bestäuben; dann kurz ruhen lassen. Das Fett zerlassen. • Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jedes Teigbällchen zu einem dünnen, runden Fladen ausrollen und mit etwas Fett bepinseln. Den Fladen zu einer länglichen Rolle zusammenrollen und diese wieder zu einer Schnecke drehen. Diese Schnecke mit dem Nudelholz fest zusammenpressen sowie flach drücken und erneut zu einem Fladen ausrollen. Sollen die Fladenbrote sehr blättrig sein, muß dieser Vorgang ein- bis zweimal wiederholt werden. • Den Backofen auf 50° vorheizen. 1 Teelöffel Fett in einer gußeisernen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. 1 Fladen hineinlegen, 2-3 Minuten braten und dabei hin- und herschieben. Den Fladen dann wenden; dabei 1 Teelöffel Fett in die Pfanne geben und den Fladen erneut 2-3 Minuten braten. Der Fladen soll knusprig sein und bräunliche Tupfen haben. • Die fertigen Fladen entweder in einem warmen Küchentuch oder mit Alufolie bedeckt im Backofen warm halten, bis alle Fladen gebraten sind.

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: mindestens 2-3 Stunden oder über Nacht
- Garzeit: 10 Minuten

So wird's gemacht: Das Mehl und Salz in eine tiefe Schüssel geben. Das Fett mit den Händen so unter das Mehl mischen, daß ein krümeliger Teig erzielt wird. Eßlöffelweise etwa 1 Tasse lauwarmes Wasser unterarbeiten, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig zu einem Ball formen, in eine Schüssel legen und unter einem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Bei längerer Ruhezeit das Tuch hin und wieder anfeuchten. • Aus dem Teig abgeflachte Bällchen von etwa 4 cm Durchmesser formen. Auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche jedes Bällchen zu einem Fladen von 13 cm ausrollen. Die fertigen Fladen auf einem großen Teller ausbreiten und etwas Mehl darüber und dazwischen streuen. Das Öl in einer Pfanne, einem Fritiertopf oder einem Wok auf etwa 175° erhitzen. Von den Fladen jeweils das Mehl abschütteln und sie nacheinander ins heiße Öl legen. Sobald ein Fladen aufgeht, ihn mit dem Schaumlöffel wenden und auf beiden Seiten goldbraun fritieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm servieren.

Paßt gut zu: jeder Hauptmahlzeit

Fritierte Fladenbrote – Pooris

Zutaten für 12-20 Fladenbrote:

Für den Teig: 350 g Atta (indisches Mehl aus dem asiatischen Spezialgeschäft oder eine Mischung aus 175 g Vollkornweizenmehl und 175 g Weizenmehl Type 405) · Salz · 1-1½ Eßl. zerlassenes Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl

Für die Fladen: Mehl · geschmacksneutrales Frittieröl

Mein Tip Für festliche Anlässe wird der Teig unzerteilt auf einer Arbeitsfläche ausgerollt und dann 5-7 cm große runde Teigplatten ausgestochen und diese frittiert. Man erhält dann etwa 28-30 formschöne Fladenbrote. - Wenn man unter den Teig statt 1 Tasse Wasser ½ Tasse Joghurt und ½ Tasse Wasser mischt, werden die Fladenbrote besonders knusprig.

Würzige Reisgerichte

Reisgerichte stellen den feinsten Teil der indischen Küche dar, vorausgesetzt man wählt eine gute Reissorte wie zum Beispiel Basmatireis. Die »Auslese« der guten Sorten wird oft bis zu 15 Jahren gelagert und nur zu speziellen Anlässen gekocht. Der bekannteste Reis ist der Patna-Langkornreis. Für Alltagsgerichte verwendet man in Indien ungeschälten Reis. Fast immer reicht man den Reis mit Gemüse, Fleisch, Fisch oder Geflügel.

Tomatenreis

2 Tassen Naturlangkornreis · 1 große Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 500 g frische Tomaten oder 1 Dose · 4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Pfefferkörner · 2 Gewürznelken · 1 Zimtstange · 2 Kardamomkapseln · ¼ Teel. Gelbwurzpulver · Salz · 1 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 20–35 Minuten

So wird's gemacht: Den Reis gut waschen, bis das Wasser klar bleibt; dann in einem Haarsieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und kurz in kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen und den Stengelansatz ausstechen. Die Tomaten entkernen und im Mixer pürieren oder durch ein Haarsieb streichen. Das Fett in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Ingwer darin anbraten. Die Pfefferkörner, die Gewürznelken, den Zimt und die Kardamomkapseln dazugeben und

alles unter Rühren goldbraun braten. Den Reis, das Gelbwurzpulver und Salz untermischen. Das Tomatenpüree mit Wasser auf 4 Tassen Flüssigkeit auffüllen und zum Reis gießen. Alles unter Rühren aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Den Topf verschließen und den Reis bei schwacher Hitze je nach Sorte 20–35 Minuten ausquellen lassen. • Den fertig gekochten Reis mit einer Gabel auflockern und vor dem Servieren mit dem Koriandergrün oder Petersilie garnieren.

Paßt gut zu: roten Linsen und Joghurt oder zu Fisch oder Fleischgerichten

Reis mit Erdnüssen

3 Tassen Basmatireis oder geschälter Patna-Langkornreis · ¼ Teel. Gelbwurzpulver · ½ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · Salz · 1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · ¼ Teel. Kreuzkümmelsamen · ¼ Tasse geschälte Erdnüsse · 2 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie · 2 Eßl. Zitronensaft

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Den Basmatireis verlesen und in einer Schüssel mit Wasser sanft zwischen den Fingern reiben, bis das Wasser milchig und trübe wird; dann das Wasser wegschütten. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Basmatireis von Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen und in einem Haarsieb abtropfen lassen. Den Langkornreis lediglich kalt abbrausen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen. • In einem großen Topf den Reis mit 6 Tassen Wasser, dem Gelbwurzpul-

ver, dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver sowie Salz bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Topf verschließen, die Hitze reduzieren und den Reis in etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. • In der Zwischenzeit die Chilischote oder Peperone waschen, von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. • Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Kreuzkümmelsamen dazugeben und, sobald sie platzen, die Erdnüsse zufügen und unter häufigem Wenden goldbraun braten. Das Koriandergrün oder Petersilie und die gehackte Chilischote oder Peperone einrühren und kurz braten lassen. Die Mischung aus der Pfanne zu dem Reis geben und mit einer Gabel gut unterheben. Den Zitronensaft über den Reis träufeln. Noch einmal mit der Gabel auflockern.

Das paßt dazu: vegetarische und nichtvegetarische Gerichte

Safranreis

2 Tassen Basmatireis oder geschälter Patna-Langkornreis · 1 Teel. Safranfäden · 3 Eßl. Milch · 1 Zwiebel · 3 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 2 Gewürznelken · 4 Kardamomkapseln · 1 Zimtstange · ½ Teel. Gelbwurzpulver · Salz · ½ Teel. gemahlener Kardamom

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 20–25 Minuten

So wird's gemacht: Den Basmatireis verlesen und in einer Schüssel mit Wasser sanft zwischen den Fingern reiben, bis das Wasser milchig und trübe wird; dann das Wasser wegschütten. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Basmatireis von Wasser be-

deckt 30 Minuten einweichen und in ein Haarsieb zum Abtropfen geben. Den Langkornreis lediglich waschen, bis das Wasser klar ist und ebenfalls in einem Haarsieb abtropfen lassen. Die Safranfäden in einem Pfännchen bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe anrösten, die Milch dazugießen und kurz warm werden lassen. Das Pfännchen vom Herd nehmen und beiseite stellen. • Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen. • Das Fett in einem großen schweren Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Gewürznelken, die Kardamomkapseln und die Zimtstange hinzufügen. Sofort danach die Zwiebel dazugeben. Die Zutaten so lange ständig rühren, bis die Zwiebel glasig ist. Das Gelbwurzpulver hineinrühren, den Reis dazuschütten und unter ständigem Wenden nur so lange braten lassen, bis die Reiskörner einen Goldton erhalten haben. Das kochende Wasser unter Rühren hineingießen, Salz dazugeben und, sobald das Ganze aufkocht, die Hitze reduzieren. Die Safranmilch auf den Reis träufeln, den Topf fest schließen und den Reis bei schwacher Hitze 20–25 Minuten ausquellen lassen, bis er alle Flüssigkeit aufgesogen hat. • Den Reis mit dem Kardamom bestreuen, mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel servieren.

Paßt gut zu: festlichen Fleisch- oder Geflügelgerichten, ergänzt durch Gemüsegerichte, Pfefferminzchutney und indische Pickles

Mein Tip Der Reis muß bei diesem Gericht körnig und locker sein. Falls nach 20 Minuten noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein sollte, ein Küchentuch zwischen den Topf und den Deckel binden oder den Reis im vorgeheizten Backofen 10 Minuten trocknen lassen.

Zitronenreis

Von alters her nehmen Pilger oder Reisende dieses pikante Reisgericht mit auf den Weg. Es lässt sich gut vorbereiten.

2 Tassen Basmatireis oder geschälter Panta-Langkornreis · Salz · 20 Cashewnüsse · 2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 2 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Eßl. frische oder getrocknete Kokosnußraspel (siehe Seite 7) · 1 Teel. schwarze oder braune Senfkörner · ¼ Teel. Gelbwurzpulver · 2 Gewürznelken · 2 Eßl. frisch gehackte Petersilie · Saft von 3 Zitronen

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: etwa 30 Minuten

So wird's gemacht: Den Basmatireis verlesen und in einer Schüssel mit Wasser sanft zwischen den Fingern reiben, bis das Wasser milchig trübe wird. Den Reis so oft neu in Wasser waschen, bis dieses ganz klar bleibt. Den Basmatireis von Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen lassen; dann in einem Haarsieb abtropfen lassen. Den Langkornreis lediglich mehrere Male gründlich waschen und abtropfen lassen. • In einem großen Topf 4 Tassen Wasser zu dem abgetropften Reis geben. Bei starker Hitze einmal aufkochen lassen, salzen und umrühren. Den Topf verschließen und den Reis bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen, bis er alle Flüssigkeit aufgesogen hat. • In der Zwischenzeit die Cashewnüsse grobhacken. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, von Stiel und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. • Das Fett in einer großen feuerfesten Form oder einem Topf erhitzen. Die Cashewnüsse, die Chilischoten oder Peperoni, den Ingwer und die

Kokosnußraspel zufügen und alles hellbraun anrösten. Die Senfkörner, das Gelbwurzpulver, die Gewürznelken und die Petersilie dazugeben und unter ständigem Rühren mitbraten lassen, bis die Senfkörner platzen. Den heißen gekochten Reis vorsichtig mit einer Gabel untermengen. Den Reis mit dem Zitronensaft beträufeln und noch einmal mit einer Gabel auflockern. Den Reis zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte 3-10 Minuten warm stellen.

Paßt gut zu: Joghurtsalaten, hausgemachtem Käse mit Erbsen, Chutneys, Pickles oder einem Lammfleisch-Curry-Gericht

Mein Tip Der Reisrest vom Vortag kann hierdurch in eine köstliche neue Beilage verwandelt werden!

Safranreisgericht – Shahjehani biriani

Bild Seite 17

Diese Spezialität aus der Moghlai-Küche wird bei festlichen Anlässen in Indien mit eßbaren versilberten Blättern serviert. Das Reisgericht ist eine Beilage zu festlichen Fleisch- und Geflügelgerichten.

Zutaten für 6-8 Personen:

500 g mageres Lammfleisch (Keule), eventuell mit Knochen · 6 Knoblauchzehen · 1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Zimtstange · 2 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie · 6 Pfefferkörner · ¼ Teel. Macis · Salz · 4 Tassen Basmatireis oder geschälter

Patna-Langkornreis · ¼-½ Teel. Safranfäden · 8 Eßl. Butterschmalz oder Ghee · 6 Kardamomkapseln · 8 Gewürznelken · ¼ Teel. frisch geriebene Muskatnuß · 1½ Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 2 Eßl. gemahlener Koriander · 1½ Teel. Gelbwurzpulver · 1 Becher (150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · ½ Teel. Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 3 Eßl. Rosinen · 3 Eßl. Cashewnüsse · 3 Eßl. Mandelstifte · Saft von 3 Zitronen · 2 Zwiebeln · 2-3 hartgekochte Eier

- Vorbereitungszeit: 1 Stunde
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 2-2½ Stunden

So wird's gemacht: Das Fleisch und bei Verwendung die Knochen waschen. Das Fleisch trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chilischote oder Peperone waschen, entstielen, entkernen und längs halbieren. Die Hälfte der Knoblauchzehen, der Ingwerwurzel und der Zimtstange beiseite stellen; die übrige Hälfte zusammen mit dem Fleisch, bei Verwendung mit den Knochen, der Chilischote oder Peperone, dem Koriandergrün oder Petersilie, den Pfefferkörnern, dem Macis und Salz in einen Topf geben. 1 l Wasser zugießen und alles bei starker Hitze zum Kochen bringen. Das Fleisch dann im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen. • In der Zwischenzeit den Basmatireis verlesen und in einer Schüssel mit Wasser sanft zwischen den Fingern reiben, bis das Wasser milchig und trübe ist; dann das Wasser wegschütten. Den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Basmatireis von Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen lassen und dann auf einem Haarsieb abtropfen lassen. Den Langkornreis lediglich waschen, bis das Wasser klar bleibt und ebenfalls auf einem Haarsieb abtropfen lassen. • Die Safranfäden in einem Pfännchen ohne Fettzugabe rösten, mit 3 Eßlöffeln warmem Was-

ser aufgießen und abseits vom Herd ziehen lassen, bis das Wasser gelb wird. • Sobald das Fleisch gar ist, den Topf vom Herd nehmen, die Fleischstücke mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Brühe durch ein Haarsieb gießen; 6 Tassen davon beiseite stellen (eventuell warmes Wasser zugießen). • 3 Eßlöffel Fett in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die halbe Zimtstange, die Kardamomkapseln sowie die Gewürznelken darin 1 Minute braten. Den Reis zugeben und unter ständigem Rühren die Muskatnuß, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Eßlöffel Koriander und 1 Teelöffel Gelbwurzpulver zufügen. Das Ganze braten, bis die Reiskörner durchsichtig werden. Die abgemessene Brühe einrühren. Alles aufkochen lassen und den Reis im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten ausquellen lassen, bis die Reiskörner nicht ganz gar, sondern »al dente« sind. Den Topf vom Herd nehmen. • In der Zwischenzeit vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. 3 Eßlöffel Fett in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und das Fleisch zusammen mit dem jeweils verbliebenen Rest Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Gelbwurzpulver sowie mit dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver anbraten. Den Joghurt zufügen und so lange rühren und

Das Safranreisgericht - Shajehani biriani ist eine köstliche Beilage zu festlichen Fleisch- und Geflügelgerichten. Man kann einige Arbeitsgänge schon im voraus zubereiten, und auch dem Ungeübten gelingt alles auf Anhieb. Rezept Seite 15.





