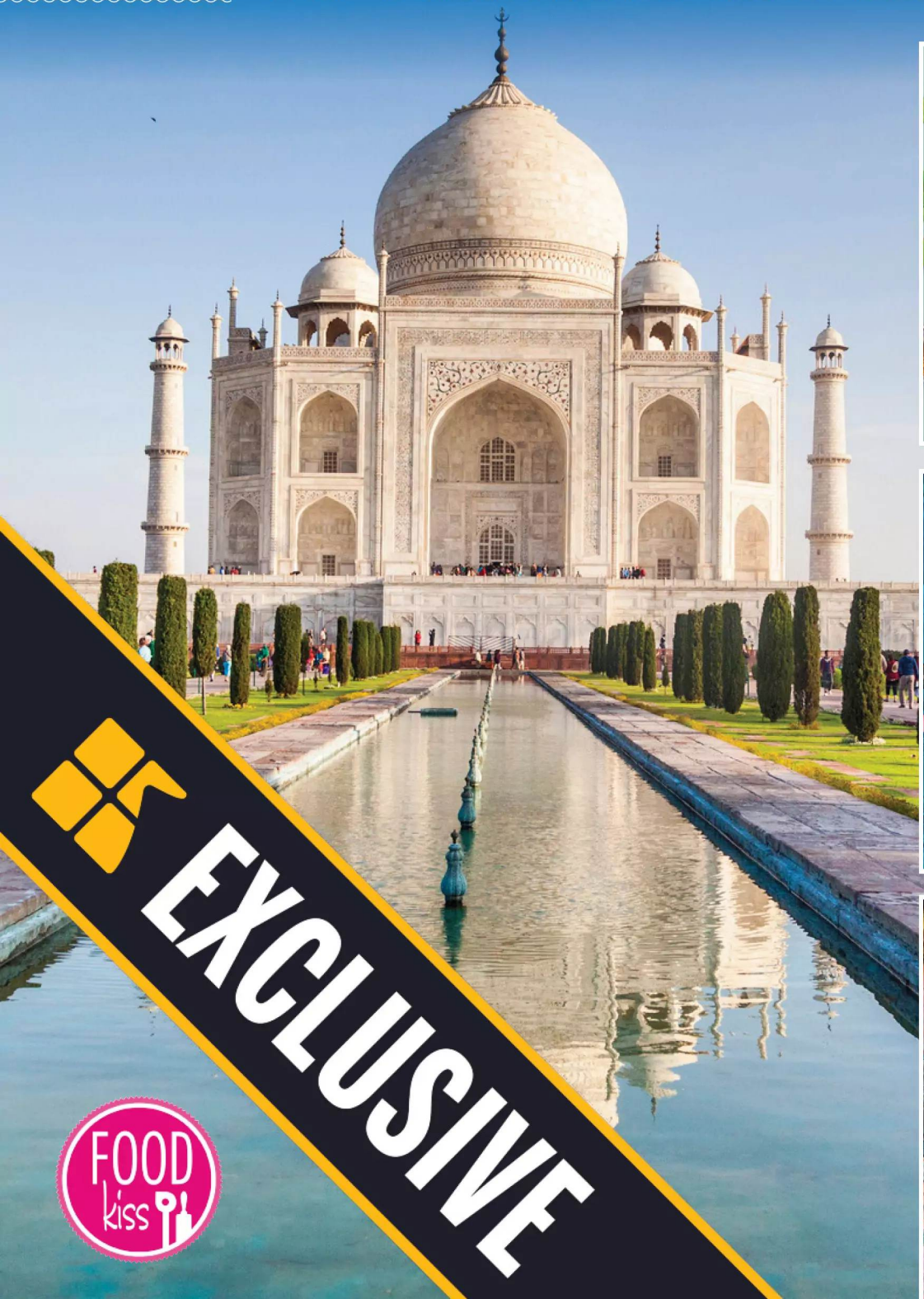
Kulinaria

Nr. 06

Die Gaumenreise durch Indien



EXCLUSIVE

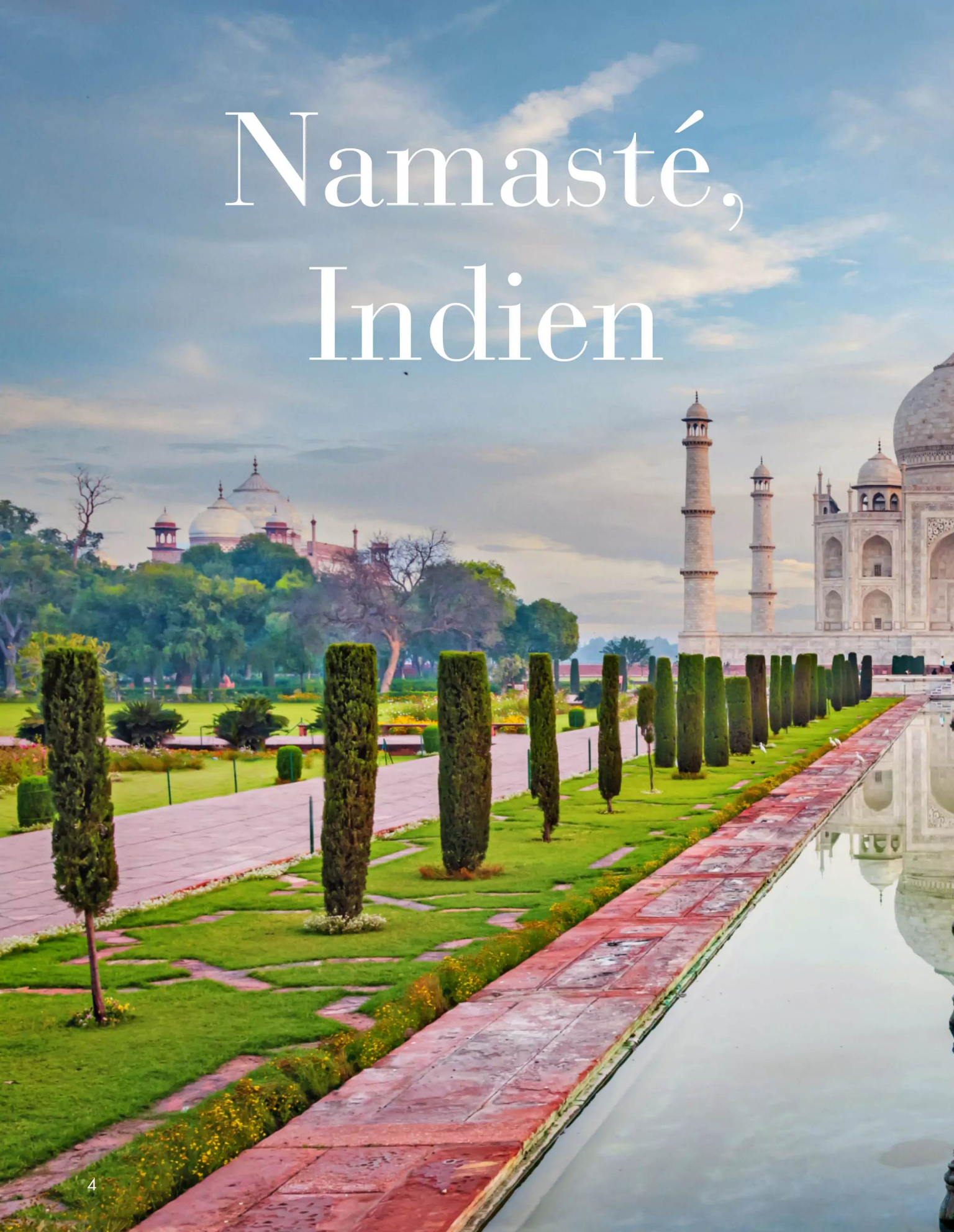
FOOD kiss

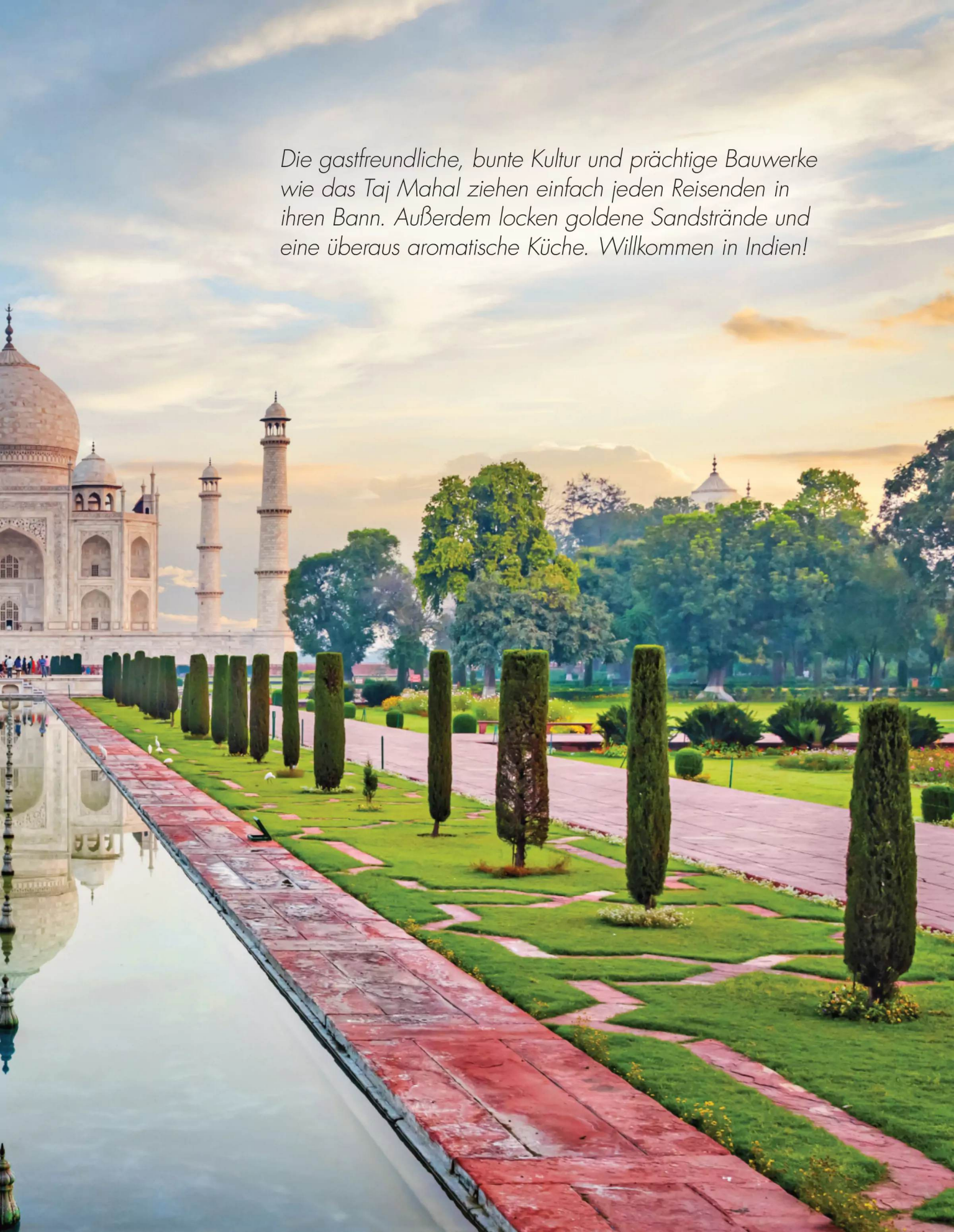
In dieser Ausgabe

Namasté Indien	4
Veggie-Blumenkohlcurry mit Kartoffeln	10
Tandoori-Hähnchenkeulen	12
Kohlröschen im Curry-Teigmantel	13
Naan-Brot-Pizza mit Hähnchen	14
Buntes Linsen-Dal mit Garam-Masala-Joghurt	16
Tandoori Hähnchenspieße	17
Hähnchengeschnetzeltes Tikka Masala	18
Würzige Gemüse-Pakoras	20
Meeresfrüchte-Curry	21

Gelber Biryani-Reis mit Blumenkohl	22	Hähnchen Biryani mit Cashewkernen	33
Aloo Jeera (Curry-Bratkartoffeln)	24	Tandoori-Schnitzel	34
Fisch-Curry mit Tomaten und Spinat	25	Kichererbsen-Dal	36
Kichererbsen-Eintopf	26	Scharfes Vindaloo mit Rindfleisch	37
Kokos-Curry mit Hackfleisch und Gemüse	28	Dal mit frischem Naan	38
Masoor Dal mit Spinat	29	Gelbes Kartoffelcurry mit Zuckerschoten	40
Rote Linsensuppe mit Hähnchenstreifen	30	Schnelles Kichererbsencurry	41
Kartoffelcurry Madras mit grünem Gemüse	32	Impressum	42

Namasté, Indien





Die gastfreundliche, bunte Kultur und prächtige Bauwerke wie das Taj Mahal ziehen einfach jeden Reisenden in ihren Bann. Außerdem locken goldene Sandstrände und eine überaus aromatische Küche. Willkommen in Indien!