Würzige Reisgerichte

wenden, bis das Fleisch gebräunt und die Sauce krustenähnlich ist. • Den Topf fest schließen und vom Herd nehmen. • Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine große feuerfeste Form mit Deckel mit 1½ Eßlöffeln Fett einstreichen und mit sehr wenig Salz bestreuen. Die Rosinen mit warmem Wasser waschen. Die Hälfte vom Reis hineingeben, 1 Teelöffel des Safranwassers und je 1 Eßlöffel Rosinen, Cashewnüsse und Mandeln darüberstreuen. Die Hälfte vom Fleisch unter den Reis verteilen und mit 3 Eßlöffeln Zitronensaft beträufeln. Jetzt den restlichen Reis darübergeben, 1 Teelöffel Safranwasser sowie je 1 Eßlöffel Rosinen und Nüsse darauf verteilen und das restliche Fleisch darübergeben. Das Ganze mit dem verbliebenen Safranwasser und Zitronensaft beträufeln und die restlichen Rosinen und Nüsse darüberstreuen. • Die Form mit Alufolie bedecken, den Rand fest andrücken, den Deckel aufsetzen und das Lammfleisch mit dem Reis auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Minuten schmoren, bis die meiste Flüssigkeit aufgesogen ist. (Bei offener Form und bei Verwendung von Basmatireis dauert der gleiche Vorgang nur 10 Minuten.) • In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in

½ Eßlöffeln Fett braun braten. Die Eier schälen und vierteln. • Zum Servieren wird das Reisgericht vorsichtig aufgelockert, auf eine große vorwärmede Platte gehäuft und mit den Zwiebelringen und den Eiern garniert.

Paßt gut zu: festlichen Fleisch- oder Geflügelgerichten, ergänzt durch Joghurtsalat mit Gurke und Tomate, Pfefferminzchutney und indische Pickles

Mein Tip Für ein Gästeessen können Sie bei diesem Gericht einige Arbeitsgänge im voraus zubereiten: das Fleisch und die Fleischbrühe schon am Vortag, den Reis am Vormittag (aber dann auf einem flachen Teller zum Kühlen ausbreiten). 1 Stunde vor dem Essen treffen Sie dann die restlichen Vorbereitungen.

Gewürzter Reis-Pillau mit Krabben

Zutaten für 6 Personen:

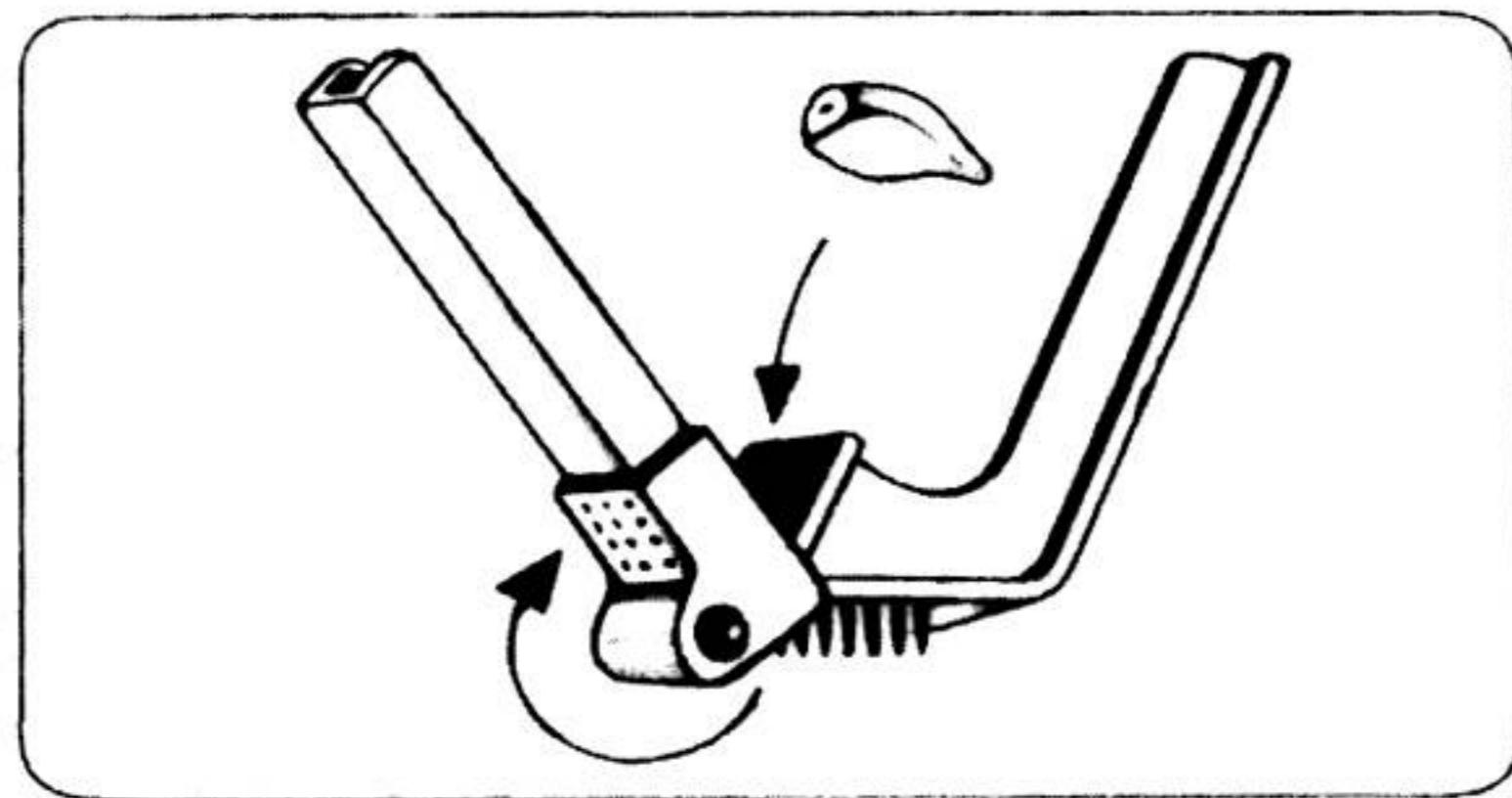
450 g Krabbenfleisch/Shrimps (frisch oder tiefgefroren und aufgetaut) · 1 Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 1 Teel. Gelbwurzpulver · Salz · 3 Teel. Tamarindenmus (aus Tamarinde oder aus Tamarindenextrakt, siehe Seite 8), ersatzweise 1 Eßl. Kräuteressig · 4 Tassen Basmatireis oder geschälter Patna-Langkornreis · 3 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen · 3 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 100 g frische oder getrocknete Kokosnussraspel (siehe Seite 7) · 6 schwarze Pfefferkörner · 3 Gewürznelken · 2 Zimtstangen · 125 g frische ausgehüllte grüne Erbsen · 1 hartgekochtes Ei

◀ Die Teigtaschen auf vegetarische Art - Samosas werden wie auch die Variante mit Fleischfüllung gerne als Vorspeise oder als Zwischengericht serviert. Der mit Kreuzkümmelsamen gewürzte Teig wird mit lauwarmem Wasser angerührt (Bild 1). Für die Teigtaschen wird der ausgerollte Teig in Halbkreise geschnitten (Bild 2). Die Teigflecken werden mit Füllung belegt (Bild 3) und zu einem Kegel geformt (Bild 4). Die Teigtaschen werden im Frittiertopf oder wie hier im Wok frittiert (Bild 5). Die knusprigen Teigtaschen sind zum Servieren bereit (Bild 6). Rezept Seite 9.

Würzige Reisgerichte

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Marinierzeit und Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 25–30 Minuten

So wird's gemacht: Das Krabbenfleisch mit dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver, dem Gelbwurzpulver und Salz vermengen. Das Tamarindenmus oder den Kräuteressig unter das Krabbenfleisch mischen und dieses bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren lassen. • Den Basmatireis verlesen und in einer Schüssel mit Wasser sanft zwischen den Fingern reiben, bis das Wasser milchig und trübe wird; dann das Wasser wegschütten. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Basmatireis 30 Minuten von Wasser bedeckt einweichen lassen. Den Langkornreis lediglich kalt waschen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Haarsieb abtropfen lassen. • Die Zwiebeln schälen und in



Beim Kochen auf indische Art sollte die Knoblauchpresse stets griffbereit sein.

dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. • 2 Eßlöffel Fett bei mittlerer Hitze in einem großen, schweren Topf heiß werden lassen und die Zwiebeln darin braun anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den

Knoblauch zu den verbliebenen Zwiebeln in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren braten. Die Kokosnußraspel hinzufügen und hellbraun anbraten. Die Pfefferkörner, die Gewürznelken und den Zimt zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Den Reis einrühren und unter ständigem Wenden rösten, bis die Körner trocken sind. 8 Tassen Wasser und Salz hineingeben, einmal umrühren und alles aufkochen lassen. Die Hitze sofort reduzieren und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit das restliche Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Krabbenfleisch abgießen; die Marinade aufbewahren. Das Krabbenfleisch in die Pfanne geben und unter Rühren 3 Minuten braten. Die Marinade zugießen und das Krabbenfleisch darin wenden. Die Sauce zum Kochen bringen und die Erbsen unterrühren. Das Ganze zu dem Reis geben und sehr vorsichtig untermischen. Den Krabbenreis im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 5–10 Minuten ziehen lassen. • Das Ei schälen und in Scheiben schneiden. Das Reisgericht mit den Eischeiben und den Zwiebelstreifen garnieren.

Das paßt dazu: rote Linsen und Joghurtsalate

Bekannte Fleischgerichte

Mehr als drei Viertel der indischen Bevölkerung sind Hindus, die aus religiösen Gründen keinerlei Fleisch essen. Eine Ausnahme stellt allenfalls der Genuß von Lamm- oder Ziegenfleisch dar. Nichtvegetarier essen natürlich auch Rind- oder Kalbfleisch, selten Schweinefleisch. Bei vielen indischen Fleischgerichten werden Joghurt und Zwiebeln verwendet, die keinen Eigengeschmack einbringen, sondern das Aroma des Gerichtes unterstreichen. Joghurt macht das Fleisch zart und lässt die Gewürze in die Fleischfasern einziehen.

Gebratene marinierte Lammkeule

mit aromatischer Gewürzkruste

Bild Seite 27

Dieser festliche Braten aus der Moghlai-Küche lässt sich denkbar einfach zubereiten.

5 Kardamomkapseln · 12 Gewürznelken ·
1 Zimtstange · 2 Teel. Kreuzkümmelsamen ·
2 große Zwiebeln · 6 Knoblauchzehen · Saft von
3 Zitronen · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel
(siehe Seite 6) · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Teel.
gemahlener schwarzer Pfeffer · 1 Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · Salz · 1 Lammkeule (etwa 2500 g) · 1 Eßl. ungesalzene Pistazienkerne, ersatzweise Cashewnüsse · 1 Eßl.
Rosinen · 1 Eßl. weiße Mohnsamen oder Sesamsamen · 3 Eßl. fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Eßl. flüssiger Honig

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Marinierzeit: 12 Stunden
- Backzeit: etwa 2 Stunden

So wird's gemacht: Die Kardamomkapseln, die Gewürznelken, die Zimtstange und den Kreuzkümmelsamen in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe unter Umrühren anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Gewürze abkühlen lassen und dann im Mörser fein zerstoßen. • Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. • Den Zitronensaft in einen Mixer geben, die zerstoßenen Gewürze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer, das Gelbwurzpulver, den Pfeffer und das Chilipulver oder Rosenpaprikapulver und Salz hinzufügen und zu einer Paste mischen. • Von der Keule die Außenhaut und alles überschüssige Fett entfernen. Die Keule mit einer scharfen Messerspitze rundum 10 bis 12mal einschneiden, mit der Gewürzpaste einreiben. Die Gewürzpaste auch in die Einschnitte drücken. Die Keule in eine feuerfeste Form legen. Die Form mit Alufolie fest verschließen und die Keule über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. • Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. • Die Keule aus dem Kühlschrank holen und beiseite stellen. Die Pistazienkerne grobhacken. Die Rosinen mit warmem Wasser waschen und zusammen mit den Mohn- oder Sesamsamen, dem Joghurt und dem Honig im Mixer mischen. Diese Marinade gleichmäßig über die Keule verteilen. Die Form wieder mit der Alufolie verschließen und die Keule auf der mittleren Schiene im

Mein Tip Die Gewürze können im voraus zusammengestellt, angeröstet und zerstoßen werden und erst unmittelbar vor dem Gebrauch mit dem Zitronensaft gemischt werden. Bratenreste lassen sich gut einfrieren. Kleine Stückchen extra als Füllung für Fleischpasteten oder als Zugabe zu einem Reisgericht einfrieren.

Backofen 1½ Stunden garen. Danach die Folie entfernen und die Keule weitere 30 Minuten braten lassen (eventuell die Hitze in den letzten 15 Minuten auf 220° erhöhen), bis sie gar und die Gewürzkruste knusprig ist. • Die Keule mindestens 30 Minuten bis zum Servieren abkühlen lassen, entweder in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen oder ganz lassen und am Tisch zerlegen.

Fleischbällchen in scharfer Würzsauce

Curry-Gericht

Zutaten für 6 Personen:

Für die Fleischbällchen: 1 Zwiebel · 1-2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 750 g Hackfleisch vom Lamm oder Rind · ½ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · 1 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie oder Minze · 2 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Ei · Salz · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl
Für die Sauce: 2 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen · 3-5 Tomaten · 2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Stange Zimt · 3 Gewürznelken · 2 Kardamomkapseln · 2 Teel. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 1 Teel. Gelbwurzpulver · Salz

Zum Bestreuen: 2 Eßl. gehacktes Koriandergrün oder Minze

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 30-35 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, von Stiel und Kernen befreien und sehr fein hacken. • In einer großen Schüssel das

Hackfleisch mit dem Pfeffer, dem Koriandergrün, dem Ingwer, dem Ei und Salz zu einer festen Masse verarbeiten. • Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Mit angefeuchteten Händen walnußgroße Bällchen formen und portionsweise in dem heißen Fett braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. • Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Tomaten waschen, vom grünen Stielansatz befreien, die Haut abziehen und kleinschneiden. • Das Öl in einem großen breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin hellgelb anbraten. Die übrigen Gewürze und das Salz einrühren und noch 5 Minuten weiterbraten. Die Tomaten zugeben und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten braten. Eventuell 2 Eßlöffel warmes Wasser dazugießen, falls die Mischung auf dem Topfboden klebt. 2 Tassen warmes Wasser unterrühren. Den Topf zudecken und die Sauce aufkochen lassen. Die Fleischbällchen vorsichtig in den Topf legen und alles bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. • Den Topf hin und wieder vorsichtig schütteln, damit die Fleischbällchen von der Sauce bedeckt bleiben. • Zum Servieren die Fleischbällchen in eine Schüssel heben. Die Sauce gut verrühren und über die Fleischbällchen gießen. Das Koriandergrün oder Minze darüberstreuen.

Das paßt dazu: Safranreis, Tomatenreis, körnig gekochter Reis oder gewürzte Kartoffeln mit Zwiebeln, Chutneys sowie Pickles

Variante: Gebratene Fleischbällchen

Die Fleischmasse zusätzlich mit 2 Eßlöffeln Zitronensaft, 2 zerdrückten Knoblauchzehen, je 1 Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander würzen; das Ei aber weglassen. Möglichst kleine Bällchen formen und braten. Als Appetithäppchen ohne Sauce servieren.

Variante: Eihälften in scharfer Würzsauce

Statt der Fleischbällchen kann man auch pro Person 4-6 hartgekochte Eihälften in die Sauce geben.

Lammfleisch in scharfer Joghurtmarinade

Curry-Gericht

»Roghan gosht« heißt dieses in Indien beliebte Fleischgericht, das ursprünglich aus Kaschmir stammt. Fast jedes indische Restaurant bietet eine eigene Variation an. Hier ein Rezept aus Kaschmir.

750 g *mageres Lammfleisch (Keule oder Schulter)* · *Saft von 1 Zitrone* · *2 Teel. Salz* · *1 Becher (500 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35)* · *2 große Zwiebeln* · *2 Tomaten* · *4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl* · *1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6)* · *1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel* · *½ Teel. Gelbwurzpulver* · *¼ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver* · *1 Teel. gemahlener Kardamom* · *1 Teel. gemahlener Zimt* · *1 Teel. gemahlene Gewürznelken* · *1 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer*

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Marinierzeit: 24 Stunden
- Garzeit: etwa 2 Stunden

So wird's gemacht: Das Lammfleisch waschen, trockentupfen, vom Fett befreien und in 3 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine große flache Schüssel legen und mit 1 Teelöffel Salz sowie dem Zitronensaft beträufeln. Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt über das Fleisch gießen. Das Fleisch mit einem Löffel wenden, damit es von allen Seiten

überzogen wird. Die Schüssel fest mit Frischhaltefolie verschließen und das Lammfleisch 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, oben kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Die Tomaten herausnehmen, den grünen Stielansatz ausstechen, die Haut abziehen und die Kerne ausdrücken. Die Tomaten durch ein Sieb streichen. • Das Fett in einem großen schweren Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Den Ingwer dazugeben und 1 bis 2 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und die Marinade aufheben. Das Fleisch unter ständigem Rühren von allen Seiten etwa 15 Minuten anbraten. Die restlichen Gewürze ohne weitere Fettzugabe in den Topf geben und gut verrühren. Falls die Mischung am Topfboden klebt, mit wenig warmem Wasser lösen, verrühren und köcheln lassen. Die Marinade zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Fleischstücke müssen gut damit überzogen sein. Das Tomatenpüree unterrühren. Mit dem restlichen Salz abschmecken. Den Topf fest verschließen (siehe Tip Seite 25) und das Fleisch bei schwacher Hitze 1 bis 1½ Stunden garen.

Das paßt dazu: Safranreis, Fladenbrot oder Spinatsalat mit Joghurt

Mein Tip Dieses Gericht hat eine krustenähnliche Sauce. Falls eine dickflüssige Sauce gewünscht wird, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Tasse kochendes Wasser unter das Tomatenpüree mischen.

Geschmortes Fleisch in würziger Marinade

Curry-Gericht

In den Wirtshäusern an den alten Karawanenstraßen in den Wüstengebieten Nordindiens schmorten einst riesige Töpfe marinierten Fleisches die langen tropischen Nächte hindurch. Das würzig-aromatische Gericht lässt sich gut vorbereiten und wird ohne Wasserzugabe geschmort.

500 g mageres Rindfleisch (Schulter) oder Lammfleisch (Keule) · 2 mittelgroße Zwiebeln · 4 Knoblauchzehen · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Eßl. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Eßl. gemahlener Koriander · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Zimtstange · 3 Kardamomkapseln · 6 schwarze Pfefferkörner · 4 Gewürznelken · Salz · 2 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Marinierzeit: mindestens 30 Minuten, besser 3-4 Stunden
- Garzeit: etwa 1 Stunde

So wird's gemacht: Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. • Den Joghurt in einer Schüssel gut mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und allen Würzzutaten vermischen. Mit einer Gabel oder einer scharfen Messerspitze in die Fleischwürfel stechen und diese in die Joghurtmarinade geben. Gut darin wenden und 30 Minuten bei Zimmertemperatur oder

3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. • Die Fleischwürfel samt Marinade in einen breiten, schweren Topf geben, 1 Eßlöffel Fett auf das Fleisch geben und den Topf fest verschließen (siehe Tip Seite 25). Das Ganze bei mittlerer Hitze aufkochen und dann bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten schmoren lassen. Anschließend das Fleisch abschmecken und bei mittlerer Hitze im geöffneten Topf köcheln lassen; dabei öfter umrühren. Sobald die Flüssigkeit etwas eingekocht ist, 1 Eßlöffel Fett zufügen und immer wieder vorsichtig umrühren. Wenn das Fleisch fast trocken ist und sich mit einer schönen Kruste überzogen hat, ist das Gericht fertig.

Das passt dazu: körnig gekochter Reis, Fladenbrote mit Gemüse und Joghurtsalate

Geschmortes Fleisch Moghlai-Art

Curry-Gericht

Unter der Herrschaft der Mogul-Kaiser entwickelte sich die Moghlai-Küche, eine besonders hohe Küche mit ausgeklügelten und raffinierten Gerichten.

500 g mageres Lammfleisch (Keule oder Schulter) · 3 Teel. Kreuzkümmelsamen · 2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 3 Knoblauchzehen · 4 Zwiebeln · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie · 2 Eßl. gemahlene, geschälte Mandeln · Salz · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · ½ Teel. Safranfäden

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 1½ Stunden

Bekannte Fleischgerichte

So wird's gemacht: Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel legen. Den Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Hitze trocken anrösten; dann zum Abkühlen beiseite stellen und zerstoßen oder zermahlen. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, entstielen, entkernen und längs halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Gewürze werden in der indischen Küche gern mit Mörsern aus Stein, Holz oder Messing zerstoßen.

Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. • Alle Zutaten außer dem Fett und den Safranfäden mit dem Fleisch sehr gut vermischen. Das Fett in einem schweren, breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und das Fleisch hineingeben. Den Topf fest verschließen (siehe Tip 25) und das Fleisch etwa 1½ Stunden bei schwacher Hitze schmoren lassen. • In der Zwischenzeit die Safranfäden in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze anrösten; dann abseits vom Herd 1 Eßlöffel warmes Wasser zugießen und den Safran ziehen lassen, bis das Wasser gelb geworden ist. • Das Safranwasser unter das fertige Gericht rühren. Die Fleischstücke gut mit der Sauce vermischen und in eine vorgewärmte Schüssel geben und zugedeckt heiß servieren.

Das paßt dazu: Körnig gekochter Reis, Safranreis, Fladenbrote und gewürzter Spinat in Linsenpüree

Mein Tip Bei Gerichten mit langer Schmorzeit und wenig Flüssigkeit ist es sehr wichtig, daß beim Garen keine Flüssigkeit verlorengeht. Daher muß der Topfdeckel auch wirklich fest schließen. Sonst eine doppelte Lage Alufolie zwischen den Topf und den Deckel legen, die Enden fest unterhalb des Topfrandes andrücken und über den Deckel noch eine zweite Lage Alufolie spannen. Eventuell ein Küchentuch fest darüber binden.

Schmorfleisch Haiderabad in würziger Sauce

In Haiderabad im südlichen Indien liebt man scharf gewürzte Fleischgerichte.

½ Teel. Safranfäden · Salz · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 500 g mageres Lamm-, Kalb- oder Rindfleisch (Schulter oder Keule) · 4 Knoblauchzehen · 4 Eßl. Butter-Schmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 große Zwiebeln · 1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 1 Eßl. Sultaninen · 2 Eßl. Mandelsplitter · ¼ Teel. gemahlener Zimt · ¼ Teel. gemahlene Gewürznelken · ½ Teel. gemahlener Kardamom · ½ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · ¼ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · ½ Teel. Gelbwurzpulver · 1 Teel. Rohrzucker

- Vorbereitungszeit: 40 Minuten
- Garzeit: etwa 1½ Stunden

So wird's gemacht: Die Safranfäden bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten; zum Abkühlen beiseite stellen und 1 Eßlöffel warmes Wasser zugießen. 2 Tassen warmes Wasser salzen und beiseite stellen. Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. • 2 Eßlöffel Fett in einem breiten, schweren Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und den Knoblauch und den Ingwer darin goldbraun braten. Das Fleisch zugeben und von allen Seiten unter häufigem Wenden gut anbraten. Sobald es am Topfboden festklebt, mit jeweils 1 Eßlöffel Salzwasser lösen und dieses einkochen lassen. Diesen Vorgang mit 4 Eßlöffeln Salzwasser wiederholen. Die Hitze reduzieren und bis auf 2 Eßlöffel das restliche Salzwasser vorsichtig zugießen. Den Topf fest verschließen (siehe Tip Seite 25) und das Fleisch etwa 1–1½ Stunden schmoren lassen. Zum Schluß soll nur noch ganz wenig Flüssigkeit im Topf sein. Notfalls in den letzten 10 Garminuten die Flüssigkeit bei geöffnetem Topf verdunsten lassen.

• In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Chilischote oder Peperone waschen entstielen und sehr fein hacken. Die Sultaninen mit warmem Wasser waschen. 2 Eßlöffel Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Mandelsplitter und die Sultaninen goldgelb anbraten und auf einem Teller beiseite legen. Die Zwiebeln in dem Fett goldbraun braten, die Chilischote oder Peperone, den Zimt, die Gewürznelken, den Kardamom, den Pfeffer, das Chilipulver oder Rosenpaprikapulver und das Gelbwurzpulver unter Rühren mit anbraten lassen. Den Zucker dazugeben, noch einmal umrühren und die restlichen 2 Eßlöffel Salzwasser zu der Mischung gießen. Unter Rühren braten,

bis die Mischung die Flüssigkeit aufgesogen hat. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung unter Rühren zum Fleisch geben. Das Safranwasser, den Joghurt, die Mandeln und die Rosinen zufügen. Die Sauce bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren zum Köcheln bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren und das Gericht nur noch 5 Minuten schwach köcheln lassen. Sofort servieren.

Das paßt dazu: Reisgerichte, Fladenbrote oder Auberginen süß-sauer

Die gebratene marinierte Lammkeule ist ein festlicher Braten aus der Moghlai-Küche. In Indien wird die Lammkeule gemeinhin durchgebraten und in kleine mundgerechte Bissen geschnitten. Man kann die Keule aber auch wie hier auf dem Bild dem europäischen Geschmack entsprechend rosiger braten und in dickere Scheiben schneiden. Rezept Seite 21.





Spezialitäten mit Fisch und Geflügel

Die Küstengewässer Indiens sind ein wahres Paradies für Meerestiere. Es gibt eine Vielzahl besonderer Fische, außerdem Hummer, Garnelen, Krabben und Muscheln. Zu den beliebtesten Arten der Zubereitung zählen das Backen, Dünsten und Fritieren. Hähnchengerichte gibt es meist zu besonderen Anlässen. Um die Gewürze in das Fleisch einziehen zu lassen, wird die Haut des Geflügels entfernt; die bekannten Tandoori-Spezialitäten werden in einem großen Lehmofen gebacken.

Seelachs mit pikanter Kokosnußmilch-Sauce

Curry-Gericht

Dieses köstliche, pikant-säuerliche Gericht aus dem Süden Indiens wird traditionsgemäß im Tontopf gekocht und nur mit einem Holzlöffel gerührt.