Im Westen liegt Goa direkt am arabischen Meer und lockt mit Traumstränden

Herzliche Einwohner, die reiche Kultur, köstliches Essen und atemberaubende Landschaften machen es leicht, sich in Indien zu verlieben. Zum Beispiel in die herrlichen Küstenregionen von Goa. An den paradiesischen Stränden des kleinsten indischen Bundesstaats kann man wunderbar relaxen, surfen, tauchen oder die bunten Fischerdörfer erkunden. Und natürlich gibt es eine lebhafte Nachtszene, die etwas Aufregung in den Entspannungsurlaub bringt. Es ist für jeden was dabei. Romantiker zieht es natürlich zum majestätischen Taj Mahal in Agra (S. 4). Als eines der Sieben Weltwunder bezeugt das Mausoleum die Pracht und Schönheit des einstigen Mogulreichs. Noch dazu ist es ein romantisches Zeichen der ewigen Liebe. Denn der Mogulkaiser Shah Jahan ließ das Denkmal für seine verstorbene Frau Mumtaz Mahal errichten. Über diese bittersüße Geschichte könnte man fast vergessen, dass es rund um die Stadt Agra noch viel mehr zu sehen gibt, etwa das Rote Fort oder den Baby Taj. Beeindruckende Festungsanlagen und Paläste findet man auch im nordindischen Staat Rajasthan, dem Land der Könige. Über der „Blauen Stadt" Jodhpur etwa thront das gewaltige Mehrangarh Fort. Von hier ▶

Auf den belebten und farbenfrohen Basaren in Jodpur kann man – neben vielem anderen – typisch indische, fröhlich gemusterte Stoffe kaufen

Eine bunte Welt der Geschmacks-wunder tut sich auf den Märkten Delhis auf

Der Khajuraho Tempel mit seiner feinen Nagara-Architektur gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe

aus hat man einen tollen Blick auf die blauen Gebäude der Stadt. Und weil Indien das Land der Farben ist, darf auch die „Pink City" nicht fehlen. Die Häuser in Jaipur wurden 1876 anlässlich eines Besuchs des Prince of Wales pink gestrichen: in der Farbe der Gastfreundschaft, die in diesem Land groß geschrieben wird. In Jaipur hat man die Gelegenheit, Elefanten einmal aus der Nähe zu erleben und die Jaigarh Festung zu besuchen. Ein idyllisches Fleckchen erwartet Besucher in der Wüstenstadt Jaisalmer. Hier liegt der künstliche See Gadi Sagar, der bei Sonnenuntergang in ein magisches Licht getaucht wird – ideal für einen romantischen Spaziergang. Ein bisschen leidenschaftlicher darf es schon zugehen? Dann besuchen Sie doch den Khajuraho Tempel in Madhya Pradesh. Die eindrucksvollen Außenwände des mittelalterlichen Bauwerks sind mit zahlreichen erotischen Skulpturen verziert.

Die kulinarischen Genüsse des Landes

In der Hauptstadt Delhi steht die Altstadt mit ihren engen Gassen, lebhaften Märkten und historischen Monumenten in einem spannenden Kontrast zum modernen Neu-Delhi mit breiten Boulevards und glitzernden Hochhäusern. Die bunten Basare sind ein Erlebnis. Hier gibt es zahlreiche exotische Gewürze, die die indische Küche so vielfältig machen. Aufgrund des vorherrschenden Hinduismus sind die Speisen oft vegetarisch wie z. B. die würzigen Aloo Jeera (S. 24) oder mit Hähnchen wie das aromatisches Biryani (S. 33). In küstennahen Regionen gibt es auch Meeresfrüchte. Ein Tabu ist Rindfleisch – das gilt aber nicht für den muslimischen Teil der Bevölkerung. Wir haben Ihnen einige tolle Rezepte zusammengestellt. Viel Spaß beim Nachkochen und bona appetita!. ■

Nahe der Stadt Jaipur liegt das Jaigarh Fort. Hier kann man oft Elefanten begegnen

Der künstliche See Gadi Sagar war einst wichtig für Jaisalmers Wasserversorgung

Elegant tragen die Frauen hier oft schwere Gewichte auf dem Kopf

Tipps und Infos

Beste Reisezeit: Für Reisen sind die Monate Oktober bis März ideal, das Wetter ist dann trockener und kühler.

Klima: Im Süden herrscht ein tropisches Monsunklima, im Norden gemäßigte Bedingungen. März bis Juni sind heiß, von Juni bis September dauert der Monsun (Regenzeit), kühler ist es von Oktober bis Februar.

Reisetipps: Rechtzeitig planen! Für die Einreise nach Indien ist ein Visum nötig, das beantragt werden muss. Die offizielle Währung in Indien ist der Indische Rupie (INR). Es ist ratsam, immer etwas Bargeld dabei zu haben, da nicht alle Orte Kreditkarten akzeptieren.

Goldener Tempel

Atemberaubende Schönheit und eine paradiesisch ruhige Atmosphäre kann man in Amritsar genießen. Denn in der nordwestindischen Stadt im Bundesstaat Punjab liegt ein heiliger Ort: der Sikh-Tempel Harmandir Sahib. Überzogen mit Blattgold thront der „Goldene Tempel" inmitten des künstlichen Sees Amrit Sarovar, der sogenannte „Teich des Nektars der Unsterblichkeit". Über einen begehbaren Damm erreicht man den Tempel, der auch die größten Gemeinschaftsküche der Welt beherbergt. Täglich werden Besucher mit kostenlosen vegetarischen Gerichten gespeist.

Veggie-Blumenkohlcurry mit Kartoffeln

FÜR 4 PORTIONEN
500 g Blumenkohl, 2 Kartoffeln
1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Bund Koriandergrün
2 EL Rapsöl
2 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Kurkuma
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
Salz
4 kleine Naan-Brote (Rezept von S. 39 oder Fertigprodukt)
4 EL Joghurt

1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Koriander abbrausen und samt der Stängel grob hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und verrühren. Bei mittlerer Hitze 2 Min. rösten, Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und verrühren. Die Tomaten und 1 TL Salz dazugeben, verrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Naan-Brot aufwärmen. Das Curry mit Koriander bestreuen, mit Naan-Brot und je 1 EL Joghurt garniert servieren.

Tandoori-Hähnchenkeulen

FÜR 4 PORTIONEN
4 Hähnchenkeulen (à 300 g)
300 g griechischer Joghurt
6 EL Tandoori-Paste
6 EL Öl
2 EL Honig
Salz
300 g Netzmelone (z.B. Galia oder Charantais)
1 Limette
Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele Minze

1 Die Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden. Joghurt mit Tandoori-Paste, 2 EL Öl und dem Honig verrühren. Fleisch und Marinade in einen Gefrierbeutel geben, sorgfältig vermischen und das Fleisch mindestens 4 Std. (am besten über Nacht) marinieren.

2 Hähnchenkeulen aus dem Gefrierbeutel nehmen, rundum salzen und mit der übrigen Marinade in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene 40–45 Min. garen, dabei zwischendurch zweimal mit der Marinade bestreichen. Kurz vor Ende der Garzeit evtl. mit Alufolie abdecken.

3 Melone schälen, entkernen und in 1 ½ cm große Stücke schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Mit restlichem Öl und restlichen Honig, Salz und Pfeffer verrührenm mit der Melone mischen. Blätter von 3 Stielen Minze abzupfen, waschen, grob hacken und mit dem Melonensalat mischen.

4 Tandoori-Chicken mit der restlichen Minze garnieren und mit dem Melonensalat servieren. Dazu passt traditionelles Naan-Brot.

Kohlröschen im Curry-Teigmantel

FÜR 4 PORTIONEN
250 g Kichererbsenmehl
½ TL Backpulver
2 TL Currypulver
Salz
500 g Blumenkohl
500 g Brokkoli
Pflanzenöl zum Frittieren
2 Mini-Zucchini
4 Stiele Minze
4 Stiele Koriandergrün
250 g Sahnejoghurt
2 EL Zitronensaft
gemahlener Kreuzkümmel

1 Kichererbsenmehl mit dem Backpulver, dem Currypulver, 1 TL Salz und ca. 250 ml kaltem Wasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.
2 Blumenkohl und Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Die portionsweise in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und in heißem Pflanzenöl (ca. 170 °C) 4–5 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3 Zwischendurch für die Raita die Zucchini waschen, trocknen, Enden abschneiden und entsorgen. Die Zucchini längs halbieren. dann grob raspeln. Gut ausdrücken. Die Minze und den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, dann fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Zum Schluss die fertigen Pakoras mit der Zucchini-Raita anrichten.

Naan-Brot-Pizza mit Hähnchen

FÜR 4 PORTIONEN
1 rote Zwiebel
1 EL Rotweinessig
Salz
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 220 g)
2 grüne Paprikaschoten
1 grüne Chilischote
½ Bund Koriandergrün
2 EL Rapsöl
2 EL Garam Masala (Gewürzmischung)
4 Naan-Brote (nach dem Rezept von S. 39 oder Fertigprodukt, z.B. mit Knoblauch-Korianderwürzung)
150 g Joghurt (natur)
4 EL Mango-Chutney

1 Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Essig und 2 Prisen Salz in einer Schale vermischen und beiseitestellen. Das Hähnchen trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäutchen entfernen. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen, Chili waschen, das Fruchtfleisch fein schneiden. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und samt der Stängel hacken.
2 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchen und Paprika darin unter Rühren ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit dem Garam Masala und 1 TL Salz würzen, weitere 2 Min. braten.
3 Inzwischen die Naan-Brote mit etwas Wasser einpinseln, auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 5 Min. aufbacken, herausnehmen und auf Teller legen. Mit Joghurt bestreichen, Hähnchen daraufgeben. Mit Zwiebeln, Koriander und Chutney garniert servieren.

Heißes Gewürz: Die nordindische Gewürzmischung Garam Masala stammt aus der ayurvedischen Heilkunde. Sie besteht aus Kardamom, Kreuzkümmel, Nelken, Zimt und schwarzem Pfeffer, die „erhitzend" wirken und so den Stoffwechsel ankurbeln sollen. Je nach Zusammensetzung schmeckt Garam Masala süßlich oder leicht scharf. Gibt man es kurz vor Ende der Garzeit zum Essen, entfaltet es sein Aroma am besten.

Buntes Linsen-Dal mit Garam-Masala-Joghurt

FÜR 8 PORTIONEN
300 g bunte Linsenmischung (aus dem Asia- oder Bio-Laden)
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 40 g)
1 große rote Chilischote
2 Tomaten
3 EL Ghee (ayurvedisches Butterfett; alternativ: Butterschmalz)
1 TL Kreuzkümmel
1–2 TL Zitronensaft
150 g Joghurt (10 % Fettgehalt)
1 TL Garam masala (Gewürzmischung)

1 Die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 1 ½ l leicht gesalzenem Wasser in einem Topf aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.
2 Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen und die Hälften fein hacken.
3 Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten quer halbieren, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
4 Das Ghee (oder Butterschmalz) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3–4 Min. goldgelb anbraten. Ingwer, Chili und Kreuzkümmel hinzufügen, 1 Min. mitbraten.
5 Die Mischung aus der Pfanne und die Tomaten unter die Linsen rühren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
6 Joghurt mit Garam Masala verrühren. Das Dal in vier Schalen verteilen und jeweils einen Klecks Garam-Masala-Joghurt darauf geben. Nach Wunsch mit indischem Naanbrot servieren.