500-600 g Seelachsfilet · Salz · 2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 1½ milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 4 Tomaten · 2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Teel. Gelbwurzpulver · ¼ l Kokosnußmilch · 2 Eßl. Tamarindenmus (aus Tamarinde oder aus Tamarindenextrakt, siehe Seite 8), ersatzweise 4 Eßl. Kräuteressig

- Vorbereitungszeit: 25 Minuten
- Garzeit: 20-25 Minuten

So wird's gemacht: Den Seelachs waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Salz bestreuen. Die Fischstücke nebeneinander auf einen Teller legen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, von Stiel und Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, vom grünen Stielansatz befreien, häuten, entkernen und grob hacken. • Das Öl in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren hellbraun anbraten. Die Tomaten dazugeben und 2 Minuten braten. Die Chilischoten oder Peperoni, den Koriander, den Kreuzkümmel und das Gelbwurzpulver hinzufügen und unter ständigem Rühren noch 2-3 Minuten braten, bis die Flüssigkeit im Topf nahezu verdunstet ist. Die Kokosnußmilch hineingießen und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Das Tamarindenmus oder den Kräuteressig dazugeben und nochmals rühren. Falls die Sauce am Topfboden ansetzt, bis zu ½ l warmes Wasser zugeben. Die Fischstücke in die Sauce legen und bei schwacher Hitze im zugedeckten Topf 8-10 Minuten garen.

Das paßt dazu: körnig gekochter Reis oder frischgebackene Fladenbrote mit Chutney, Ananas in gewürzter Sauce und süß-saure indische Pickles (siehe Seite 8)

Variante: Krabben in Kokosnußmilch-Sauce

Statt Seelachs 500 g Krabben verwenden (frisch oder tiefgefroren). Zusammen mit der Chilischote und den Gewürzen noch 1 Eßlöffel frisch geraspelte Ingwerwurzel und 1 Teelöffel Mohnsamen anbraten. Die Krabben in der Sauce im offenen Topf 15-20 Minuten ziehen lassen.

◀ Die gebratenen Hähnchenkeulen eignen sich als Party-Gericht sehr gut für eine sommerliche Einladung mit Joghurt oder Joghurtsalaten, Fladenbrot, Chutneys und indischen Pickles. Rezept Seite 31.

Kabeljaupfilets in Tomatensauce

Man kann für dieses Gericht auch einen anderen Meeresfisch mit weißem Fleisch verwenden.

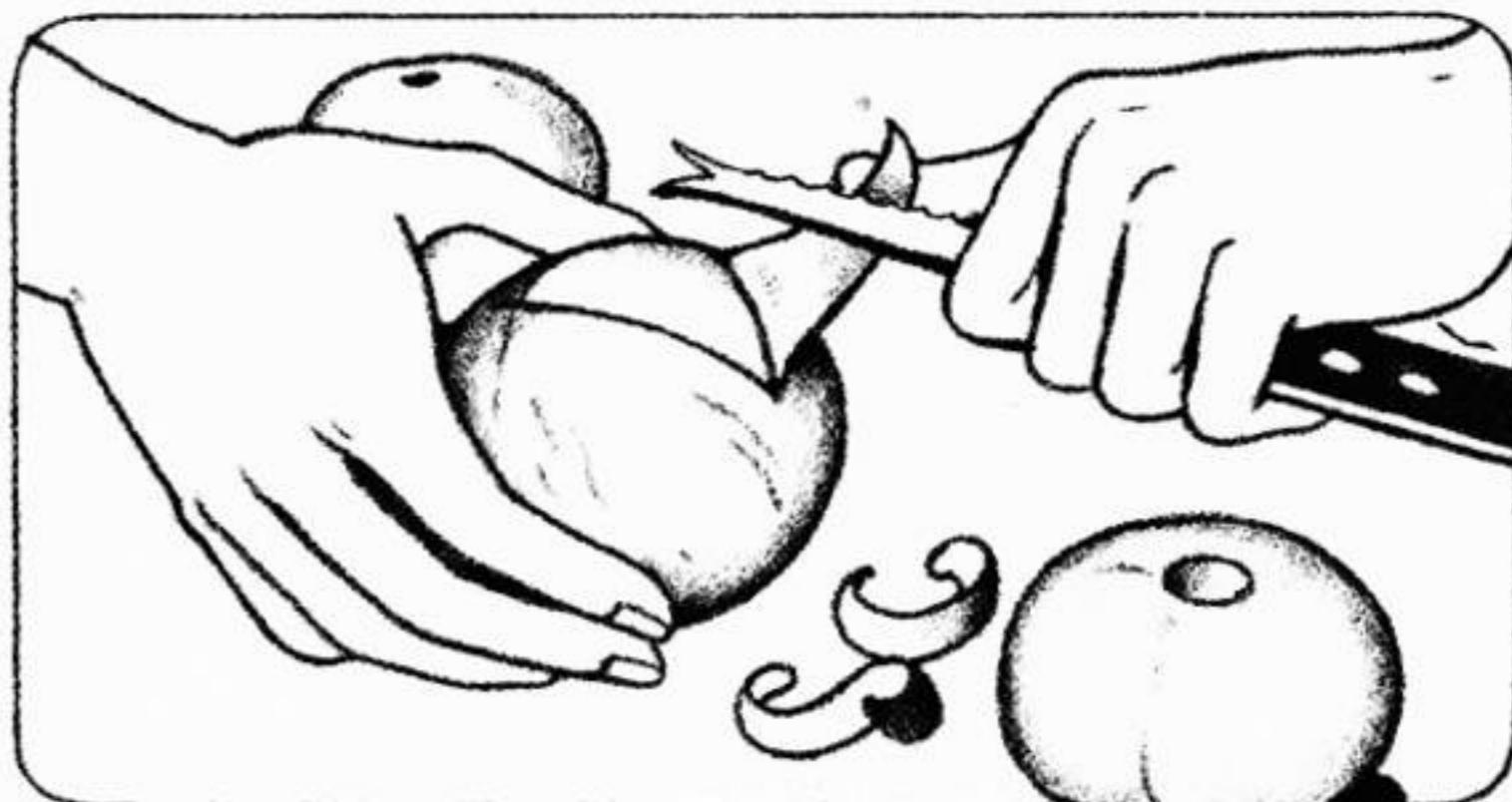
500-600 g Kabeljaupfilets · 2 Teel. Essig · Salz · $\frac{1}{8}$ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 2 Knoblauchzehen · 2-3 reife Tomaten (125 g) · 1 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Becher (150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Eßl. Butterschmalz oder Ghee · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener Bockshornkleesamen · $1\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Teel. Paprikapulver edelsüß · 2 Eßl. saure Sahne · 1 Eßl. Zitronensaft

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: etwa 45 Minuten

So wird's gemacht: Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Kabeljaupfilets waschen, trocken tupfen und in eine feuerfeste Form legen. Mit dem Essig beträufeln, mit Salz und dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver bestreuen und beiseite stellen. • Die Knoblauchzehen schälen; 1 Zehe fein hacken, die andere durch die Knoblauchpresse drücken. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Die Haut abziehen, die Stielansätze ausstechen und die Kerne ausdrücken. Die Tomaten im Mixer pürieren oder durch ein Haarsieb drücken. • Die Hälfte des Ingwers mit dem feingehackten Knoblauch mischen und beiseite stellen. Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. • Das Fett in einem mittelgroßen Topf bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Den Bockshornkleesamen darin anbraten, das Ingwer-Knoblauch-Gemisch kurz mitbraten; dann das Ganze mit dem Schaumlöffel

aus dem Topf herausheben und beiseite stellen. • Den restlichen Knoblauch und Ingwer mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel in dem Bratfett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb braten. Das Tomatenpüree und das Gelbwurzpulver untermischen. Das Paprikapulver, die saure Sahne und den Joghurt zufügen und die Sauce bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. $1\frac{1}{2}$ Tassen warmes Wasser zugießen. Die Sauce unter Rühren langsam zum Aufkochen bringen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie um die Hälfte reduziert ist. Das dauert etwa 15 Minuten. • In der Zwischenzeit die Kabeljaupfilets auf der mittleren Schiene im Backofen garen lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Das dauert etwa 20 Minuten. • Die fertige Sauce heiß über den Fisch gießen, das Knoblauch-Ingwer-Gemisch darüber streuen und den Fisch etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch eine schöne Kruste bekommen hat. Vor dem Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.

Das paßt dazu: Fladenbrote, körnig gekochter Reis, Auberginen in Kokosnussmilch, gewürzte Champignons und milde indische Pickles



Tomaten lassen sich problemlos enthäuten, nachdem man sie kurz in kochendes Wasser gelegt hat.

Würzige Fischfrikadellen

Dieses Gericht lässt sich nicht nur als Hauptgericht servieren, sondern auch als Vorspeise oder als Imbiß reichen.

200 g beliebige Fischfilets · Salz · 2 große gekochte Pellkartoffeln · 1 kleine Zwiebel · 1 Ei · 4 Eßl. Semmelbrösel oder Paniermehl · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · ½ Teel. Garam masala (Gewürzmischung siehe Seite 6) · 1 Teel. Gelbwurzpulver · reichlich geschmacksneutrales Fritieröl

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 40 Minuten

So wird's gemacht: Die Fischfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, in einen kleinen Topf in wenig siedendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze zudeckt 8–10 Minuten ziehen, nicht kochen lassen. • In der Zwischenzeit die Pellkartoffeln schälen und zerdrücken. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Das Ei leicht schlagen. • Die Fischfilets aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Den Fisch mit der Gabel zerdrücken, in eine tiefe Schüssel geben und mit den Kartoffeln, der Zwiebel, dem Ei, den Semmelbröseln und den restlichen Gewürzen vermengen. Mit Salz abschmecken und zu einer geschmeidigen Masse vermischen. Mit angefeuchteten Händen pflaumengroße Bällchen formen. • Fritieröl in einem Wok oder Fritiertopf auf 170° erhitzen und die Bällchen darin je Portion in etwa 4 Minuten goldgelb und knusprig fritieren.

Das passt dazu: Pfefferminz- oder Tomatenchutney, Joghurtsauce, gedünstete Tomaten und rote Bete sowie indische Pickles

Gebratene Hähnchenkeulen

Tandoori chicken

Bild Seite 28

Aus dem großen Repertoire der Tandoori-Küche, die mit speziellen Lehmöfen arbeitet, ist das »Tandoori chicken« das bekannteste Gericht. In der traditionellen Küche werden ganze Stubenkücken in den Tandoor gesteckt, wo sie zart und saftig werden. Charakteristisch für das Tandoori chicken ist die Farbe, die von hellrot bis grell orange reicht und die durch die Anwendung von Speisefarben zustande kommt.

6–8 Hähnchenkeulen (je 200 g) · Saft von 1 Zitrone · 2 Teel. Salz · 2 Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · 1 Becher (500 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · ½ l Rotweinessig · 2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 große Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Eßl. gemahlener Koriander · 1 Eßl. gemahlener Kreuzkümmel · ¼ Teel. Gelbwurzpulver · 2 Teel. Rosenpaprikapulver · eventuell 1 Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · eventuell ½ Tasse rote oder gelbe Speisefarbe

Zum Garnieren: Zwiebelringe von 2 Zwiebeln · Zitronenscheiben von 1 Zitrone

- Vorbereitungszeit: etwa 45 Minuten
- Ruhezeit: über Nacht oder 24 Stunden
- Garzeit: etwa 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Haut von den Keulen abziehen. Die Keulen von beiden Seiten mit einem scharfen Messer einritzen, mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer einreiben und 30 Minuten zur Seite stellen. • Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt, den Essig und das Öl in einem Mixer

gut mischen und 5 Minuten ruhen lassen. • Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und alle Gewürze sowie nach Belieben die Speisefarbe zu der Joghurtmischung geben und im Mixer zu einer Paste mischen. • Die Hähnchenkeulen trockentupfen, in einen Bräter oder eine feuerfeste Form legen und ganz mit der Paste bestreichen. Es ist wichtig, daß alles gut mit der Paste überzogen wird. Die Form mit Alufolie verschließen, in den Kühlschrank stellen und die Marinadenpaste ab und zu erneut mit einem Löffel gleichmäßig auf den Keulen verteilen. • Die Hähnchenkeulen 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen und die Marinade nochmals verteilen. Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Form mit den Hähnchenkeulen auf die mittlere Schiene geben und nach 20 Minuten Bratzeit die Alufolie entfernen. Die Hähnchenkeulen weitere 10 Minuten braten. • Die Hähnchenkeulen mit Zwiebelringen umkränzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Zwiebelringe stecken.

Das paßt dazu: Pfefferminzchutney, indische Pickles und Fladenbrote

Mein Tip Man kann die mit der Paste bestrichenen Hähnchenkeulen grillen. Man legt sie von jeder Seite für 15 Minuten auf einem mit Alufolie ausgelegten Blech unter den Grill. Ausgezeichnet geeignet ist dafür auch ein Holzkohlengrill. Man kann auch pro Person 1 Stubenkücken (250-300 g) verwenden; man schneidet dann vor dem Marinieren nicht nur die Keulen, sondern auch die Brüstchen ein. Die Bratzeit beträgt insgesamt etwa 25-30 Minuten.

Hähnchen Lucknow

1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Teel. gemahlener Zimt · 1 Teel. gemahlene Gewürznelken · 1 Teel. gemahlener Kardamom · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · Salz · 500-600 g gehäutete Hähnchenkeulen oder Hähnchenbrustfilets · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 4 Knoblauchzehen · 4 Zwiebeln · 6 Eßl. Butter schmalz oder Ghee

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 15-20 Minuten

So wird's gemacht: Den Ingwer, alle Gewürze und Salz auf einen tiefen Teller geben und mit 3 Eßlöffeln Wasser zu einer dicken Paste mischen. Die Hähnchenteile gut abtrocknen, auf allen Seiten gut mit der Paste überziehen und auf dem Teller ruhen lassen. • Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Joghurt gut mischen und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. • Das Fett in einem mittelgroßen, schweren Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin goldbraun braten, mit dem Schaumlöffel wieder herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. • Die Hähnchenteile in dem heißen Fett von allen Seiten anbraten, die Knoblauch-Joghurt-Mischung eßlöffelweise auf die Hähnchenteile gießen. Diese dabei unter Wenden braten, bis die Sauce (die vom Topfboden abgeschabt werden muß) cremig wird. Den Topf verschließen und den Inhalt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten schmoren lassen. Die gebratenen Zwiebeln vor dem Servieren unterrühren.