Tandoori-Hähnchenspieße

FÜR 4 PORTIONEN
Für die Spieße:
800 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL Öl
2 TL Tandoori-Gewürzmischung (oder -paste)
Außerdem:
8 Metall-Schaschlikspieße
Für die Raita:
2 kleine Gärtnergurken
250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2–3 Stiele Petersilie
2–3 Stiele Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

1 Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und je nach Dicke längs halbieren, in 3 Streifen oder in mundgerechte Würfel schneiden. In eine Schale legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. ziehen lassen.
2 Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und durchpressen bzw. fein reiben. Joghurt mit dem Öl, der Gewürzmischung, Knoblauch und Ingwer verrühren. Hähnchenfleisch gut damit mischen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3 Am nächsten Tag für die Raita die Gurken waschen, auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blätter der Minze beiseitelegen und den Rest mit der Petersilie fein hacken. Die gehackten Kräuter mit den Gurkenraspeln und dem Joghurt mischen, mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Mit Minze garnieren.
4 Das Hähnchenfleisch auf Spieße stecken. Alufolie oder eine Alugrillschale auf den Grillrost legen und die Spieße daraufgeben. 8–10 Min. unter gelegentlichem Wenden grillen. Zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen. Die Tandoori-Hähnchenspieße mit der Raita servieren. Dazu passt Pittabrot.

Reis-Ernte

Herrlich duftender Basmati-Reis, dafür und für viele weitere Reissorten ist Indien in aller Welt bekannt. Angebaut wird er vor allem in den Bundesstaaten Westbengalen, Punjab, Uttar Pradesh, Andhra Pradesh und Tamil Nadu – während der Monsunzeit von Juni bis September. Durch den Dauerregen gedeihen die zu den Süßgräsern zählenden Reispflanzen in den gefluteten Feldern besonders gut. In den ländlichen Gemeinschaften ist der Reisanbau noch von Handarbeit abhängig. Oft sind die Frauen für die Ernte zuständig, die drei bis sechs Monate nach der Aussatz stattfindet.

Hähnchengeschnetzeltes Tikka Masala

FÜR 4 PORTIONEN
75 g Joghurt, natur
3–4 EL Tikka Masala-Gewürzmischung (Fertigprodukt)
500 g Hähnchengeschnetzeltes
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Erdnussöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Tomatenmark
200 ml Kokosmilch
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Duftreis
Koriander zum Garnieren

1 Für die Marinade Joghurt und Tikka Masala-Gewürzmischung verrühren. Das Geschnetzelte trocken tupfen und mit der Marinade vermischen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Alles zusammen im erhitzten Öl ca. 10 Min. anbraten.
2 Tomaten, Tomatenmark und Kokosmilch zufügen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen und mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser zubereiten. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
3 Das Geschnetzelte mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garniert servieren.

Würzige Gemüse-Pakoras

FÜR 4 PORTIONEN
Für die Gurken-Raita:
1 Bio-Salatgurke
1 Knoblauchzehe
300 g griechischer Joghurt
1 EL Sesamöl
1 Msp. gemahlener Koriander
Salz
Für das frittierte Gemüse:
200 g Kichererbsenmehl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
½ TL Kurkumapulver
½ TL Chilipulver,
1 TL Salz
1 kg gemischtes Gemüse (z. B. Aubergine, Brokkoli, Möhren, Paprikaschoten und Zucchini)
1 l Pflanzenöl zum Frittieren!

1 Für die Gurken-Raita die Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen. Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben. Joghurt, Sesamöl und Knoblauch glatt rühren. Gurkenwürfel untermischen, mit Koriander und Salz würzen. Kühl stellen.
2 Für das frittierte Gemüse Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa ½ l kaltes Wasser dazugießen, bis ein glatter, relativ dickflüssiger Teig entstanden ist.
3 Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Aubergine in dicke Scheiben schneiden und diese halbieren. Brokkoli in Röschen teilen, die Möhren, die Paprika und die Zucchini in dicke Stifte schneiden.
4 Das Öl zum Frittieren in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.
5 Das Gemüse portionsweise in den Teig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden. Das knusprig frittiere Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Gurke-Raita servieren.

Meeresfrüchte-Curry

FÜR 4 PORTIONEN
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 milde rote Chilischote
1 TL Koriander
1 TL Senfsamen
2 TL gemahlene Kurkuma
6 Tomaten
2 Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl
1 TL Paprikapulver
Salz
250 g Lachsfilet (ohne Haut)
250 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
12 rohe Garnelen (küchenfertig)
Koriandergrün zum Garnieren

1 Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Die Chilischote waschen und putzen. Alles zusammen im Mörser mit Koriander, Senf und Kurkuma zu einer Curry-Paste zerstoßen.
2 Tomaten waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer tiefen, heißen Pfanne im Öl langsam goldbraun braten. Die Curry-Paste kurz mitschwitzen. Die Tomaten mit dem Paprikapulver, etwas Salz und ein wenig Wasser untermischen und ca. 10 Min. leicht sämig köcheln lassen.
3 Die Fischfilets und die Garnelen abbrausen und trocken tupfen, den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen unter das Curry mischen, bei milder Hitze 5–10 Min. gar ziehen lassen. Abschmecken und mit dem Koriandergrün garniert servieren. Als Beilage passen etwa Reis oder Fladenbrot.

Gelber Biryani-Reis mit Blumenkohl

FÜR 4 PORTIONEN
250 g Basmatireis
200 g festkochende Kartoffeln
1 Blumenkohl (ca. 600 g)
4 Zwiebeln
20 g frischer Ingwer
40 g Mandelblättchen
5 EL Ghee
6 Kardamomkapseln
60 g gelbe Currypaste
1 Zimtstange
Salz
200 g TK-Erbsen
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
150 g griechischer Joghurt
1 Handvoll Koriander

1 Reis in einem feinen Sieb so lange kalt abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Mit Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen. Die Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Blumenkohl putzen, waschen und in einzelne ca. 3 cm große Röschen teilen. Eine der Zwiebel und den Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden.
2 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Zwiebel- und Ingwerwürfel in 2 EL Ghee in der Pfanne geben bei schwacher Hitze 6 Min. glasig dünsten.
3 Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen im Mörser zerstoßen. Die abgetropften Kartoffeln und den Blumenkohl zu den Zwiebeln geben, 2–3 Min. mitbraten. Die Currypaste, den Kardamom, die Zimtstange und 200 ml kochend heißes Wasser dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten.
4 Den Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und weitere 5 Min. dünsten. Safranfäden in 4 EL kochend heißem Wasser einweichen. Joghurt mit der Gemüsemischung in einer ofenfesten Form verteilen. Erst die Mandelblättchen, dann den Reis daraufgeben und mit dem Safranwasser beträufeln. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 40 Min. garen.
5 Restliche Zwiebeln schälen, halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Im restlichen Ghee goldbraun braten. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Den Reis mit Röstzwiebeln und Koriander bestreuen und anrichten.

Speisefett: Ghee ist die indische Butterschmalz-Variante, die zum Braten und Sautieren benutzt wird. Es schmeckt etwas rauchiger, da die Butter im traditionellen Ausschmelzverfahren über offenem Feuer erhitzt wird. Wer kein Ghee zur Hand hat, kann die Gerichte also auch mit herkömmlichem Butterschmalz zubereiten.

Aloo Jeera (Curry-Bratkartoffeln)

FÜR 4 PORTIONEN

600 g kleine Kartoffeln (festkochende Sorte)
Salz
500 g Prinzessbohnen
1 Handvoll Koriander
3 kleine rote Chilischoten
4 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
Pfeffer aus der Mühle
gemahlener Kreuzkümmel
mildes Currypulver
Zimtpulver

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, etwas ausdampfen lassen und pellen.

2 Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten putzen, längs aufschneiden, entkernen und waschen.

3 Ghee in einer weiten hohen Pfanne erhitzen. Die gepellten Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und darin rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver und 1 Prise Zimt würzen. Die Bohnen und die Chilischoten dazugeben und kurz mitbraten. Mit Koriander bestreut servieren.

Fisch-Curry mit Tomaten und Spinat

FÜR 4 PORTIONEN
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
800 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch)
2 EL Butterschmalz
1 gehäufter EL mildes Currypulver
100 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe
2 Strauchtomaten
150 g Babyspinat
Salz, Cayennepfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Das Fischfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
2 Butterschmalz in einer Schmorpfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 5–6 Min. bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Das Currypulver dazugeben und 1 Min. mitbraten. Sahne und Gemüsebrühe unterrühren, die Fischwürfel dazugeben und das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Min. schmoren lassen.
3 Inzwischen die Tomaten waschen, quer halbieren, die Samen entfernen und die Hälften ohne den Stielansatz klein würfeln. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Beides unter das Curry rühren, 2–3 Min. mitgaren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dazu schmecken Basmatireis und auch Gurkensalat.

Fest der Göttin

Buntes Tanz- und Theatertreiben, fröhliche Prozessionen – wer das erleben will, besucht Indien im Herbst. Nach dem Mondkalender wird im September oder Oktober ein Fest für die Göttinnen, Navaratri, gefeiert. Häufig im Fokus steht die achtarmige Göttin Durga, die auf einem Tiger oder Löwen reitet. Die Göttin der Vollkommenheit wird im östlichen Westbengalen, etwa in Kalkutta, besonders verehrt. Für das hier „Durga Puja" genannte Fest werden große, künstlerisch gestaltete Tempeln und Statuen von Durga errichtet, um ihrem Sieg über den Büffeldämon Mahishasura zu gedenken.

Kichererbsen-Eintopf

FÜR 1 PORTION
100 g Staudensellerie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 EL Öl
1 TL gelbe Currypaste
1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer
100 g Kichererbsen (aus der Dose)
½ TL Garam Masala
1 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL gehackte Minze
1 EL gehackte Mandeln

1 Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2 Die Schalotte in einem Topf im Öl andünsten. Den Knoblauch, den Ingwer und den Staudensellerie dazugeben und kurz mitdünsten. Die Currypaste und das Tomatenmark einrühren, kurz mitgaren und mit der Brühe ablöschen. Den Tomatensaft angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. sanft köcheln lassen.
3 Abgetropfte Kichererbsen dazugeben und 5 Min. mitgaren. Den Eintopf mit Garam Masala abschmecken und in einen tiefen Teller oder eine Schüssel füllen. Mit glatt gerührtem Joghurt, Minze und den gehackten Mandeln garnieren.

Kokos-Curry mit Hackfleisch und Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Basmatireis
400 g Hackfleisch
1 EL Pflanzenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch
100 g Zuckerschoten
2 Paprikaschoten
1 EL Zitronensaft
Salz
Koriander und Zitrone zum Garnieren

1 Den Reis nach Packungsanweisung garen.
2 Inzwischen das Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, die Schalotte in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Zum Hackfleisch geben und alles bräunen lassen. Die Currypaste untermischen und die Kokosmilch mit ca. 150 ml Wasser angießen. Etwa 10 Min. gar köcheln.
3 Die Zuckerschoten und Paprika abbrausen und putzen. Zuckerschoten evtl. halbieren. Die Paprika in Streifen schneiden. Gemüse während der letzten ca. 5 Min. unter das Curry mischen.
4 Mit Zitronensaft, Salz abschmecken und mit dem Reis anrichten. Nach Belieben mit Koriandergrün und Zitronenspalten garnieren.

Masoor Dal mit Spinat

FÜR 4 PORTIONEN
400 g Blattspinat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
240 g rote Linsen
2 EL Currypulver
250 ml Kokosmilch
Salz

1 Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, Auftauwasser abgießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Im erhitzen Öl 3 Min. anschwitzen. Linsen und Currypulver dazugeben, verrühren und alles für weitere 3 Min. anschwitzen.
2 Kokosmilch und 250 ml Wasser angießen, mit 1 TL Salz würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln. Anschließend den Spinat hinzufügen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen, für ca. 5 Min. zusammen mit den Linsen garen. Dal in Schalen anrichten und mit indischem Naan-Brot servieren.

Rote Linsensuppe mit Hähnchenstreifen

FÜR 4 PORTIONEN
1 l Hühnerbrühe
1 Dose Tomaten (400 g, stückig)
200 g rote Linsen
1 EL rote Currypaste
Saft und Zesten von 1 Bio-Limette
250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Pflanzenöl
Salz
1 TL Garam Masala
Cayennepfeffer
4 EL Sahnejoghurt, natur

1 Die Hühnerbrühe mit den Tomaten in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Die Linsen mit der Currypaste und dem Limettensaft unterrühren und ca. 15 Min. köcheln lassen.
2 Inzwischen das Hähnchenfilet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer heißen Pfanne im Öl ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Garam Masala würzen und bei milder Hitze ca. 3 Min. gar ziehen lassen.
3 Suppe mit dem Stabmixer leicht stückig pürieren, nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen, mit dem Joghurt garnieren und die Hähnchenstreifen darauf anrichten. Mit den Limettenzesten garniert servieren.