Das paßt dazu: Zitronenreis, Fladenbrote, Salate, Chutneys und indische Pickles

Gewürztes Hähnchen auf königliche Art

Curry-Gericht

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Brathähnchen oder Hühnerbrustfilets (etwa 1000 g) · Salz · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · 3-4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. Mandelsplitter · 1 Teel. gehackte, ungesalzene Pistazienkerne · 2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 1 Eßl. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 1 Eßl. gemahlener weißer Mohnsamen oder Sesamsamen · 1 Eßl. frische oder getrocknete Kokosraspel (siehe Seite 7) · 10 Kardamomkapseln · 10 Gewürznelken · 1 Teel. Anissamen · $\frac{1}{8}$ Teel. Safranfäden · 1 Prise Muskatnuß

- Vorbereitungszeit: 40 Minuten
- Ruhezeit: 1-2 Stunden
- Garzeit: etwa 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. • Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch und dem Ingwer verrühren. • Das Brathähnchen waschen, trockentupfen und die Haut abziehen. Das Hähnchen in 8 Teile teilen; dann auf einen großen Teller legen und das Fleisch mit der Spitze eines scharfen Messers auf allen Seiten in regelmäßigen Abständen etwa 3 cm lang und $\frac{1}{2}$ cm tief einschneiden. Mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen, mit der Joghurtmischung gut einstreichen und mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur oder 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. • 1 Eßlöffel Fett in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß wer-

den lassen und die Hälfte der Zwiebeln darin hellbraun braten. Die Mandeln und die Pistazien kurz mitbraten. Diese Mischung mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Das restliche Fett in dem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die restlichen Zwiebeln darin glasig braten. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, ganz lassen und mit dem Koriander, dem Kreuzkümmel, dem Mohnsamen oder Sesamsamen, den Kokosnußraspeln, den Kardamomkapseln, den Gewürznelken und den Anissamen zu den Zwiebeln geben und unter ständigem Wenden 1-2 Minuten braten lassen. Die Hähnchenteile darin rundum anbraten. Das dauert etwa 10 Minuten. 1-2 Tassen warmes Wasser zu der Sauce gießen und vorsichtig umrühren. Die Sauce aufkochen lassen, den Topf fest verschließen (siehe Tip Seite 25) und die Hähnchenteile bei schwacher Hitze schmoren, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Das dauert je nach Art etwa 15-30 Minuten. Den Topf vom Herd nehmen und die Hähnchenteile darin 15-20 Minuten ruhen lassen, ehe man sie serviert. • In der Zwischenzeit die Safranfäden in einer kleinen Pfanne trocken anrösten und 1 Eßlöffel warmes Wasser zugießen, den Safran abseits vom Herd ziehen lassen, bis das Wasser gelb wird. Die Hähnchenteile auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Safranwasser begießen und der Muskatnuß bestreuen. Die Sauce gut verrühren und über die Hähnchenteile gießen. Die gebratene Zwiebelmischung darüberstreuen.

Das paßt dazu: Safranreis, Chutneys, indische Pickles und Joghurtsalate

Mein Tip Wem die Chilischoten zu scharf sein sollten, kann auch 1 rote Paprikaschote verwenden, wie dies die Umschlag-Vorderseite zeigt. Dann sollte man zusätzlich mit 1 Lorbeerblatt würzen.

Chutneys, Saucen und Beigaben

Chutneys sind die Tüpfelchen auf dem »i« der indischen Küche. Fast jede Mahlzeit wird durch Chutneys ergänzt, die den Gerichten eine besondere geschmackliche Note verleihen. Chutneys sind konservierte Nahrungsmittel. Jeder indische Haushalt verfügt über alte Familienrezepte, die sorgsam gehütet werden. Saucen werden meist zu Reisgerichten oder Fladenbrot serviert, können aber auch zu Rohkost oder Gemüse gereicht werden. Der hausgemachte Frischkäse wird besonders gern mit Gemüse kombiniert.

Pfefferminzchutney

Bild Seite 37

1 kleine Zwiebel · eventuell $\frac{1}{2}$ -1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 4 Eßl. frisch gehackte Minze · Salz · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · $\frac{1}{2}$ Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 4 Eßl. Joghurt · 2 Teel. Honig oder Rohrzucker · Saft von 1 Zitrone oder 2 Eßl. Kräuteressig

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Kühlzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen und feinhacken. Bei Verwendung die Chilischote oder Peperone waschen, von Stiel und Kernen befreien und feinhacken. • Die Minze, die Zwiebel und bei Verwendung die Chilischote oder Peperone mit allen Zutaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe durchmischen. • Das Chutney entweder in kleine Schälchen oder in eine hübsche Schüssel gießen und bis zum Servieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Paßt gut zu: gebratenen Hähnchenkeulen, Fischfrikadellen, Fladenbrot, Reisgerichten, Pastetchen oder fritiertem Gemüse

Apfelchutney

6 säuerliche Äpfel · 2 Knoblauchzehen · 2 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · $\frac{1}{2}$ Tasse Rotweinessig · eventuell $\frac{1}{4}$ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 2 Eßl. Rosinen · 3 Eßl. Rohrzucker · Salz

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: etwa 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Äpfel schälen, von Stiel und Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Äpfel in einem Topf zusammen mit dem Knoblauch, dem Ingwer und 1 Tasse Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf gar dünsten. Das dauert etwa 15 Minuten. Die Hitze reduzieren, den Topfdeckel abnehmen, die restlichen Zutaten hineinrühren und alles unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis es dick und fester wird. • Den Topf vom Herd nehmen, das Chutney abkühlen lassen und in gereinigte, abgetropfte Gläser füllen. Mit Schraubverschluß oder doppelt gefaltetem, angefeuchteten Einmachzellophan verschließen und im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren.

Tomatenchutney

1000 g frische reife Tomaten · 2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · $\frac{1}{2}$ -1 Eßl. Kreuzkümmelkämmen · Salz · 1 Teel. Rohrzucker

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 15-20 Minuten

So wird's gemacht: Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser

kurz überbrühen. Die Haut abziehen und den Stengelansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch grob würfeln. • Das Öl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Kreuzkümmelsamen darin hellbraun braten. Die Tomaten, Salz und den Zucker dazugeben, gut umrühren, die Hitze reduzieren und die Tomaten im geschlossenen Topf 5 Minuten dünsten lassen. Dann im offenen Topf und unter Rühren 10 weitere Minuten einkochen lassen. • Heiß oder kalt servieren.

Paßt gut zu: Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten mit wenig Sauce

Buttermilch-Kokosnußmilch-Sauce

1 Becher (150 g) fester Joghurt (siehe Tip). 1 Tasse Buttermilch · 1 Tasse Kokosnußmilch (siehe Seite 7) · 1 Eßl. Kichererbsenmehl · Salz · 1 Eßl. Butterschmalz oder Ghee · ¼ Teel. Asafötida (Teufelsdreck) · 1 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · eventuell 2-3 Kariblätter · 1 Teel. Kreuzkümmelsamen · 1 Teel. Anissamen · ½ Teel. Senfkörner · ½ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 10 Minuten

So wird's gemacht: Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt, die Buttermilch und die Kokosnußmilch im Mixer gut mischen. Das Kichererbsenmehl und Salz dazugeben, alles mischen und beiseite stellen. • Das Fett in einem mittelgroßen Topf erhitzen und zuerst die Asafötida kurz braten; dann den Ingwer, die Kariblätter, die Kreuzkümmelsamen, die Anissamen, die Senfkörner und den Pfeffer ein-

röhren und unter ständigem Rühren (mit einem Holzlöffel!) braten, bis die Senfkörner platzen und die Gewürze goldbraun werden. Die Joghurtmischung vorsichtig hineingießen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen; dann bei schwacher Hitze 4-5 Minuten einkochen lassen.

Paßt gut zu: gekochtem Reis, Fladenbrot und Gemüsegerichten ohne Sauce

Joghurtsauce

3 Becher (450 g) fester Joghurt (siehe Tip) · 2 Knoblauchzehen · eventuell ½-1 milde grüne Chilischote oder Peperone · ½ Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · ¼ Teel. Gelbwurzpulver · 1½ Teel. gemahlener Koriander · 1 Zwiebel · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · ¼ Teel. Kreuzkümmelsamen · Salz · 1 Prise schwarzer Pfeffer

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt cremig schlagen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse

Mein Tip Zum Kochen kann man nur festen Joghurt verwenden. Etwa vorhandene Flüssigkeit – die Molke – abgießen. Sollte der Joghurt dünnflüssig sein, gibt man ihn zum Abtropfen in ein Küchentuch oder eine Mullwindel und hängt ihn in ein Sieb. Ein mit Filterpapier versehener Kaffeefilter tut's auch.

drücken. Bei Verwendung die Chilischote oder Peperone waschen, von Stiel und Kernen befreien und feinhacken. Den Ingwer, den Knoblauch, bei Verwendung die Chilischote oder Peperone, das Gelbwurzpulver und den Koriander mit 2 Eßlöffeln Wasser zu einer Paste mischen und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen und feinhacken. • Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel darin anrösten. Den Kreuzkümmelsamen dazugeben und umrühren; dann die Gewürzpaste hinzufügen und alles unter ständigem Rühren 1 Minute braten lassen. • Die Pfanne vom Herd nehmen, die Mischung abkühlen lassen und zusammen mit Salz, dem Pfeffer und dem Joghurt gut mischen und wieder in die Pfanne geben. Den Inhalt bei schwacher Hitze heiß werden lassen und dabei ständig mit einem Holzlöffel rühren, da sonst die Sauce gerinnt. Nicht kochen lassen!

Paßt gut zu: gekochtem Reis, Tomatenreis und besonders zu allen »trockenen« Gemüsegerichten mit Fladenbrot sowie zu Rohkost

Auberginen süß-sauer

Zutaten für 3 Gläser zu je 250 g:

750 g feste reife mittelgroße Auberginen · 1 Eßl. Gelbwurzpulver · 8 Knoblauchzehen · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Teel. Senfpulver · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · ¼ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · ¼ Teel. Bockshornklesamen · ½ l Apfel- oder Weinessig · 125 g Senföl oder ein geschmacksneutrales Pflanzenöl · 3 Eßl. Rohrzucker · Salz

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: 30 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Auberginen waschen und trockentupfen. Die Stiele und die Kappe entfernen. Die Früchte in kleine Würfel schneiden und in einen tiefen Teller legen. Das Gelbwurzpulver darüberstreuen, gut untermischen und alles 30 Minuten ruhen lassen. • Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit dem Ingwer, dem Senfpulver, dem Kreuzkümmel, dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver und dem Bockshornklesamen zu dem Essig geben, gut verrühren und beiseite stellen. • Das Öl in einem großen, breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Auberginenwürfel portionsweise darin anbraten, bis sie goldbraun werden. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Topf herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Essig-Gewürz-Mischung in das Bratfett geben und unter ständigem Umrühren bei schwacher Hitze schmoren. Die abgetropften Auberginenstückchen darin wenden, bis sie gut mit der Gewürzmischung überzogen sind. Den Zucker hineingeben, nochmals umrühren und die Auberginen bei mittlerer Hitze halb bedeckt 10–15 Minuten garen. • Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt in eine Schüssel (nicht aus Metall) geben. Abkühlen lassen und am nächsten Tag in gut gereinigte, abgetropfte Gläser füllen. Mit Schraubverschluß oder doppelt gefaltetem, angefeuchtetem Einmachzellophan verschließen.

Paßt gut zu: allen Reisgerichten, Fladenbrot und Gemüse

Ein typisches Beispiel für die in der indischen Küche beliebten Chutneys ist das erfrischende Pfefferminz-chutney, das gern zu Pasteten, Hähnchenkeulen oder Fladenbrot gereicht wird. Rezept Seite 34. ▷





Selbstgemachter Frischkäse

Für etwa 200 g Frischkäse:

Saft von 1 Zitrone · 2 l Vorzugsmilch · 1 Becher Joghurt (150 g)

- Zubereitungszeit: 15–20 Minuten
- Ruhezeit: 6–7 Stunden oder über Nacht

So wird's gemacht: Den Zitronensaft durchsieben. • Die Milch in einem großen Topf bei starker Hitze aufkochen lassen. Sobald sie aufsteigt, den Topf vom Herd nehmen und den Joghurt sowie den Zitronensaft mit einem Holzlöffel einrühren; dabei trennt sich die Molke von dem Quark. • Den Quark und die Molke in ein großes Sieb schütten, das über einer Schüssel hängt und mit 2 Mullwindeln ausgelegt ist. Den Quark abtropfen und abkühlen lassen. Die Enden der

Mullwindeln zusammenfassen und alle Flüssigkeit aus dem Quark herauspressen. Die Molke aufheben. Die feine Frischkäsemasse, die wie Rührei aussieht, in den Tüchern oder zwischen doppelt gefalteter dicker (gefriergeeigneter) Folie zu einem flachen Paket formen, das man an beiden Enden offen bleiben lassen muß, damit die Molke abfließen kann. Zwischen zwei große Hackbretter legen, mit einem Gewicht von 5–7 kg beschweren (Konservendosen) und bei Zimmertemperatur 6–7 Stunden oder über Nacht ruhen lassen. Der fertige Frischkäse soll schnittfest sein. Den Käse in kleine Würfel schneiden und im Kühlschrank – bis zu 4 Tagen – aufheben.

Paßt gut zu: Fladenbrot zum Frühstück; er wird dann gesalzen und mit frisch gehacktem Koriandergrün oder Minzblättchen und Tomaten serviert.

Mein Tip Der selbstgemachte Frischkäse wird auch in der feinen krümeligen Konsistenz in der indischen Küche verwendet. Er heißt dann »Chennah« oder »Chana«. Man verwendet ihn als Zutat zu Gemüsegerichten und auch für Süßspeisen. Die anfallende Molke läßt sich zum Gemüsekochen verwenden oder ganz einfach trinken.

Variante: Frittierte Frischkäsewürfel

Die Frischkäsewürfel wie beschrieben herstellen. 2 Teelöffel Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Gelbwurzpulver, $\frac{1}{8}$ Teelöffel Rosenpaprikapulver oder Chilipulver sowie Salz vermischen. Die Käsewürfel in der Gewürzmischung und dann in Kichererbsenmehl wälzen und in heißem Fett fritieren. Mit Tomatenchutney oder Pfefferminzchutney heiß servieren.

◀ Gewürzte Kartoffeln mit Zwiebeln und Erbsen ergeben eine herrliche und einfach zuzubereitende Beilage zu Fisch und Geflügel ab. Dieses Gericht wird von Vegetariern und von Nichtvegetariern gleichermaßen geschätzt. Rezept Seite 41.

Vegetarische Gerichte

Es gibt in Indien eine ungewöhnlich vielfältige vegetarische Küche, die sich aufgrund religiöser Tradition entwickelte. Da das Land reich an Gemüsen ist, konnte eine vegetarische Küche entstehen, die durch verschiedene Zubereitungsarten schmackhaft und leicht verdaulich ist. Als Beilage zu Reis sollten die Gemüsegerichte särfer gewürzt werden, zum Brot eher milde und leicht. Besonders beliebt sind die Linsen (Dhal), die zu den ältesten Feldfrüchten gehören. Gut gewürzt schmecken sie hervorragend.

Ananas in gewürzter Sauce

Curry-Gericht

1 reife Ananas · 1 Eßl. gemahlener Koriander · 2 Teel. Rosenpaprikapulver · eventuell 1 Teel. rotes Chilipulver · 1 große Zwiebel · 1 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · ½ Teel. schwarze oder braune Senfkörner · 1 Eßl. Rohrzucker · Salz · 100 g frische oder getrocknete Kokosraspel (siehe Seite 7) · 2 Tassen Buttermilch

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten

So wird's gemacht: Die Ananas schälen, in Scheiben schneiden und den Strunk ausstechen. Das Fruchtfleisch würfeln und in einer Schüssel mit dem Koriander, dem Rosenpaprikapulver und bei Verwendung dem Chilipulver gut mischen. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. • Das Fett in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig braten. Die Senfkörner zugeben und, sobald sie platzen, die Ananas mit 1 Tasse Wasser zufügen. Das Ganze aufkochen lassen

und, sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, die restlichen Zutaten unterrühren. Das Gericht bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen, bis die Sauce glatt wird.

Paßt gut zu: Reis-, Fisch- und Geflügelgerichten sowie zu vegetarischen Gerichten

Weißkohl mit Kokosnuß und Senfkörnern

Dieses schnelle Gemüsegericht aus Bengalien wird, wie es für diese Gegend typisch ist, mit Senföl zubereitet.

Zutaten für 6 Personen:

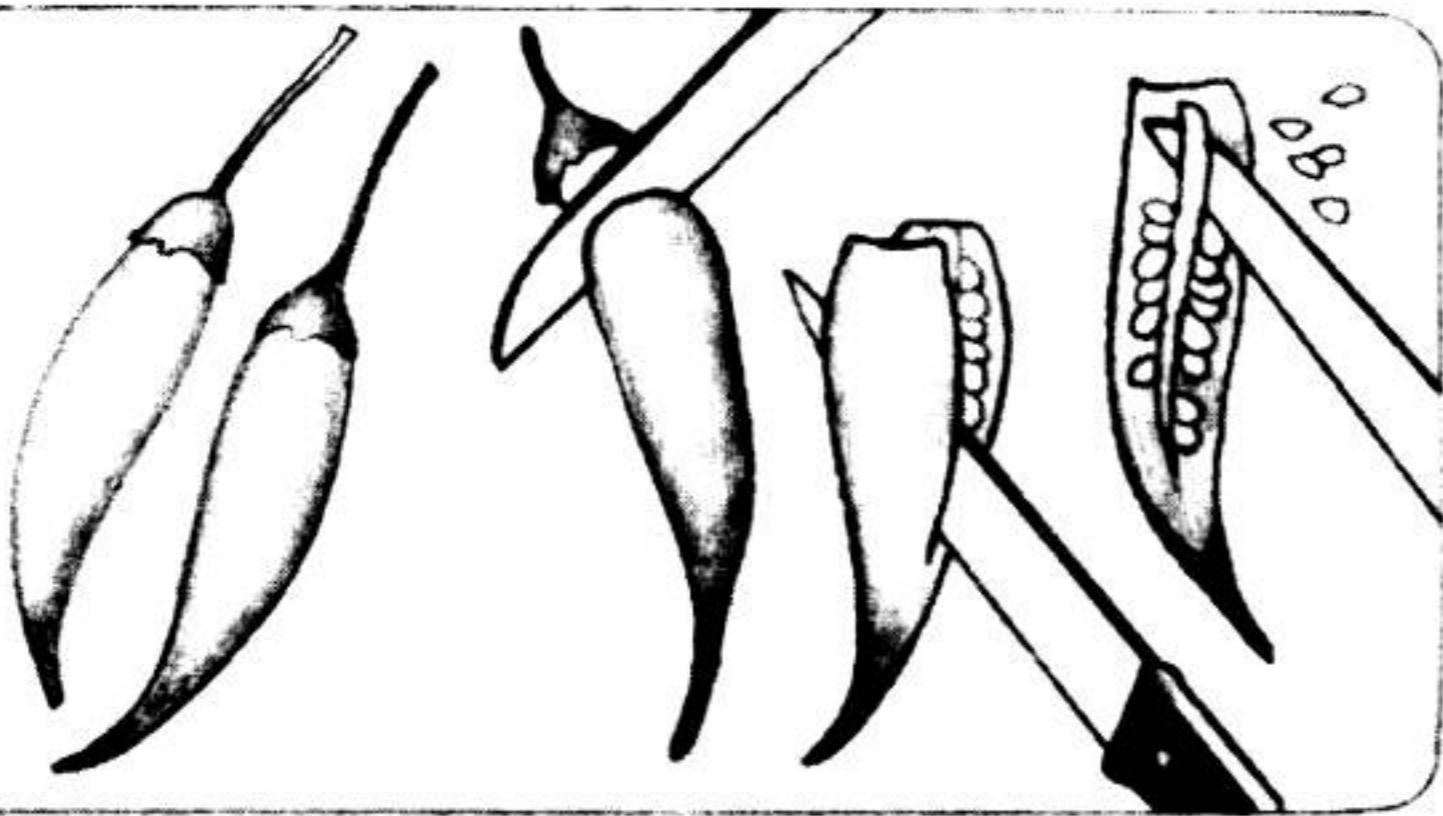
1 mittelgroßer Weißkohl (1500-1750 g) · 1 milde grüne Chilischote oder Peperone · 6 Eßl. Senföl oder ein geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. schwarze oder braune Senfkörner · 2 Lorbeerblätter · Salz · ½ Teel. Zucker · 125 g frische oder getrocknete Kokosnußraspel (siehe Seite 7)

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 12 Minuten

So wird's gemacht: Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Weißkohl vierteln und den Strunk abschneiden. Den Weißkohl gründlich waschen und feinhobeln. Die Chilischote oder Peperone waschen, von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. • Das Öl in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Senfkörner sowie die Lorbeerblätter einrühren. Sobald die Senfkörner dunkler werden und anfangen zu platzen, was in wenigen Sekunden geschieht, den geraspelten Weißkohl dazugeben und unter kräftigem Umrühren 5 Minuten anbraten. Bei schwacher Hitze die Chilischote oder Peperone, Salz und den Zucker unterrühren

und alles im verschlossenen Topf 5 Minuten schmoren lassen. Die Hitze ausschalten und die Kokosnußraspel gut unter den Weißkohl mischen.

Paßt gut zu: Fladenbrot als Beilage oder als Füllung zu kleinen frittierten Fladenbrot



Chilischoten geben vielen indischen Gerichten eine würzige Schärfe.

Gewürzte Kartoffeln mit Zwiebeln und Erbsen

Curry-Gericht

Bild Seite 38

Zutaten für 4-6 Personen:

6 mittelgroße gekochte Pellkartoffeln · 2 mittelgroße Zwiebeln · 100 g ausgehüste junge grüne Erbsen · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · $\frac{1}{2}$ Teel. schwarze oder braune Senfkörner · $\frac{1}{2}$ Teel. Gelbwurzpulver · $\frac{1}{2}$ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 2 Teel. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel · Salz · $\frac{1}{2}$ Teel. Garam masala (Gewürzmischung siehe Seite 6)

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Pellkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Erbsen waschen. • Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Senfkörner darin braten, bis sie platzen. Die Zwiebeln dazugeben und hellbraun anbraten. Die Kartoffeln und die Erbsen mit dem Gelbwurzpulver, dem Chilipulver oder Rosenpaprikapulver, dem Koriander, dem Kreuzkümmel und Salz dazugeben und gut umrühren. Den Topf verschließen und das Gemüse bei schwacher Hitze 10-15 Minuten schmoren lassen. Die Garam-masala-Gewürzmischung darüberstreuen und gut untermischen.

Paßt gut zu: Reis oder zu Fladenbrot, die mit Fleischgerichten aufgetragen werden

Gewürzte Kichererbsen

Diese traditionelle Beilage zu frittierten Fladenbrot gibt es in vielen Variationen, von feurig-scharf bis zu süß-scharf-sauer. Mein Rezept bringt eine milde Version und kann von Mutigen natürlich mit mehr Chili und Ingwer schärfer zubereitet werden. Am besten schmecken die Kichererbsen, wenn sie frisch gekocht werden. Bei Dosenware sollte man sie vor Verwendung in einem Haarsieb unter fließendem Wasser abbrausen, da sie sonst einen Beigeschmack haben.

200 g Kichererbsen · $\frac{1}{4}$ Teel. Natron · 6 frische Tomaten · 2 große Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 4 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. gemahlener Koriander · $\frac{1}{2}$ Teel. gemahlener Kreuzkümmel · $\frac{1}{4}$ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 1 Teel. Gelbwurzpulver · $\frac{1}{2}$ Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe

Seite 6) · 3 Teel. Tamarindenmus (aus Tamarinde oder Tamarindenextrakt, siehe Seite 8) · 1 Eßl. Zitronensaft · ½ Teel. Garam masala (Gewürzmischung siehe Seite 6)

Zum Garnieren: Tomatenviertel, Koriandergrün oder Minzblättchen

- Einweichzeit: 12 Stunden oder über Nacht
- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: etwa 3 Stunden

So wird's gemacht: Die Kichererbsen waschen und in 1½ l Wasser mit ½ Teel. Natron einweichen lassen. • Die Kichererbsen durch ein Haarsieb abgießen, waschen und in 1½ l frischem Wasser mit dem restlichen Natron zum Kochen bringen. Die Kichererbsen 1½-2 Stunden köcheln lassen; dann abtropfen lassen. • Inzwischen die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser kurz überbrühen. Die Haut abziehen und den Stielansatz ausstechen. Die Tomaten entkernen und im Mixer pürieren. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. • Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch unter Rühren goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und den Koriander, den Kreuzkümmel, das Chili- oder Rosenpaprikapulver und das Gelbwurzpulver dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Das Tomatenpüree und den Ingwer

zufügen und weiterrühren, bis die Mischung braun wird. Die Kichererbsen untermischen und 1 Tasse Wasser untermischen. Das Tamarindenmus durchsieben und mit dem Zitronensaft unter die Kichererbsen rühren. Den Topf verschließen und das Gericht bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Garam-masala-Gewürzmischung auf die Kichererbsen streuen, umrühren und alles noch 1 Minute im offenen Topf köcheln lassen. Die Sauce, wenn sie noch zu dünn ist, etwas länger einkochen lassen. • Das Gericht in eine Schüssel geben und mit den Tomatenvierteln und dem Koriandergrün oder Minzblättchen servieren.

Gedünstete Tomaten und rote Bete mit Gewürzen

Zutaten für 6 Personen:

750 g feste reife Tomaten · 1000 g rote Bete · 3 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Prise gemahlene Asafötida (Teufelsdreck) · 1 Teel. Kreuzkümmelsamen · eventuell 1 getrocknete rote Chilischote · 1 Teel. Gelbwurzpulver · Salz

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: etwa 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser kurz überbrühen. Die Haut abziehen und die Stielansätze ausstechen. Das Fruchtfleisch kleinwürfeln und in eine Schüssel geben. Die rote Bete waschen, schälen und kleinwürfeln. • Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Asafötida hineingeben und ein paar Sekunden später den Kreuzkümmelsamen und bei Verwendung die ganze Chilischote

Mein Tip Kichererbsen aus neuer Ernte haben eine Kochzeit von 1½-2 Stunden; ältere können bis zu 3 Stunden benötigen, bis sie weich sind. Lassen sich die Kichererbsen zwischen den Fingern zerdrücken, sind sie gar – sie sollen jedoch bißfest wie Reis sein.

hinzufügen. Alles umrühren, kurz mitbraten und dann das Gelbwurzpulver untermischen. Die Tomaten zufügen und alles bei verschlossenem Topf 5 Minuten dünsten lassen. Die rote Bete und Salz untermischen und das Gericht aufkochen lassen. Den Topf verschließen und das Gericht bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde dünsten lassen.

Paßt gut zu: Hähnchen- oder Fleischgerichten mit wenig Sauce, zu Fladenbroten oder Reis

Gewürzte Champignons

250 g Champignons · Salz · 1½ Teel. gemahlener schwarzer Pfeffer · 1 Eßl. frisch gehacktes oder ¾ Teel. getrocknetes Basilikum · Saft von 1 Zitrone · 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 2 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Messerspitze rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 1 Teel. gemahlener Kardamom

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 10-15 Minuten

So wird's gemacht: Die Champignons waschen, putzen, blättrig schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, dem Basilikum sowie 1 Eßlöffel Zitronensaft gut mischen und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. • Das Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Die Champignons kurz mitbraten und alle anderen Zutaten hinzufügen. Die Champignons unter gelegentlichem Wenden dünsten lassen, bis nur noch 1 Eßlöffel Flüssigkeit übrig bleibt.

Paßt gut zu: Fisch-, Geflügel- und Fleischgerichten sowie vegetarischen Gerichten

Rote Linsen – Masur dhal

Zutaten für 4-6 Personen:

250 g *Masur dhal (rote Linsen)* · 2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · ½ Teel. Gelbwurzpulver · Salz · 1 Zwiebel · 3 Knoblauchzehen · 3 Gewürznelken · 2 Kardamomkapseln · 1 Zimtstange · 1 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 45 Minuten

So wird's gemacht: Die Linsen verlesen, in ein großes Sieb oder einen Durchschlag geben und unter fließendem kalten Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, von Stiel und Kernen befreien und längs halbieren. • Die Linsen mit ¾ l Wasser in einen großen Topf geben. Das Gelbwurzpulver, die Chilischoten oder Peperoni und Salz zufügen und die Linsen unter gelegentlichem Rühren bei großer Hitze aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und den Topf halb zudecken. Die Linsen bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. • In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Die Gewürznelken, die Kardamomkapseln und den Zimt in einer kleinen Pfanne ohne Fett

Mein Tip Wenn es schnell gehen soll, kann man die Gewürznelken, die Kardamomkapseln und die Zimtstange auch ganz lassen. – Sie können dieses Gericht auch mit herkömmlichen Linsen ausprobieren. Die Garzeit beträgt dann etwa 1 Stunde. Die Linsen sollen gar, aber knackig sein.

bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten trocken anrösten, abkühlen lassen und dann fein zerstoßen. • In einem großen Topf das Fett bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin hellbraun anbraten. Die zerstoßenen Gewürze dazugeben und 1 Minute unter Rühren braten lassen. Die Linsen samt Flüssigkeit vorsichtig zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung gießen und umrühren. Die Linsen zugedeckt 10 Minuten garen lassen und abschmecken.

Das paßt dazu: gedünsteter Reis, Fladenbrote, Chutneys und indische Pickles

Gewürzter Spinat mit Linsenpüree

200 g *Masur dhal* (rote Linsen) · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Teel. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 1 Teel. Rosenpaprikapulver · Salz · 500 g frischer Spinat oder 300 g tiefgefrorener aufgetauter Blattspinat · ½ Teel. gemahlener Kardamom · 2 Eßl. fester Joghurt (siehe Tip Seite 35)

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 50 Minuten

So wird's gemacht: Das *Masur dhal* verlesen, waschen, bis das Wasser klar abläuft und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides grobhacken. Das *Masur dhal* in einen großen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und die Zwiebel, den Knoblauch und das Gelbwurzpulver dazugeben. Das *Masur dhal* im halb bedeckten Topf bei starker Hitze aufkochen lassen; dann den Topfdeckel abnehmen, umrühren, den Ingwer, das Rosenpaprikapulver

und Salz unterrühren und das *Masur dhal* im geschlossenen Topf auf schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen, bis sich die Linsen in einer breiähnlichen Sauce auflösen. • In der Zwischenzeit den Spinat waschen, putzen und kleinschneiden. Den Spinat in die köchelnde Linsensauce einrühren und gar dünsten. Das dauert etwa 8 Minuten. Den Kardamom und den Joghurt hineinrühren und das Gericht noch 2-3 Minuten köcheln lassen. • Heiß servieren.

Paßt gut zu: allen Hauptgerichten

Mein Tip Sie können dieses Rezept auch mit den hierzulande üblichen Linsen zubereiten, doch erhalten Sie dann ein etwas anderes Gericht. Verwenden Sie 250 g Linsen und garen Sie diese in $\frac{3}{4}$ l Wasser etwa 1 Stunde lang. Die Linsen sollen nicht weich, sondern noch knackig sein. Im übrigen verwenden Sie dieselben Zutaten wie für die roten Linsen.

Joghurtsalat mit Gurke und Tomate

Bild 2. Umschlagseite

Dieser Salat wie auch andere Joghurtsalate oder Joghurt werden in kleinen Schälchen als neutralisierende Speisen zwischen Gängen mit würzigen Gerichten gereicht.

1 Salatgurke · Salz · 1 feste reife Tomate · 2 Becher (zu je 150 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 1 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie · ½ Teel. gemahlener Kreuzkümmel · ½ Teel. Rosenpaprikapulver

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Kühlzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren und die Samen ausschaben. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen, 5 Minuten stehen lassen und dann die Flüssigkeit abgießen. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Tomate waschen und den Stengelansatz ausstechen. Die Tomate kleinwürfeln und mit der Gurke, der Zwiebel und Salz vermengen. Vom Joghurt etwa vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt unter das Gurken-Tomaten-Gemisch rühren. Das Ganze abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. • Vor dem Servieren das Koriandergrün oder Petersilie, den Kreuzkümmel und das Rosenpaprikapulver sternförmig oder kreisförmig über den Joghurtsalat streuen.

Hausgemachter Frischkäse mit Erbsen in würziger Sauce

Curry-Gericht

Dieses von Vegetariern und Nichtvegetariern gleichermaßen geschätzte Gericht ist mit etwas Zeitaufwand verbunden, aber es lohnt sich, es einmal auszuprobieren. Manchmal werden die Frischkäsewürfel ungebraten zu der fertigen Sauce gegeben.

1-1½ Tassen Frischkäsewürfel (Rezept siehe Seite 39) · 1 große Zwiebel · 3 Knoblauchzehen · 5 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Teel. gemahlener Koriander · 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel ·

1 Teel. Gelbwurzpulver · ½-¼ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver · 1 Teel. Garam masala (Gewürzmischung siehe Seite 6) · Salz · ¼ l Molke · Tomatenpüree aus 500 g frischen Tomaten oder 1 Dose · 300 g entschotete grüne Erbsen · eventuell 1 Teel. Zucker · 2 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie

- Vorbereitungszeit einschließlich Käsezubereitung: 45 Minuten
- Ruhezeit für den Käse: 6-8 Stunden oder über Nacht
- Garzeit: 25 Minuten

So wird's gemacht: Den Frischkäse nach Rezeptangabe zubereiten. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. • Das Fett in einer großen schweren Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Frischkäsewürfel darin von allen Seiten goldbraun braten; dabei vorsichtig mit einem Schaumlöffel wenden. Die fertig gebratenen Frischkäsewürfel auf einen Teller legen. • Die Zwiebel und den Knoblauch in das Bratfett geben und hellgelb braten. Den Ingwer kurz mitbraten. Alle anderen Gewürze und Salz zufügen und unter Rühren kurz braten lassen. Die Molke und das Tomatenpüree eßlöffelweise dazugeben, dabei ständig umrühren und

Mein Tip Die Sauce kann man mehrere Stunden vor dem Essen zubereiten. 20 Minuten vor dem Auftragen erwärmt man dann die Sauce, gibt 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frischkäsewürfel in die Sauce. Das Gericht schmeckt übrigens auch, wenn die Frischkäsewürfel zerbröckeln. Deren Festigkeit hängt von der Qualität der Milch ab.

alles bei starker Hitze aufkochen lassen. Dann die Sauce bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen und bei Verwendung den Zucker hineinröhren und abschmecken. Nach 2-3 Minuten die Frischkäsewürfel und 1 Eßlöffel Koriandergrün oder Petersilie vorsichtig in die Sauce legen, den Topf verschließen und das Gericht 5-10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. • Das Gericht in eine vorgewärmte Schüssel schütten und mit dem restlichen Koriandergrün oder Petersilie garnieren.

Das paßt dazu: gekochter Reis oder Fladenbrote

Auberginen in Kokosnußmilch

Bild nebenstehend

2 mittelgroße reife Auberginen · 1 Teel. Gelbwurzpulver · Salz · 6-8 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · evne-
tuell 1-2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni ·
2 Eßl. Butterschmalz oder Ghee · 1 Teel. frisch ge-
raspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Tassen
Kokosnußmilch (siehe Seite 7) · 1 Zitrone

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Auberginen waschen, trockentupfen, die Stiele und die grünbraune Kappe entfernen und die Früchte in 5 mm runde dünne Scheiben schneiden. Die Auberginescheiben in einen großen flachen Teller legen und gut mit dem Gelbwurzpulver und Salz einreiben. • Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Auberginescheiben auf beiden Seiten darin braten, aber

nicht braun werden lassen; dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. • Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Bei Verwendung die Chilischoten oder Peperoni waschen, von Stiel und Kernen befreien und längs halbieren. • Das Fett in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebel und den Knoblauch darin hellgelb braten. Die Ingwerwurzel und bei Verwendung den Chili oder Peperoni einröhren und kurz mitbraten lassen; dabei umrühren. Die Kokosnußmilch dazugeben, umrühren und bis fast zum Siedepunkt kochen lassen. Die abgetropften Auberginescheiben vorsichtig in die Sauce legen, und bei schwacher Hitze bei halb verschlossenem Topf köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. • In der Zwischenzeit die Zitrone in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. • Den Topf vom Herd nehmen, das Gericht abschmecken und vorsichtig in eine vorgewärmte Schüssel gießen. Die Zitronenscheiben separat dazu reichen.

Paßt gut zu: Fleisch, Fisch und vegetarischen Menüs

Für diese feine Auberginenbeilage wird die Frucht in Scheiben geschnitten (Bild 1), die Scheiben werden gewürzt (Bild 2), in Öl gebraten (Bild 3) und beiseite gestellt. Im Bratfett röstet man die Gewürze an, gießt Kokosnußmilch hinzu und bereitet eine Sauce zu (Bild 4), in der die Auberginen leise köcheln müssen (Bild 5). Das fertige Gericht wird nach Belieben mit Koriandergrün bestreut und mit Zitronenscheiben serviert. (Bild 6). Rezept auf dieser Seite.





Spinatsalat mit Joghurt

450-500 g frischer Blattspinat · 2 Knoblauchzehen · 1 Becher (500 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · Salz · 1 Eßl. geschmacksneutrales Pflanzenöl · ½ Teel. schwarze oder braune Senfkörner · ½ Teel. Kreuzkümmelsamen · ½ Teel. gemahlener Kreuzkümmel · 3 Gewürznelken · eventuell ¼ Teel. rotes Chilipulver oder Rosenpaprikapulver

- Zubereitungszeit: 15-20 Minuten
- Kühlzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Den Spinat waschen, verlesen und die Stengel entfernen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Spinat in einem kleinen Topf ohne Zusage von Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten gar dünsten. Den Spinat abtropfen lassen und grobhacken. • Vom Joghurt eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen. Den Joghurt, den Knoblauch und Salz unter den Spinat mischen. • Das Öl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Senfkörner darin braten, bis sie platzen. Den Kreuzkümmelsamen, den gemahlenen Kreuzkümmel und die Gewürznelken dazugeben und alles 1 bis 2 Minuten unter Rühren weiterbraten. • Die

Pfanne vom Herd nehmen und je nach Geschmack das Chilipulver oder Rosenpaprikapulver einrühren. Die Gewürzmischung unter den Spinat mengen. • Den Salat bis zum Servieren kühl stellen.

Paßt gut zu: vegetarischen Gerichten, Fladenbrot und Reisgerichten

Spinat und Käse in pikanter Sauce

1 Tasse abgetropfte Frischkäsemasse (aus 1½ l Vorzugsmilch, 2 Eßl. Zitronensaft sowie 125 g Joghurt, siehe Rezept Seite 39) · 400 g Blattspinat · 1 Tasse Kichererbsenmehl · Salz · 1 Eßl. Rosinen · 1 Eßl. Cashewnüsse · 1 Eiweiß · 4 Zwiebeln · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder geschmacksneutrales Pflanzenöl · 500 g frische Tomaten oder 1 Dose · 1 Teel. Gelbwurzpulver · 1 Eßl. frisch gehacktes Koriandergrün oder Petersilie

- Vorbereitungszeit einschließlich Käsezubereitung: 50 Minuten
- Garzeit: 35 Minuten

So wird's gemacht: Den Frischkäse nach Rezept zubereiten. • Den Backofen auf 200° vorheizen. • Den Blattspinat putzen, waschen und feinhaben. Den Blattspinat mit der Frischkäsemasse, dem Kichererbsenmehl und Salz verrühren, mit dem Handrührgerät zu einer glatten Mischung schlagen und kurz stehen lassen. • Die Rosinen in warmem Wasser waschen. Die Cashewnüsse feinhaben. Das Eiweiß zu Schneeschlagen. 1 Zwiebel schälen und feinhaben. Die Cashewnüsse zusammen mit dem Eiweiß, der Zwiebel, dem Ingwer und den Rosinen zu dem

◀ Möhren-Halva ist ein Dessert, das jedem leicht gelingt und besonders Kindern gut schmeckt. Es findet auch unter den Freunden der Bio-Küche viel Zuspruch. Rezept Seite 52.

Spinat-Käse-Gemisch geben und noch einmal gut mischen. • Eine Auflaufform mit 1 Eßlöffel Fett ausstreichen. Die Mischung hineingeben, glatt streichen und auf der mittleren Schiene 20 Minuten im Backofen backen. • In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen und die Stielansätze ausstechen. Die Tomaten entkernen und im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. • 2 Eßlöffel Fett in einem mittelgroßen Topf oder einer schweren Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Tomatenpüree, das Gelbwurzpulver und das Koriandergrün oder Petersilie zufügen und alles aufkochen lassen. Die Sauce bei schwacher Hitze köcheln lassen. Falls die Sauce zu dick wird, eventuell 1 Tasse warmes Wasser hinzufügen. • Währenddessen die Auflaufform aus dem Backofen nehmen, den gebackenen Spinat-Käse in Würfel schneiden (falls die Mischung bröckelt, mit 2 Eßlöffeln kleine Klöße ausstechen) und diese in die Sauce legen. Den Topf oder die Pfanne verschließen und den Spinat-Käse 15 Minuten bei schwacher Hitze in der Sauce ziehen lassen. • Falls die noch warme Auflaufform »tischfein« sein sollte, das Gericht darin servieren.

Das paßt dazu: gekochter Reis und Fladenbrote

Mangosalat mit Joghurt

Mangochutney wird nur aus unreifen Früchten hergestellt, die man hierzulande nicht bekommen kann. Aus reifen Früchten läßt sich dagegen dieser köstliche Salat zubereiten. Eine Mango-frucht von 20 cm reicht für 2 Personen. Ausgereifte Früchte werden auch als Nachspeise serviert.

1 reife Mango · 1-2 milde grüne Chilischoten oder Peperoni · 1 Eßl. Rosinen · 1 Teel. schwarze oder braune Senfkörner · ¼ Teel. gemahlene Gewürznelken · Salz · 2 Eßl. Joghurt · 1 Eßl. Rohrzucker · 1 Eßl. Zitronensaft · 125 g frische Kokosnußraspel (siehe Seite 7), ersatzweise 4 Eßl. getrocknete Kokosnußraspel in 2 Eßl. warmem Wasser eingeweicht)

- Zubereitungszeit: 20 Minuten
- Kühlzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Die Mango waschen und längs in 3 Teile schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Schale und vom Stein lösen, kleinwürfeln und in einer Schüssel beiseite stellen. Die Chilischoten oder Peperoni waschen, entstielen, entkernen und fein hacken. Die Rosinen mit heißem Wasser waschen. • Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und darin ohne Fettzugabe zunächst die Senfkörner kurz anrösten und herausnehmen; dann die Chilischoten oder Peperoni 1-2 Minuten anrösten und die Pfanne vom Herd nehmen. • Die Senfkörner im Mörser zerstoßen und zusammen mit den Chilischoten und den restlichen Zutaten zunächst unter die Kokosnußraspel und dann unter die Mangowürfel mischen. Das Ganze gut durchkühlen lassen.

Paßt gut zu: Huhn- und Reisgerichten, Fladenbrot sowie vegetarischen Gerichten

Mein Tip Statt Mangos kann man frische Ananasstücke, geraspelte Gurken, Möhren oder kleingeschnittene Pellkartoffeln verwenden.

Beliebte Süßspeisen

Indische Süßspeisen werden nicht nur als Nachtisch serviert, sondern auch als Imbiß. Viele dieser Süßspeisen können zu Hause zubereitet werden; zeitaufwendigere werden von den professionellen »Zuckerbäckern« hergestellt. Milch ist meistens die wichtigste Grundlage. Bei religiösen Anlässen werden oft Süßigkeiten verteilt.

Reismilchpudding mit Rosenwasser

8 Tassen Vorzugsmilch · 6 Eßl. Rohrzucker · 50 g Reismehl · ½ Teel. gemahlener Kardamom · 2 Eßl. Rosenwasser · 1 Eßl. feingehackte, ungesalzene Pistazienkerne · 1 Eßl. feingehackte Mandeln

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 50 Minuten

So wird's gemacht: Die Milch und den Zucker in einen großen schweren Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die Milch umrühren, das Reismehl und den Kardamom hineinrühren und die Milch bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren

Mein Tip Dieser Pudding setzt während der Zubereitung gerne am Topfboden an. Besonders problemlos ist daher das Kochen, wenn man ihn im Wasserbad zubereitet. Man gibt dann die kochende Milch in einen kleineren Topf, der seinerseits in einem mit kochendem Wasser gefüllten großen Topf hängt. Es gibt für diesen Kochvorgang auch Spezialtöpfe auf dem Markt.

köcheln lassen, bis sie nach etwa 40 Minuten anfängt, Bläschen zu werfen und dick und cremig wird. • Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding darin abkühlen lassen. Kleine Schälchen mit 1 Eßlöffel Rosenwasser beträufeln, den fast abgekühlten Pudding hineingießen, mit den Pistazien und den Mandeln garnieren und bis zum Servieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Pudding vor dem Servieren mit 1 Eßlöffel Rosenwasser beträufeln.

Halva mit Weizengrieß

Dieses haltbare Konfekt von der Westküste Indiens wird zu festlichen Anlässen zubereitet und erfreut sich bei Kindern großer Beliebtheit.

250 g Rohrzucker · 4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee · 250 g Weizengrieß, am besten frisch gemahlen · 3 Eßl. frische oder 2 Eßl. getrocknete Kokosnußraspel (siehe Seite 7) · 1 Eßl. Mandelsplitter · 1 Teel. gemahlener Kardamom · 1 Eßl. feingehackte, ungesalzene Pistazien

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten

So wird's gemacht: Den Zucker und 1 Tasse Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufsetzen und in 20 Minuten unter Rühren zu einem dünnflüssigen Sirup einkochen. • In einem breiten Topf 1 Eßlöffel Fett bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und den Weizengrieß darin goldgelb anrösten. Den Sirup, die Kokosnußraspel, die Mandelsplitter und den gemahlenen Kardamom einrühren; dann alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse fest ist. Das restliche Fett eßlöffelweise einrühren, bis sich die Halva vom Topfboden und von den Topfseiten löst. • Die Halva auf einen großen Teller gießen und mit einem Spachtel

glattstreichen. Die gehackten Pistazien darüberstreuen. Die Halva abkühlen lassen und dann in kleine Würfel oder Rhomben schneiden oder zu kleinen Bällchen formen.

Vollkornweizenmehl-Halva

Ein schnelles Dessert für Freunde der Vollwertküche. Es lässt sich als sättigender Nachtisch mit einem leichten Essen kombinieren oder als Konfekt nachmittags zum Tee oder Kaffee reichen.

125 g Butterschmalz oder Ghee oder ungesalzene Butter · 1 Eßl. ungesalzene Pistazienkerne · 1 Eßl. Cashewnüsse · 1 Eßl. Mandelsplitter · 1 Teel. Kardamomsamen · 1 Eßl. Rosinen · 375 g ungesiebtes Vollkornweizenmehl · 6½ Eßl. Rohrzucker · ¾ l heiße Milch

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Das Fett in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. • Einen tiefen Teller ausfetten und beiseite stellen. Die Pistazienkerne und Cashewnüsse grobhacken. Die Kardamomsamen grob zerdrücken. Die Rosinen mit warmem Wasser waschen. Die Mandelsplitter und die gehackten Nüsse in dem Fett goldbraun braten. Die Rosinen hinzufügen und kurz umrühren. Die Kardamomsamen und das Vollkornweizenmehl zufügen und unter ständigem Rühren braun anrösten. Den Zucker untermischen. Die heiße Milch hineingießen und die Masse aufkochen lassen, dabei 2-3 Minuten kräftig umrühren. • Die Halva auf den gefetteten Teller gießen und sofort glattstreichen. Entweder warm servieren oder kalt und fest werden lassen; dann kleine Recht-

ecke oder Rhomben daraus schneiden und sie im Kühlschrank zugedeckt bis zu 4 Tagen aufbewahren.

Möhren-Halva

Bild Seite 48

Diese beliebte Süßspeise wird in Indien bei festlichen Anlässen mit versilberten, eßbaren Blättern serviert.

Zutaten für 6-8 Personen:

1000 g Möhren · 60 g Sultaninen · 6 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder ungesalzene Butter · 120 g Mandelsplitter · 1 Teel. gemahlener Kardamom · ½ Teel. Macis · 4 Eßl. flüssiger Honig · 1 l Milch · 125 g Rohrzucker

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: etwa 1½ Stunden

So wird's gemacht: Die Möhren waschen, putzen und grobaspeln. Die Sultaninen in warmem Wasser waschen. • Das Fett in einem großen, tiefen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Mandelsplitter und die Sultaninen dazugeben und 2 Minuten rösten. Den Kardamom und den Macis untermischen. Den Honig zufügen und nach 1 Minute die Möhren untermischen. Den Topf verschließen und die Möhren dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das dauert je nach Feuchtigkeitsgehalt der Möhren 10-20 Minuten; dabei gelegentlich umrühren und eventuell die

Mein Tip Man kann die Möhren-Halva auch mit kleingehackten, ungesalzenen Pistazien, Mandelstiften und gemahlenem Kardamom garnieren.

Hitze reduzieren. • Die Milch zugießen und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Den Rohrzucker zufügen und die Mischung unter gelegentlichem Rühren zur Hälfte einkochen lassen. Sie soll den Kochlöffel dick überziehen. Die Hitze reduzieren und die Halva-Mischung unter Rühren kochen lassen, bis sie so dick ist, daß sie sich vom Rand und Boden des Topfes löst und zu einer festen Masse zusammenzieht. • Den Topf vom Herd nehmen und die Halva gleichmäßig auf einer großen Platte verteilen. Die Oberfläche glattstreichen und die Halva entweder warm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren. Oder – nach der traditionellen Methode – die Halva abkühlen lassen und in Rhomben schneiden. Kühl aufbewahren.

Joghurtspeise

Die erfrischende, leicht bekömmliche Süßspeise ist überall in Indien sehr beliebt.

2 Becher (zu je 500 g) fester Joghurt (siehe Tip Seite 35) · 6-8 Safranfäden · 2 Eßl. Milch · 1 Eßl. Rosenwasser · 50 g geschälte Mandeln · 50 g ungesalzene Pistazienkerne · 100 g Puderzucker · ¼ Teel. gemahlener Kardamom

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Ruhezeit: etwa 4 Stunden oder über Nacht
- Kühlzeit: 1 Stunde

So wird's gemacht: Den Joghurt auf eine Mullwindel geben. Die Windel gut zusammenbinden und etwa 4 Stunden oder besser über Nacht zum Abtropfen aufhängen oder in ein Sieb über einen großen Topf legen. • Die dicke Joghurtmasse mit einem breiten Messer in eine Schüssel streifen. • Die Safranfäden in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze trocken anrösten und dann mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken.

Die Milch hinzufügen und lauwarm werden lassen. Das Pfännchen vom Herd nehmen und die Safran-Milch abkühlen lassen. Dann das Rosenwasser einröhren. • Die Mandeln und die Pistazienkerne feinhacken. • Den Puderzucker eßlöffelweise mit dem Joghurt vermengen. • Den Kardamom, die Mandeln und die Safran-Rosenwasser-Milch dazugeben und alles glattrühren. Mit den Pistazien bestreuen und kühl servieren.

Indische Pfannkuchen

¼ Teel. Safranfäden · ¼ l Milch · 1 Teel. Kardamomsamen oder Anissamen · 200 g Vollkornweizenmehl · 60 g Weizenmehl Type 405 · 4 Eßl. Joghurt · 3-4 Eßl. Honig, Rohrzucker oder getrockneter Palmensaft · 4 Eßl. Butterschmalz oder Ghee oder ungesalzene Butter

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Ruhezeit: 2 Stunden oder über Nacht
- Garzeit: 15 Minuten

So wird's gemacht: Die Safranfäden in einem Pfännchen bei schwacher Hitze ohne Fettzugabe anrösten und 2 Eßlöffel Milch zugeben. Das Pfännchen vom Herd nehmen und beiseite stellen. • Die Kardamomsamen im Mörser zerstoßen oder den Anissamen ohne Fettzugabe kurz anrösten und dann zerstoßen. • Alle Zutaten außer dem Fett in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät zu einem Teig schlagen. Den Teig beiseite stellen und zudeckt mit einem Küchentuch mindestens 2 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen. • Den Backofen auf 50° vorheizen. • 1 Eßlöffel Fett in einer großen schweren Pfanne erhitzen. • Den Teig noch einmal gut schlagen und pro Pfannkuchen 1 Eßlöffel Teig in die Pfanne geben. Den Teig sofort mit einer Kelle von der Mitte aus glatt und dünn streichen. Den

Pfannkuchen etwa 1 Minute lang braten, bis die Ränder leicht zu bräunen beginnen, dann den Pfannkuchen mit einem Spachtel wenden und die andere Seite ebenfalls 1 Minute braten. Wenn der Pfannkuchen goldbraun ist und die Ränder knusprig werden, ist er fertig. • Den Pfannkuchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf einem flachen Teller im Backofen warm halten. Die übrigen Pfannkuchen herstellen und bis zum Servieren in den Backofen stellen.

Bananenspeise

4 reife Bananen · 1 Eßl. Cashewnüsse, ersatzweise Mandeln · 1 Eßl. ungesalzene Pistazienkerne · 125 g frische Kokosnußraspel (siehe Seite 7) · 4 Eßl. Rohrzucker · 1 Teel. gemahlener Kardamom · 2 Tassen Kokosnußmilch (siehe Seite 7) · Saft von 1 Zitrone

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 25–30 Minuten

So wird's gemacht: Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Bananenhälften in eine Auflaufform legen. • Den Backofen auf 200° vorheizen. • Die Cashewnüsse und die Pistazien sehr fein hacken. Die Kokosnußraspel, den Zucker, den gemahlenen Kardamom, die Cashewnüsse und die Pistazien mischen und gleichmäßig auf den Bananen verteilen. Die Kokosnußmilch darübergießen. Die Auflaufform auf die mittlere

Mein Tip Wenn keine Kokosnußmilch oder frische Kokosnußraspel vorhanden sein sollte, könnte man 1 Becher (150 g) süße Sahne verwenden; dann aber 175 g getrocknete Kokosnußraspel verwenden.

Schiene des Backofens geben und etwa 30 Minuten backen. Die Bananenspeise vor dem Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.

Frischer Obstsalat

1 Wassermelone · 1 kleine Honigmelone · 1 Banane · 4 Scheiben Ananas · 1 Eßl. frisch geraspelte Ingwerwurzel (siehe Seite 6) · 2 Eßl. Rohrzucker · 2 Eßl. Kokosnußraspel · 1 Eßl. feingehackte Cashewnüsse oder Mandeln · einige Minzblättchen.

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Kühlzeit: 15–30 Minuten

So wird's gemacht: Die Wassermelone halbieren, aus dem Fruchtfleisch mit einem Ausstecher oder Teelöffel kleine Kugeln ausstechen und in eine große Schüssel geben. Die Honigmelone halbieren und aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Banane schälen und kleinschneiden. Die Ananasscheiben kleinwürfeln. • Alles vorsichtig unter die Melonen mengen und kühl stellen. • In der Zwischenzeit eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und ohne Fettzugabe darin den Ingwer anrösten, den Rohrzucker und die Kokosnußraspel zufügen und daraus Krokant rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt abkühlen lassen. • Vor dem Servieren den Krokant und die Nüsse auf den Salat streuen und mit Minzblättchen garnieren.

Mein Tip Der Salat kann auch in den ausgehöhlten Melonenschalen serviert werden. Mangos, Lychees und Kumquats passen auch gut zur Melone.