Geschmacksintensiv: Rote Linsen, auch Masoor Dal genannt, kochen deutlich schneller als andere Linsensorten. Außerdem sind sie leicht süßlich und nussig im Geschmack. Um die Linsensuppe noch aromatischer zu machen, Zwiebelwürfel in Ghee auslassen, zwei Koblauchzehen, ein wenig Ingwer und eine Möhre (in Scheiben) darin anbraten und anschließend zusammen mit Tomaten und Gemüsebrühe aufkochen. Es folgen die oben beschriebenen Rezeptschritte 1–3.

Kartoffelcurry Madras mit grünem Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN
1 kg festkochende Kartoffeln
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl
3 EL Madras-Curry
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Cayennepfeffer
200 g Prinzessbohnen (TK)
150 g Zuckerschoten
200 g Erbsen (TK)
2 EL Zitronensaft
1 TL schwarzer Sesam

1 Kartoffeln und Ingwer schälen, Kartoffeln würfeln, den Ingwer fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln halbieren und in Streifen, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl glasig anschwitzen. Curry kurz mitschwitzen und die Kartoffeln untermischen. Kokosmilch mit der Brühe angießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Etwa 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
3 Die Bohnen zum Curry geben und weitere 5 Min. köcheln. Die Zuckerschoten abbrausen und putzen. Zusammen mit den Erbsen zum Curry geben und alles zusammen weitere ca. 5 Min. garen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Sesam bestreuen. Nach Belieben Fladenbrot dazureichen.

Hähnchen Biryani mit Cashewkernen

FÜR 4 PORTIONEN
400 g Hähnchenbrustfilet
200 g Sahnejoghurt, natur (40 % Fett)
Salz
3 EL Zitronensaft
2 EL Garam Masala
250 g Basmatireis
2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter
2 TL gemahlene Kurkuma
1 Zimtstange
1 Msp. gemahlener Kardamom
100 g Cashewkerne
40 g Rosinen
Chiliflocken
Kräuter zum Garnieren

1 Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. 150 g Joghurt mit etwas Salz, 1 EL Zitronensaft und dem Garam Masala verrühren. Mit dem Hähnchen vermischen und ziehen lassen.
2 Inzwischen den Reis in einem heißen Topf in 1 EL Öl mit der Butter kurz anschwitzen. Kurkuma, Zimt und Kardamom kurz mitrösten und dann etwa 400 ml Wasser angießen. Den Deckel auflegen und ca. 10 Min. garen.
3 Cashewkerne in einer heißen, beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und darin 1 EL Öl heiß werden lassen. Die Hähnchenstücke im Öl ca. 5 Min. schön goldbraun anbraten. Zusammen mit 60 g der Cashewkerne und den Rosinen unter den Reis mischen. Offen ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach Bedarf ein wenig Wasser nachgießen.
4 Das Biryani mit Zitronensaft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Mit dem übrigen Joghurt, den restlichen Cashewkernen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Bunte Bauwerke

Reiche Kultur, Tradition und farbenfrohe Architektur – all das ist Indien. Besonders bemerkenswert sind die bunten Bauwerke, die mit Figuren hinduistischer Gottheiten wie Vishnu oder Ganesha geschmückt sind. Die Tempel und Heiligtümer, oft in leuchtenden Rot-, Gelb- und Blautönen gestrichen, sind ein Symbol der spirituellen Hingabe und künstlerischen Ausdruckskraft des Landes. Die Skulpturen und Fresken, die die Wände und Decken dieser Gebäude zieren, erzählen Geschichten aus den alten heiligen Schriften, wie beispielsweise den Puranas.

Tandoori-Schnitzel

FÜR 4 PORTIONEN
200 g Vollmilchjoghurt, natur
3 TL Tandoori-Gewürzmischung
2 EL Zitronensaft
Salz
4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
80 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
60 g Panko (Paniermehl aus der Brotkrume)
2 Eier (M)
3 EL Weizenmehl (Type 550)
100 g Butterschmalz
1 Biozitrone

1 Den Joghurt mit 2 TL Tandoorigewürz, Zitronensaft und ½ TL Salz verrühren. Die Schnitzel mit dem Joghurt bestreichen und abgedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.
2 Zum Panieren die Erdnüsse klein hacken. Mit Panko in einem tiefen Teller vermischen. In einem zweiten tiefen Teller die Eier mit der übrigen Gewürzmischung und wenig Salz verquirlen. Auf einen weiteren Teller das Mehl streuen.
3 Die Schnitzel abstreifen und zuerst im Mehl, danach in den Eiern wenden und mit der Brösel-Mischung panieren. In einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten je 4–5 Min. goldbraun braten. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

Kichererbsen-Dal

FÜR 4 PORTIONEN
250 g getrocknete Kichererbsen
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
40 g Ingwer
1 große rote Chilischote
2 Strauchtomaten
2 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Bund Koriandergrün
Salz
1–2 TL Zitronensaft
1–2 TL Garam Masala
4 EL cremiger Joghurt

1 Am Vortag die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und 24 Std. quellen lassen. Dann das Wasser abgießen, die Kichererbsen in einem Topf mit frischem Wasser bedecken, die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Die Kichererbsen in ca. 1 Std. weich kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen, die Hälften waschen und fein hacken.
3 Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
4 Das Ghee in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 4–5 Min. goldgelb braten. Ingwer, die Chiliwürfelchen und im Mörser grob zerstoßenen Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Die Kichererbsen und die Tomaten dazugeben und 10 Min. schmoren lassen, eventuell noch ein wenig Wasser hinzufügen.
5 Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Das Dal mit Salz, Zitronensaft und Garam Masala abschmecken und das Koriandergrün untermischen. Auf Schalen verteilen und mit jeweils 1 EL Joghurt garnieren.

Scharfes Vindaloo mit Rindfleisch

FÜR 4 PORTIONEN
1 kg Rinderschulter
5 EL Vindaloo-Paste (indische Currypaste; Fertigprodukt)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz
1 EL brauner Zucker
600 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Chiliflocken
3 EL Zitronensaft

1 Das Rindfleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit 3 EL Vindaloo-Paste vermischen und ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren. **2** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zusammen in einem heißen Topf im Butterschmalz langsam goldbraun braten. Dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Fleisch zugeben, kurz braun anbraten. Tomaten mit der übrigen Vindaloo-Paste hinzufügen und etwa 400 ml Wasser ergänzen. Mit Salz und Chili würzen, aufkochen und halb abgedeckt ca. 1 Std. gar schmoren. Nach Bedarf Wasser nachgießen und gelegentlich rühren. **3** Vindaloo mit Zitronensaft, Salz und Chili scharf-säuerlich abschmecken. Beim Servieren z.B. Fladenbrot oder Reis dazureichen.

Dal mit frischem Naan

FÜR 4 PORTIONEN
Für das Naan:
250 g Mehl (Type 550)
1 TL Trockenhefe
1 Msp. Backpulver
Salz, 1 TL Zucker
75 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL Öl
Mehl für die Arbeitsfläche
2 EL zerlassenes Ghee
Für das Linsen-Dal:
25 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
½ TL Korianderkörner
½ TL ganzer Kreuzkümmel
½ TL gelbe Senfkörner
4 Kardamomkapseln
1 rote Chilischote
330 g ganze rote Linsen
2 EL Öl
1 TL Kurkumapulver
350 g Kichererbsen (aus der Dose)
200 ml Kokosmilch
1 EL Limettensaft, Salz
200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
5 Stiele Koriander

1 Für das Naan Mehl, Trockenhefe, Backpulver, 1 TL Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Joghurt und Öl verrühren, mit der Mehlmischung verrühren. 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 3 Std. gehen lassen.
2 Für das Dal Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Trockene Gewürze im Mörser grob zerstoßen. Die Chilischote putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3 Ingwer, Knoblauch, Gewürze, Chili und Linsen in einem Topf im Öl farblos andünsten. 350 ml Wasser angießen, Kurkuma dazugeben, aufkochen und offen 12–15 Min. kochen lassen.
4 Backofen und ein Backblech auf 250°C vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und in 8 Stücke teilen. Nacheinander zu ovalen Fladen ausrollen (ca. 15 cm lang). Je 4 Stück auf einen Bogen Backpapier legen, auf das heiße Blech ziehen und im Ofen auf der mittleren Schiene 6–8 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und mit Ghee bestreichen. Restliche Fladen ebenso backen und bepinseln.
5 Kichererbsen und Kokosmilch zum Dal geben, aufkochen, mit Limettensaft und Salz würzig abschmecken. 5 Min. ziehen lassen. Mit Joghurt und Korianderblättern anrichten und das Naan dazu servieren.

Pfannentauglich: Eilige können das Naan auch in einer schweren Pfanne mit dickem Boden ausbacken: Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze bringen und das ausgerollte Naan hineingeben. Ca. 1 Min. backen lassen, bis die Oberseite Blasen wirft und die Unterseite goldbraun ist. Naan wenden und die andere Seite ebenfalls in ca. 1 Min. fertig backen. Die Brote werden schnell dunkel, aber mit ein wenig Übung ist das feine Brot schnell fertig.

Gelbes Kartoffelcurry mit Zuckerschoten

FÜR 4 PORTIONEN
800 g Speisefrühkartoffeln
2 rote Zwiebeln
2 EL Öl
2 EL gelbe Currypaste
400 ml Kokosmilch
200 g Zuckerschoten
200 g Brokkoli
¼ Bund Koriander
Salz

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält längs vierteln. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Currypaste dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und die Kokosmilch angießen. Die Kartoffeln hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Min. knapp weich garen.

2 Inzwischen die Zuckerschoten putzen, waschen und je nach Größe schräg halbieren. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

3 Zuckerschoten und Brokkoli zum Curry geben und ca. 3 Min. mitgaren. Das Kartoffelcurry mit Salz abschmecken und mit dem Koriander betreuen. Als Beilage passen Jasminreis oder Fladenbrot.

Schnelles Kichererbsencurry

FÜR 4 PORTIONEN:
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
400 g Kichererbsen (Konserve)
250 g Basmati-Reis
Salz
3 EL Butterschmalz
2 TL Garam Masala
1 TL Kurkuma
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
400 g gehackte Tomaten (Konserve)
1 EL Honig
100 g Naturjoghurt

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen, waschen und reiben. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis nach Packungsaufschrift in Salzwasser garen.

2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gewürze hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren für einige Sekunden rösten, bis sie zu duften beginnen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben, für 2 Min. unter Rühren anbraten. Kichererbsen und Tomaten dazugeben, verrühren und aufkochen lassen. Mit 1 TL Salz würzen, den Honig einrühren und für 8 Min. kochen lassen. Beiseiteziehen, den Joghurt einrühren und auf Teller anrichten. Mit Reis servieren.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODKISS

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: Titel: iStock/Instants, Fotos: FOODkiss (24), AdobeStock/lena_serditova, dreamstime.com/Francocogoli, Fotolia (3)/Aleksandar Todorovic/TMAX/Vladislav Lebedinskiy, iStock (6)/f9photos/ferrantraite/hadynyah/Mlenny/reddees/saiko3p, MEV Verlag GmbH/digiphot

FOODkiss
Kulinaria

erscheint exklusiv bei READLY

© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

„Zu einem leckeren Curry mit Meeresfrüchten kann ich einfach nicht Nein sagen."

„Mein liebstes Mitbringsel: ein buntes Schultertuch. Bei Tempelbesichtigungen habe ich damit meine Schultern verdeckt."

„Englisch ist in Indien weit verbreitet. Aber vorab ein paar Brocken Hindi zu lernen, war hilfreich und hat dazu die Einheimischen sehr gefreut."

„Schnitzel Tandoori muss ich unbedingt mal ausprobieren."

+ + + Die nächste Ausgabe von Kulinaria „Frankreich" erscheint am 09.09.2023 + + +

Klicken Sie sich durch:

FOOD kiss

Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften