

# Indien

Ein Streifzug durch die Küche Indiens

Stand: 07.10.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Auberginenpüree . . . . .	1
1.2	Bombay-Kartoffeln . . . . .	1
1.3	Eierbällchen, Dimer Chop . . . . .	2
1.4	Frittierte Kreuzkümmelplätzchen . . . . .	2
1.5	Frittierte Linsenbällchen . . . . .	3
1.6	Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt . . . . .	4
1.7	Gebratene Auberginen mit Joghurt . . . . .	4
1.8	Gebratenes Mischgemüse . . . . .	5
1.9	Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal) . . . . .	5
1.10	Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln . . . . .	6
1.11	Gemüse-Sambar . . . . .	6
1.12	Gemüse-kottlets, Sabzi Chop . . . . .	7
1.13	Gemüse-püree . . . . .	8
1.14	Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta . . . . .	8
1.15	Gewürzmais . . . . .	9
1.16	Gurken-Raita . . . . .	10
1.17	Kichererbsen-Snack . . . . .	10
1.18	Kohl, in Butter geschmort . . . . .	11
1.19	Krabben-Puffer . . . . .	11
1.20	Krabben-Sambal . . . . .	12
1.21	Limetten-Pickle . . . . .	12
1.22	Mango-Chutney . . . . .	13
1.23	Mango-Chutney aus Kaschmir . . . . .	13
1.24	Mango-Chutney scharf . . . . .	14
1.25	Mango-Chutney, scharf . . . . .	14
1.26	Minzchutney, Poodina Chatni . . . . .	15
1.27	Möhren mit Kokosnuss . . . . .	15
1.28	Neun-Früchte-Chutney . . . . .	16
1.29	Pakorاس . . . . .	17
1.30	Pappadums - Frittierte Linsenfladen . . . . .	17
1.31	Raita . . . . .	18
1.32	Raitas . . . . .	18
1.33	Reisflocken mit Nüssen & Rosinen . . . . .	19
1.34	Samosas . . . . .	19
1.35	Samosas mit Fleischfüllung . . . . .	20
1.36	Sauer angemachte Auberginen . . . . .	21
1.37	Sesam-Chutney . . . . .	21
1.38	Süßsaurer Obstsalat . . . . .	22

1.39	Tamarinden-Chutney . . . . .	23
1.40	Tomaten-Kachumbar . . . . .	23
1.41	Warmer Blumenkohlsalat . . . . .	24
1.42	Würzige Kartoffelküchlein . . . . .	24
1.43	Würziger Grießbrei . . . . .	25
1.44	Zwiebel-Bhajias . . . . .	25
1.45	Zwiebel-Kachumbar . . . . .	26
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>27</b>
2.1	Alu Paratha (Fladenbrot mit würziger Kartoffelfüllung) . . . . .	27
2.2	Baisani Roti (Fladenbrot mit Erbsenmehl und Zwiebeln) . . . . .	27
2.3	Chapati - Fladenbrot . . . . .	28
2.4	Chapati-Brote . . . . .	28
2.5	Chapatis - Indische Fladen . . . . .	29
2.6	Gebratenes Brot . . . . .	29
2.7	Gefüllte Paratha-Brote . . . . .	30
2.8	Gefülltes Brot - Alo Parata . . . . .	31
2.9	Indisches Brot - Rotis . . . . .	31
2.10	Kichererbsen-Brot (Besan ki Roti) . . . . .	33
2.11	Naan . . . . .	33
2.12	Naan (Hefebrot) . . . . .	34
2.13	Naan-Brote . . . . .	35
2.14	Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien . . . . .	35
2.15	Paratha (Vollkornfladenbrot) . . . . .	36
2.16	Paratha-Brote . . . . .	36
2.17	Puri-Brote . . . . .	37
2.18	Puri-Brote mit Safranlinsen . . . . .	38
2.19	Roti-Brote . . . . .	38
<b>3</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>41</b>
3.1	Aprikosen-Pudding (Apricot Payasam) . . . . .	41
3.2	Bananen in Orangensauce . . . . .	41
3.3	Bananen-Kokos-Raita . . . . .	41
3.4	Bananen-Lassi . . . . .	42
3.5	Frittierte Sirupbällchen . . . . .	42
3.6	Früchte mit indischer Milchcreme . . . . .	43
3.7	Gajar Halva . . . . .	43
3.8	Gebackene Bananen . . . . .	44
3.9	Gebackene Fladenbrötchen, Pooris . . . . .	44
3.10	Grieß-Halwa (Sudji ka halwa) . . . . .	45
3.11	Grießdessert . . . . .	45
3.12	Indische Eiscreme (Kulfi) . . . . .	46
3.13	Indischer Brotpudding . . . . .	46
3.14	Indischer Nudelpudding (Seway ki khir) . . . . .	47

3.15	Indischer Vermicelli-Pudding . . . . .	48
3.16	Indisches Dessert . . . . .	48
3.17	Kardamom-Nuss-Eis . . . . .	48
3.18	Karottenhalve . . . . .	49
3.19	Kela halva indisch . . . . .	49
3.20	Kela Kofta (Grüne Bananenbällchen) . . . . .	50
3.21	Khbir Puree (Gefüllte Sirupplätzchen) . . . . .	50
3.22	Kokosschnitten . . . . .	51
3.23	Koufbi - indisches Eisdessert . . . . .	51
3.24	Linsen-Mango-Raita . . . . .	52
3.25	Malpura (Indische Pfannkuchen) . . . . .	52
3.26	Mandel-Pistazien-Schnitten . . . . .	53
3.27	Mandel-Reis-Dessert (Firni) . . . . .	53
3.28	Mandel-Sorbet . . . . .	54
3.29	Mandelkuchen . . . . .	55
3.30	Mandelpudding mit Ghee & Milch . . . . .	55
3.31	Mangocreame . . . . .	56
3.32	Mangocreame, Malai Aam . . . . .	56
3.33	Mangoeis . . . . .	56
3.34	Möhren-Halva . . . . .	57
3.35	Möhren-Halva . . . . .	57
3.36	Nusseiscreme mit Früchten . . . . .	58
3.37	Pistaziendessert . . . . .	59
3.38	Prasad - Kokosbällchen . . . . .	59
3.39	Quarkbällchen in Pistazien-Rahm-Sauce - Ras Malai . . . . .	60
3.40	Reispudding . . . . .	62
3.41	Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin . . . . .	62
3.42	Sandesch - Käsefatsch . . . . .	63
3.43	Sheera, Süßes Dessert aus Grieß . . . . .	63
3.44	Shrikand (Joghurtdessert) . . . . .	63
3.45	Shrikand - Safranquark . . . . .	64
3.46	Süßer Safranreis . . . . .	64
3.47	Süßes Karottenmus . . . . .	64
3.48	Süßkartoffeldessert . . . . .	65
<b>4</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>67</b>
4.1	Eier in würziger Sahnesauce . . . . .	67
4.2	Eier-Curry . . . . .	67
4.3	Eier-Curry . . . . .	68
4.4	Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad) . . . . .	68
4.5	Essigeier - Baida vindalu . . . . .	69
4.6	Indisches Omelett . . . . .	70
4.7	Omelett-Curry . . . . .	70

<b>5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>73</b>
5.1 Bori-Curry . . . . .	73
5.2 Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf) . . . . .	74
5.3 Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala) . . . . .	74
5.4 Indischer Spinatauflauf . . . . .	75
5.5 Indischer Spitzkohleintopf . . . . .	76
<b>6 Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>77</b>
6.1 Baghare Jhingeh . . . . .	77
6.2 Bratfisch im Teigmantel . . . . .	77
6.3 Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce) . . . . .	78
6.4 Fisch in Kokossauce . . . . .	78
6.5 Fisch in Tomatensauce . . . . .	79
6.6 Fisch nach Punjabi-Art . . . . .	79
6.7 Fisch-Curry, besonders apart . . . . .	80
6.8 Garnelen in dunkler Sauce . . . . .	81
6.9 Garnelen indisch . . . . .	81
6.10 Garnelen mit Spinat . . . . .	82
6.11 Garnelenreis mit Safran . . . . .	82
6.12 Gebackener Fisch . . . . .	83
6.13 Gebackener Fisch in Tomatensauce . . . . .	84
6.14 Gedämpfter Fisch mit Kokos & Koriander . . . . .	84
6.15 Gegrillte Forelle mit Ingwer . . . . .	85
6.16 Grünes Fischcurry mit Ananas und Thai Basilikum . . . . .	85
6.17 Indischer Zimtfisch . . . . .	86
6.18 Kedgerree (englisch-indisches Fischgericht) . . . . .	86
6.19 Krabben in Tomatensauce . . . . .	87
6.20 Krabben mit Paprika . . . . .	87
6.21 Macchi Kofta (Fischbällchen) . . . . .	88
6.22 Mariniertes Fisch . . . . .	88
6.23 Muscheln in Kokossauce . . . . .	89
6.24 Scampi Curry . . . . .	90
6.25 Scampi in Koriander-Senf-Creme . . . . .	90
6.26 Scampi mit Topinamburs Kachu jhinga . . . . .	91
6.27 Seeteufel-Gemüse-Spieße . . . . .	91
6.28 Senffisch auf indische Art . . . . .	92
6.29 Stöckerfilets indisch . . . . .	93
6.30 Tali Machchi (Frittierte Heringe) . . . . .	93
6.31 Tandoori-Garnelen . . . . .	94
6.32 Tandoori-Garnelen . . . . .	94
6.33 Uncle Vincents "Prawns Balchao" . . . . .	95
6.34 Würzige Krabben . . . . .	95



<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>97</b>
7.1	Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry . . . . .	97
7.2	Biryani-Lamm . . . . .	98
7.3	Bombay-Curry . . . . .	98
7.4	Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen . . . . .	99
7.5	Curry indisch auf Madraser Art (anglo-indische Küche) . . . . .	101
7.6	Currybraten (anglo-indische Küche) . . . . .	101
7.7	Eier im Fleischmantel . . . . .	102
7.8	Einfaches Rindfleisch-Curry . . . . .	103
7.9	Fleisch-Samosas . . . . .	103
7.10	Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien) . . . . .	104
7.11	Gebratene Kalbsleber . . . . .	105
7.12	Gebrautes würziges Hackfleisch (Sokha Keema) . . . . .	105
7.13	Gefüllte Tomaten . . . . .	106
7.14	Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht) . . . . .	107
7.15	Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art . . . . .	107
7.16	Hirn in brauner Sauce - Kharoo Bhejoo . . . . .	108
7.17	Indische Hackröllchen . . . . .	109
7.18	Indische Reisküchlein mit Schweinefilet . . . . .	109
7.19	Indische Ziege in Kokosmilch . . . . .	110
7.20	Indisches Lamm-Okra-Curry . . . . .	110
7.21	Indisches Lammragout . . . . .	111
7.22	Indisches Rindfleisch, Rendang . . . . .	112
7.23	Jude Sequeira's Schweinefleisch-Vindalho . . . . .	112
7.24	Kartoffel-Curry mit Lamm . . . . .	113
7.25	Kartoffel-Frikadellen . . . . .	114
7.26	Kebab Curry . . . . .	115
7.27	Khara Korma (Scharfes Rindfleisch-Curry) . . . . .	116
7.28	Klassisches Vindaloo . . . . .	116
7.29	Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht . . . . .	117
7.30	Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh . . . . .	118
7.31	Lamm mit Hülsenfrüchten (Dalcha, Hyderabad) . . . . .	119
7.32	Lamm mit Linsen . . . . .	120
7.33	Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab) . . . . .	120
7.34	Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht . . . . .	121
7.35	Lamm mit Zwiebeln & Mangopulver . . . . .	122
7.36	Lamm-Biriani . . . . .	123
7.37	Lamm-Curry in Chilisauce . . . . .	123
7.38	Lamm-Kebabs . . . . .	124
7.39	Lamm-Koftas mit Joghurtsauce . . . . .	125
7.40	Lamm-Spinat-Curry . . . . .	125
7.41	Lammcurry . . . . .	126
7.42	Lammcurry mit Artischocken . . . . .	127
7.43	Lammcurry mit Gewürzreis . . . . .	127

7.44	Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja) . . . . .	128
7.45	Lammkeule in würziger Joghurtsauce . . . . .	129
7.46	Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig . . . . .	130
7.47	Lammragout "indisch" . . . . .	130
7.48	Lammspieße . . . . .	131
7.49	Lammtopf mit Joghurt, Korma . . . . .	132
7.50	Linsenmus mit Rindfleisch-Kebabs . . . . .	132
7.51	Madras-Lammcurry . . . . .	133
7.52	Ran masaledar - Lammkeule in würziger Joghurtsauce . . . . .	134
7.53	Rinderhack-Curry . . . . .	135
7.54	Rindfleisch Dhansak . . . . .	135
7.55	Rindfleisch in Chili-Joghurt-Sauce . . . . .	136
7.56	Rindfleisch mit würziger Joghurtsauce . . . . .	137
7.57	Rindfleisch-Curry auf indische Art . . . . .	137
7.58	Rindfleisch-Curry mit Karotten-Sambal . . . . .	138
7.59	Rindfleisch-Kebabs . . . . .	139
7.60	Rindfleisch-Khorma mit Mandeln . . . . .	139
7.61	Rindfleischkebabs . . . . .	140
7.62	Rogan josch, Roter Lammfleischtopf . . . . .	141
7.63	Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce . . . . .	142
7.64	Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt) . . . . .	143
7.65	Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josch) . . . . .	144
7.66	Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh . . . . .	145
7.67	Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo . . . . .	145
7.68	Scharf-saures Schweinefleisch a la Goa (Vindalu) . . . . .	146
7.69	Scharfes Lammcurry . . . . .	147
7.70	Schweinecurry Bombay . . . . .	148
7.71	Schweinefleisch auf indische Art . . . . .	148
7.72	Schweinefleisch mit Tamarinde . . . . .	149
7.73	Schweinefleisch mit Zimt & Bockshornklee . . . . .	150
7.74	Schweinefleisch Vindaloo . . . . .	150
7.75	Schweinefleisch-Champignon-Curry . . . . .	151
7.76	Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-) . . . . .	152
7.77	Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-) . . . . .	153
7.78	Schweinefleisch-Vindaloo (Julie Sahni) . . . . .	154
7.79	Shikar Ka Vindaloo . . . . .	155
7.80	Shikar Vindaloo . . . . .	156
7.81	Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo) . . . . .	156
7.82	Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse) . . . . .	157
7.83	Tomaten-Lammfleisch-Khorma . . . . .	158
7.84	Vindaloo mit Schwein . . . . .	158
7.85	Würzige Hühnchenschenkel . . . . .	159
7.86	Würzige Lammkoteletts . . . . .	160

<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>161</b>
8.1	Aprikosen-Hähnchen-Curry . . . . .	161
8.2	Ayam Percik . . . . .	161
8.3	Biriani mit Huhn . . . . .	162
8.4	Biryani-Huhn . . . . .	162
8.5	Chicken Madras . . . . .	163
8.6	Curry aus Goa . . . . .	164
8.7	Curry mit Huhn . . . . .	164
8.8	Dahi Murghi (Huhn in Joghurt) . . . . .	165
8.9	Enten-Curry . . . . .	166
8.10	Entenbrust in Kokosmilch . . . . .	166
8.11	Frittierte Hähnchenschenkel mit Kräutern . . . . .	167
8.12	Gans indisch . . . . .	168
8.13	Gebratene Hähnchenschenkel . . . . .	168
8.14	Gegrilltes Masala Huhn . . . . .	169
8.15	Gewürztes Hähnchen auf königliche Art . . . . .	170
8.16	Hähnchen India . . . . .	171
8.17	Hähnchen mit Gemüse und Reis . . . . .	171
8.18	Hähnchen mit Spinat auf indische Art . . . . .	171
8.19	Hähnchen Dhansak . . . . .	172
8.20	Hähnchen Melbourn . . . . .	173
8.21	Hähnchen mit Spinat . . . . .	173
8.22	Hähnchen Satay Goreng . . . . .	174
8.23	Hühner-Curry im Potjie . . . . .	175
8.24	Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis . . . . .	175
8.25	Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien . . . . .	177
8.26	Hühnerfleischspiesse (Murgi tikka) . . . . .	177
8.27	Hühnerspießchen . . . . .	178
8.28	Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli) . . . . .	179
8.29	Huhn in Mandelsauce, Murgee Bandaam . . . . .	180
8.30	Huhn in Sahne (Malai wali murgi) . . . . .	181
8.31	Huhn mit Senfsamen aus Westbengalen (Sorse Murgi) . . . . .	182
8.32	Huhn mit Zitrone und Koriander . . . . .	182
8.33	Inche Kabin . . . . .	183
8.34	Indientopf . . . . .	183
8.35	Indisches Brat-Hähnchen . . . . .	184
8.36	Indisches Hähnchen mit sauer-rauchigem Kodampuli-Essig . . . . .	184
8.37	Kip Do-Piaza (Huhn mit zweimal so viel Zwiebeln) . . . . .	185
8.38	Korma Ayam . . . . .	186
8.39	Mildes Hühner-Curry . . . . .	186
8.40	Murgh Makhani (Butter Chicken) . . . . .	187
8.41	Musallum Pulao . . . . .	188
8.42	Namaskaar Chickencurry . . . . .	188
8.43	Rotes Hühnercurry (Sylhet, Bangladesh) . . . . .	189

8.44	Süßes Huhn (murgh korma) . . . . .	190
8.45	Tandoor-Hähnchen in Tomatensauce . . . . .	190
8.46	Tandoori Chicken . . . . .	191
8.47	Tandoori chicken (indisch) . . . . .	191
8.48	Tandoori-Hähnchen . . . . .	192
8.49	Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg . . . . .	192
8.50	Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney . . . . .	193
8.51	Tandoori-Hähnchen . . . . .	193
8.52	Tandoori-Huhn . . . . .	194
8.53	Tandoori-Huhn . . . . .	195
8.54	Tanduri-Huhn in Buttersauce, Makkhani murgi . . . . .	195
8.55	Zwiebelhähnchen . . . . .	197
<b>9</b>	<b>Getränke</b>	<b>199</b>
9.1	Gewürzter Tee (Masala Chah) . . . . .	199
9.2	Kardamom-Tee (Ilaichi Chah) . . . . .	199
9.3	Kokosmilch aus Kokosflocken . . . . .	199
9.4	Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei) . . . . .	200
9.5	Masala Tschai - Gewürzter Tee . . . . .	200
9.6	Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei) . . . . .	201
9.7	Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei) . . . . .	201
9.8	Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi . . . . .	201
9.9	Tamarindendrink . . . . .	201
9.10	Tschai-Gewürztee . . . . .	202
<b>10</b>	<b>Gewürze, Kräuter</b>	<b>203</b>
10.1	Curry-Grundpulver . . . . .	203
10.2	Curry-Mischung . . . . .	203
10.3	Curry-Pulver aus dem Pandschab . . . . .	203
10.4	Currypaste . . . . .	204
10.5	Currypaste . . . . .	204
10.6	Currypulver, Kari . . . . .	205
10.7	Garam masala . . . . .	205
10.8	Garam Masala . . . . .	206
10.9	Garam Masala . . . . .	206
10.10	Garam masala - Gewürzmischungen . . . . .	206
10.11	Indisches Vadagam . . . . .	207
10.12	Mughal Garam Masala . . . . .	208
10.13	Nuss Masala . . . . .	208
10.14	Sehr scharfes Currypulver . . . . .	209

<b>11 Grundlagen, Informationen</b>	<b>211</b>
11.1 Ananas-Chutney . . . . .	211
11.2 Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni) . . . . .	211
11.3 Auberginen-Pickles . . . . .	212
11.4 Chat Masala . . . . .	212
11.5 Ghee, Ghi . . . . .	212
11.6 Grünes Masala 1 . . . . .	213
11.7 Grünes Masala 2 . . . . .	213
11.8 Grundrezept für Linsen, Erbsen und Bohnen (Gala Hua Dal) . . . . .	214
11.9 Indische Currypaste . . . . .	214
11.10 Info: Gewürzliste indisch Kochen . . . . .	214
11.11 Ingwerpaste . . . . .	215
11.12 Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney . . . . .	215
11.13 Knoblauchpaste . . . . .	215
11.14 Minz-Chutney (Pudine Chutney) . . . . .	216
11.15 Paneer, Hausgemachter Käse . . . . .	216
11.16 Tamarindensaft - Grundrezept . . . . .	217
11.17 Tandoori Masala . . . . .	217
11.18 Tandoori-Paste . . . . .	217
11.19 Tandur . . . . .	217
11.20 Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish . . . . .	218
11.21 Tomatenchutney . . . . .	218
11.22 Usli Ghee (Geklärte Butter) . . . . .	219
11.23 Yogi-Tee, selbst gemacht . . . . .	219
<b>12 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>221</b>
12.1 Aubergine aus dem Wok . . . . .	221
12.2 Auberginen in Joghurtsauce . . . . .	221
12.3 Auberginen in Kokosnussmilch . . . . .	222
12.4 Auberginen indische Art . . . . .	222
12.5 Auberginen mit Mandelfüllung . . . . .	223
12.6 Auberginen-Stäbchen . . . . .	223
12.7 Auberginencurry . . . . .	224
12.8 Auberginencurry . . . . .	224
12.9 Ausgebackenes Gemüse, Pakora . . . . .	225
12.10 Bada (Auberginen nach indischer Art) . . . . .	225
12.11 Bananen-Curry . . . . .	225
12.12 Bananencurry . . . . .	226
12.13 Bandgobhi alu sabji - Kohl-Kartoffel-Gemüse . . . . .	226
12.14 Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen . . . . .	227
12.15 Bratkartoffeln (Indisch) . . . . .	227
12.16 Broccoli in Joghurt-Kokossauce . . . . .	228
12.17 Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi) . . . . .	228
12.18 Dai - Indisches Linsengericht . . . . .	229

12.19	Dry Potato Curry . . . . .	229
12.20	Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer . . . . .	230
12.21	Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta . . . . .	231
12.22	Frittiertes Gemüse - Pakoras . . . . .	231
12.23	Gartenbohnen-Curry . . . . .	232
12.24	Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi) . . . . .	232
12.25	Gebratenes Linsenkuchencurry . . . . .	233
12.26	Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal . . . . .	234
12.27	Gemüse mit Cashew-Kernen . . . . .	234
12.28	Gemüse-Pakoras . . . . .	235
12.29	Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen . . . . .	235
12.30	Gemüsebällchen in Sauce . . . . .	236
12.31	Gemüsecurry . . . . .	237
12.32	Gesäuerte Kichererbsen . . . . .	238
12.33	Indische Bohnenpfanne mit Linsen . . . . .	239
12.34	Indische Gemüsepfanne . . . . .	239
12.35	Kartoffel-Erbsen-Curry . . . . .	240
12.36	Kartoffel-Plätzchen Dehli . . . . .	240
12.37	Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu) . . . . .	241
12.38	Kartoffeln mit Paprika und Kokos . . . . .	241
12.39	Kartoffeln mit Tamarinde . . . . .	242
12.40	Kichererbsen-Curry, Chhole . . . . .	242
12.41	Kohl mit Kokos . . . . .	242
12.42	Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu) . . . . .	243
12.43	Linsen in Currysauce, Toor Dal . . . . .	243
12.44	Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada . . . . .	244
12.45	Lufa mit Mohnsamen . . . . .	245
12.46	Masala Kaddu Kürbis mit Gewürzen . . . . .	245
12.47	Mungdal . . . . .	245
12.48	Okra mit Senf . . . . .	246
12.49	Okras mit Kokosmilch . . . . .	246
12.50	Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji . . . . .	247
12.51	Okraschoten mit Senf . . . . .	248
12.52	Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln . . . . .	248
12.53	Pikante Munglinsen, Moong Dal . . . . .	249
12.54	Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln . . . . .	249
12.55	Ravaya . . . . .	250
12.56	Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln . . . . .	250
12.57	Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal . . . . .	250
12.58	Rote-Linsen-Curry . . . . .	251
12.59	Samosas, Gefüllte Pastetchen . . . . .	251
12.60	Saure Kichererbsen (Khatte chhole) . . . . .	253
12.61	Senfgemüse indische Art . . . . .	253
12.62	Spinat mit Linsen und Gemüse . . . . .	254

12.63	Süß-saures Gemüse . . . . .	254
12.64	Tomaten-Raita . . . . .	255
12.65	Trockene Kartoffeln und Blumenkohl . . . . .	255
12.66	Würzige grüne Bohnen . . . . .	256
12.67	Zucchini indisch . . . . .	256
<b>13</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>259</b>
13.1	Ananaskrapfen . . . . .	259
13.2	Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt) . . . . .	259
13.3	Kichererbsenkonfekt . . . . .	260
13.4	Laddu, Konfekt mit Kokosnuss . . . . .	260
<b>14</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>261</b>
14.1	Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch . . . . .	261
14.2	Pikanter Grieß mit Cashew . . . . .	261
14.3	Samosa - Gefüllte Teigtaschen . . . . .	262
<b>15</b>	<b>Reisgerichte</b>	<b>265</b>
15.1	Aromatischer gelber Reis (Pile chawal) . . . . .	265
15.2	Champignonpilaw . . . . .	265
15.3	Curry mit Mandeln . . . . .	265
15.4	Einfacher gekochter Reis . . . . .	266
15.5	Erdnuss-Reis . . . . .	266
15.6	Gewürzreis . . . . .	267
15.7	Gewürzreis mit Linsen . . . . .	267
15.8	Indischer Gemüsereis . . . . .	268
15.9	Indischer Gewürzreis . . . . .	268
15.10	Mattar pulav . . . . .	269
15.11	Naturreis mit Nüssen & Früchten . . . . .	269
15.12	Pilaf mit Erbsen . . . . .	270
15.13	Pilau . . . . .	270
15.14	Pilaw mit Kokos und Milch . . . . .	271
15.15	Reis mit gelben Schälerbsen (Khili hui khichri) . . . . .	271
15.16	Reis-Lamm-Schichtcake Biriyani . . . . .	272
15.17	Safranreis . . . . .	273
15.18	Safranreis mit Riesengarnelen . . . . .	274
15.19	Süßer gelber Reis, Mitha pullao . . . . .	274
15.20	Tomatenreis mit Paprika . . . . .	275
15.21	Würziger Duftreis . . . . .	276
<b>16</b>	<b>Salate</b>	<b>277</b>
16.1	Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföl . . . . .	277
16.2	Gurkensalat . . . . .	277
16.3	Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita) . . . . .	278

16.4	Halbe-Erbesen-Kokosnuss-Salat Vada Pappu . . . . .	279
16.5	Indischer Putensalat . . . . .	279
16.6	Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer . . . . .	279
16.7	Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat) . . . . .	280
16.8	Kichererbsen-Salat . . . . .	280
16.9	Möhrensalat mit Peperoni . . . . .	281
16.10	Scharfer Kohlsalat . . . . .	281
<b>17</b>	<b>Saucen, Marinaden</b>	<b>283</b>
17.1	Cremige Minzsauce (Pudine ka Raita) . . . . .	283
17.2	Frische Koriandersauce, Dhaniya Chutney . . . . .	283
17.3	Ghee (Geklärte Butter) . . . . .	283
17.4	Gurken-Mint Raita . . . . .	284
17.5	Indische Sauce für Schälrippchen . . . . .	284
17.6	Joghurtsauce zum Pizzabrot . . . . .	284
17.7	Korianderchutney . . . . .	285
17.8	Minzechutney . . . . .	285
17.9	Minzsauce, Poodina . . . . .	285
17.10	Möhren-Raita . . . . .	285
17.11	Pudina Chutney (Minze Chutney) . . . . .	286
17.12	Tamarinden-Chutney . . . . .	286
17.13	Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita . . . . .	286
17.14	Tomaten-Mango-Raita . . . . .	287
17.15	Tomatensauce nach indischer Art . . . . .	287
<b>18</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>289</b>
18.1	Erdnuss-Chutney . . . . .	289
18.2	Frucht-Chutney . . . . .	289
18.3	Kokosmilch . . . . .	289
18.4	Murghal Masala . . . . .	290
18.5	Rotes Chutney . . . . .	290
18.6	Scharfe Gewürzmischung . . . . .	290
18.7	Tandoori Masala . . . . .	290
18.8	Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen . . . . .	291
<b>19</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>293</b>
19.1	Auberginencurry . . . . .	293
19.2	Augenbohnen . . . . .	293
19.3	Balti-Gemüse . . . . .	294
19.4	Besanbällchen in Joghurtsauce . . . . .	294
19.5	Bohnen-Kartoffel-Curry . . . . .	295
19.6	Chana Dhal mit Reis . . . . .	296
19.7	Chana Dhal mit Spinat . . . . .	296
19.8	Daal (mit grauen Linsen) . . . . .	297



19.9	Daikon-Curry . . . . .	297
19.10	Dhal mit Zwiebel-Tarka . . . . .	298
19.11	Falafel . . . . .	299
19.12	Gebratener Blumenkohl . . . . .	299
19.13	Gebratener Gewürzreis . . . . .	299
19.14	Gefüllte Auberginen . . . . .	300
19.15	Gefüllte Paprika . . . . .	301
19.16	Gefüllte Reispfannkuchen . . . . .	302
19.17	Gemüse nach Kaschmir-Art . . . . .	302
19.18	Gemüse-Curry . . . . .	303
19.19	Gemüse-Kebabs . . . . .	304
19.20	Gemüsereis mit Safran . . . . .	304
19.21	Glasierte Auberginen in Tamarindenpaste . . . . .	305
19.22	Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße . . . . .	306
19.23	Indische Gemüsebällchen . . . . .	306
19.24	Indische Karotten-Pfanne . . . . .	307
19.25	Indisches Dal aus roten Linsen . . . . .	308
19.26	Indisches Dhal mit Lucchi . . . . .	308
19.27	Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita . . . . .	309
19.28	Käsekotelets - Panir katelet . . . . .	309
19.29	Kartoffel-Blumenkohl-Curry . . . . .	310
19.30	Kartoffel-Blumenkohl-Curry . . . . .	310
19.31	Kartoffel-Curry . . . . .	311
19.32	Kartoffeln mit Erbsen . . . . .	311
19.33	Khichri . . . . .	312
19.34	Kichererbsen-Curry . . . . .	312
19.35	Kidneybohnen Curry - Masala radschma . . . . .	313
19.36	Kokoscurry mit Gemüse . . . . .	314
19.37	Kürbis-Curry . . . . .	314
19.38	Moong Dhal . . . . .	315
19.39	Nepalesisches Dhal Bat - Gemüse Curry mit Reis und Linsen . . . . .	315
19.40	Okra-Curry . . . . .	316
19.41	Okras mit Röstzwiebeln . . . . .	317
19.42	Panir Cutlet (Käsesteak) . . . . .	317
19.43	Paprika-Tomaten-Curry . . . . .	318
19.44	Rosa Curry . . . . .	318
19.45	Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal) . . . . .	319
19.46	Samosas Indische Dreiangel . . . . .	320
19.47	Spinat (gebraten) mit Zwiebeln . . . . .	320
19.48	Spinat-Panir-Curry . . . . .	321
19.49	Tomaten-Curry . . . . .	321
19.50	Tomatenreis . . . . .	322
19.51	Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht . . . . .	322
19.52	Weißer Bohnen-Curry mit Staudensellerie und Datteln . . . . .	323

19.53	Weißer Linsen	324
19.54	Zitronen Dhal	325
19.55	Zucchini mit Bockshornklee	325
19.56	Zwiebel Dhal	326
19.57	Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln	326
<b>20</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>329</b>
20.1	Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari)	329
20.2	Blumenkohlsuppe	329
20.3	Bunter Würzreis	330
20.4	Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse)	330
20.5	Dhal mit Pfeffer	331
20.6	Eier in Tomate gegart - Ande Tomate	332
20.7	Fisch-Pakorras (Maachi ka Pakora)	332
20.8	Frittiertes Teig Nimci	333
20.9	Grüne Bananenbällchen	333
20.10	Grüne Suppe (Hara shorba)	333
20.11	Hühnchen-Pakorras (Murgh Ka Pakora)	334
20.12	Indische Bananensuppe	334
20.13	Indische kalte Joghurtsuppe	335
20.14	Indische Tomatensuppe	335
20.15	Indischer Geflügelsalat	336
20.16	Kürbis-Tomaten-Suppe	337
20.17	Linsensuppe	337
20.18	Meeresfrüchtesuppe	338
20.19	Mulligatawny (Indische Geflügelcreme)	338
20.20	Mulligatawny (Indische Hühnersuppe)	339
20.21	Mulligatawny Suppe	339
20.22	Pakora	340
20.23	Pakora (Pikante Vorspeise)	341
20.24	Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen)	341
20.25	Pikante Tomatensuppe	342
20.26	Rote-Linsen-Curry	343
20.27	Samoosa (Kleine pikante Krapfen)	343
20.28	Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt	344
20.29	Spinatsuppe	345
20.30	Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten)	346
20.31	Würziger Kartoffelsnack - Alokabli	346

# 1 Beilagen

## 1.1 Auberginenpüree

2 groß. Auberginen; der Länge nach halbiert	1 TL Ingwerpaste
3 EL Frischer Koriander; gehackt	1 TL Knoblauchpaste
2 TL Gemahlener Koriander	1 Frische grüne Chili; fein gehackt
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	Salz
1 TL Gemahlene Kurkuma	2 EL Zitronensaft
4 Tomaten; klein gewürfelt	1 Minzezweig; zum Garnieren
4 EL Ghee oder Öl	Chapati-Brot; zum Servieren
1 Zwiebel; fein gehackt	

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Auberginen mit der Schnittseite nach oben in eine flache Auflaufform legen, mit Alufolie abdecken und 1 Stunde im Ofen garen, bis das Fruchtfleisch sehr weich ist. Abkühlen lassen.

2. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Gut zerdrücken. Gehackten und gemahlenden Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Tomaten mit einem Holzlöffel unterrühren.

3. Das Ghee in einer schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten andünsten, bis sie weich ist. Ingwer- und Knoblauchpaste sowie Chili zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten. Das Auberginenpüree zugeben, mit Salz abschmecken und so lange rühren, bis die Flüssigkeit verdampft und das Püree eingedickt und glatt ist. Mit Zitronensaft beträufeln, in eine Servierschale füllen und mit der Minze garnieren. Mit Chapati-Brot servieren.

TIPP: Stechen Sie die Auberginenhälften vor dem Garen mehrmals mit einem scharfen Messer ein.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 1.2 Bombay-Kartoffeln

500 g Neue Kartoffeln; gewürfelt	1/2 TL Brauner Schwarzkümmel
1 TL Gemahlene Kurkuma	1/2 TL Schwarzkümmel
Salz	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
4 EL Ghee oder Öl	1/2 TL Fenchelsamen
6 Curryblätter	1/4 TL Asafetida; Asant
1 Getrocknete rote Chili	2 Zwiebeln; gehackt
2 Frische grüne Chilis; gehackt	5 EL Frischer Koriander; gehackt
1/2 TL Senfkörner	1/2 Limette; Saft

1. Die Kartoffeln in einen großen schweren Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, die Hälfte der Kurkuma und 1 Prise Salz zugeben und zum Kochen bringen. Zehn Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Wasser abgießen.
2. Das Ghee in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Curryblätter und getrocknete Chili zugeben und unter häufigem Rühren einige Minuten anbraten, bis die Chili schwarz zu werden beginnt. Restliche Kurkuma, frische Chilis, Senfkörner, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Fenchelsamen, Asafetida, Zwiebeln und Koriander zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Die Kartoffeln hineingeben und bei geringer Hitze unter häufigem Rühren 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln wieder heiß sind. Mit Limettensaft beträufeln und sofort servieren. TIPP: Asafetida ist verdauungsfördernd und hilft gegen Blähungen. Das Pulver lässt sich leichter verarbeiten als die Knolle. Es verliert allerdings schnell sein Aroma, daher in einem gut schließenden Glas aufbewahren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 1.3 Eierbällchen, Dimer Chop

1 kg Kartoffeln; mehligkochend	1/2 TL Chilipulver
Salz	1 TL Garam Masala
6 Eier	300 g Kichererbsenmehl
1 Ingwer; 4 cm	300 ml Wasser
2 TL Koriander	1 l Öl; zum Frittieren

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten garen. Inzwischen Eier in etwa 8 Minuten hart kochen, abkühlen, schälen und jeweils der Länge nach halbieren. Gegarte Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und in einer großen Schüssel abkühlen lassen. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Ingwer, Koriander, Salz, Chili und Garam Masala zu den Kartoffeln geben und gut mischen. Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, Wasser und Salz hinzu- fügen und alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Öl in einer Pfanne oder einer Karai erhitzen. Mit einem Löffel und den Händen etwas Kartoffelteig um eine Eierhälfte herum formen, dann Eierhälfte in Kichererbsenmehlteig wenden und sofort im Öl bei starker Hitze 1-2 Minuten frittieren, bis der Teig gold- braun ist. Alle Eierbällchen auf diese Weise zubereiten und warm stellen.

Beilagen: Das Gericht mit einem beliebigen Raita oder Chutney servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

**pro Portion:** 710 kcal / 3000 kJ

### 1.4 Frittierte Kreuzkümmelplätzchen

150 g Mehl	1 EL Schwarze Kreuzkümmelsamen
1 TL Backpulver	100 ml Wasser
1/2 TL Salz	300 ml Öl

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben.
2. Mit Backpulver, Salz und Kreuzkümmel vermischen.
3. Das Wasser zugeben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig verarbeiten.
4. Den Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche etwa 6 mm dick ausrollen.
5. Mit einem Messer rautenförmige Plätzchen aus der Teigplatte schneiden. Die Teigreste erneut ausrollen und weitere Plätzchen ausschneiden, bis der Teig verbraucht ist.
6. Das Öl in einem großen Topf auf etwa 180-190° C erhitzen; ein Brotwürfel sollte in 30 Sekunden bräunen.
7. Die Plätzchen vorsichtig, wenn nötig portionsweise, ins Öl geben und goldbraun frittieren.
8. Die frittierten Plätzchen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einem Dhal (Linsengericht) zum Dippen servieren.  
TIPP: Wegen seines intensiven Geschmacks wird hier schwarzer Kreuzkümmel verwendet. Weißer Kreuzkümmel ist nicht geeignet.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 1.5 Frittierte Linsenbällchen

100 g Moong Dhal; 2-3 Stunden in Wasser eingeweicht, - abgetropft	1 Frische grüne Chili; gehackt 2 1/2 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt 1 EL Frischer Koriander; gehackt
100 g Urid Dhal; 2-3 Stunden in Wasser eingeweicht, - abgetropft	1/4 TL Backpulver Salz Öl, zum Frittieren
1-2 EL Wasser	Chutney nach Wahl; zum Servieren
1 Zwiebel; fein gehackt	

1. Linsen und Wasser in einen Mixer geben und zu einer dicklichen Paste verarbeiten. In eine große Schüssel füllen und Zwiebel, Chili, Ingwer, Koriander und Backpulver zugeben, salzen und gut vermischen. Fünf Minuten ruhen lassen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne oder in einer Fritteuse auf 180-190° C erhitzen. Esslöffel-große Portionen der Linsenmischung in die Pfanne oder in die Fritteuse gleiten lassen und 3-4 Minuten frittieren, bis die Bällchen goldgelb sind.
3. Die Bällchen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten, bis alle Linsenbällchen frittiert sind. Mit einem Chutney servieren.  
VARIATION: Die Chilis durch 1/2-1 Teelöffel Chilipulver ersetzen. Besonders gut passen Mango- oder Tamarinden-Chutney dazu.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.6 Frittierte Linsbällchen mit Joghurt

200 g Ata- oder Chapati-Mehl	90 g Zucker
1 TL Backpulver	<i>MASALA</i>
1/2 TL Frisch gemahlener Ingwer	50 g Gemahlener Koriander
300 ml Wasser	50 g Gemahlener Kreuzkümmel
Öl; zum Frittieren	1-2 TL Chiliflocken
<i>JOGHURTSAUCE</i>	100 ml Zitronensaft
450 g Naturjoghurt	Salz
150 ml Wasser	FrISCHE rote Chilis; gehackt, zum Garnieren

1. Das Linsenmehl in eine große Schüssel geben. Mit Backpulver und Ingwer verrühren. Das Wasser zugießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Den Teig teelöffelweise in das Öl geben. Die Teigbällchen goldbraun frittieren. Hitze reduzieren, wenn das Öl zu heiß wird. Die Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den Joghurt in eine Schüssel geben und verquirlen. Wasser und Zucker einrühren und beiseite stellen.
4. Für das Masala Koriander und Kreuzkümmel ohne Fett anrösten, bis die Gewürze sich verfärben. Chiliflocken, Zitronensaft sowie Salz zugeben und alles gut verrühren.
5. Die Bällchen mit je 1 Teelöffel Masala beträufeln und mit den gehackten roten Chilis garnieren. Zusammen mit dem Joghurt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.7 Gebratene Auberginen mit Joghurt

200 g Naturjoghurt	150 ml Öl
75 ml Wasser	1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen
1 TL Salz	6 Getrocknete rote Chilis
1 Aubergine	

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit einer Gabel glatt rühren.
2. Wasser und Salz zugeben und alles gut verrühren. In eine Servierschüssel füllen.
3. Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Servierteller warm stellen.
5. Sobald alle Auberginenscheiben gebraten sind, Hitze reduzieren und Kreuzkümmel

sowie Chilis in die Pfanne geben. 1 Minute unter Rühren anbraten.

6. Den Joghurt über die Auberginenscheiben verteilen, dann die Kreuzkümmel-Chili-Mischung darüber gießen. Sofort servieren.

TIPP: Joghurt spielt eine große Rolle in der indischen Küche. Man verwendet ihn zum Marinieren, zum Andicken von Currys oder Saucen, aber auch als Beilage zu würzigen Gerichten, um ihre Schärfe zu mildern.

VARIATION: Die getrockneten roten Chilis entkernen und fein hacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 1.8 Gebratenes Mischgemüse

3 groß. Karotten	8 Curryblätter
250 g Grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Viertel Blumenkohl	2 TL Frischer Ingwer, gerieben
1 klein. Halber Kohlkopf	1 TL Kurkuma, gemahlen
3 TL Ghee oder Öl	1/4 TL Chilipulver
1/2 TL schwarze Senfsamen	1 1/2 TL Salz oder nach Geschmack

Die Karotten schaben und in streichholzdünne Streifen schneiden. Die Bohnen abziehen und in schräge Stückchen schneiden. Den Blumenkohl in Scheiben schneiden, etwas vom Stiel an den Röschen lassen. Den Kohl grob zerpfücken. In einem großen Topf die Senfsamen und die Curryblätter zwei Minuten in heißem ghee oder Öl unter Rühren rösten. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Chili ein bis zwei Minuten mitrühren, dann Karotten, Bohnen und Blumenkohl zugeben. Bei mittlerer Hitze rühren, bis die Gemüse halbgar sind, den Kohl zugeben und weiter rühren und wenden und noch weitere fünf Minuten kochen, bis alle Gemüse gar, aber noch kross sind. Salzen. Noch zwei Minuten zugedeckt dünsten. Sofort auftragen.

## 1.9 Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal)

1 Tas. gelbe halbe Mungbohnen (Moong Dal)	1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1/4 TL Kurkuma	1 EL frischer Ingwer, gehackt
3 1/2 Tas. Wasser	3 scharfe grüne Chilischoten entkernt, gehackt
grobes Salz nach Belieben	1 EL Zitronensaft
<i>Parfümiertes Öl</i>	4 EL Koriandergrün, gehackt
4 EL leichtes Pflanzenöl	Cayenne oder Paprika nach Wunsch

Mungbohnen verlesen und in frischem Wasser gründlich waschen.

Bohnen zusammen mit dem Kurkuma und 3 1/2 Tassen Wasser in einen tiefen Kochtopf

geben und zum Kochen bringen. Leicht zugedeckt bei niedriger Hitze 35 - 40 Minuten kochen lassen bzw. bis die Bohnen gar sind. Gelegentlich umrühren. Hitze ausschalten und das Dal eine Minute mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel schlagen, bis ein dickes Püree entsteht. Mit Salz abschmecken. Wieder auf den Herd setzen und sanft köcheln lassen, während da parfümierte Öl zubereitet wird.

Öl in einer kleinen Bratpfanne bei mittelstarker Hitze heiß werden lassen. Kreuzkümmelsamen hineingeben und dunkelbraun werden lassen (ca. 12 Sekunden), dann Ingwer und Chili hinzufügen und 30 Sekunden weiter rösten, bis das Öl das Aroma der Gewürze aufgenommen hat. Vom Herd nehmen und den Pfanneninhalt zum Dal geben.

Zitronensaft und die Hälfte des Koriandergrüns zugeben und so lange rühren, bis sich das Öl leicht mit dem Dal vermischt hat. Mit dem restlichen Koriander und nach Belieben mit etwas Cayenne oder Paprika bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 1.10 Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln

325 g Basmatireis	3 EL Rosinen
1 Glas Safran	3 EL Mandelblättchen
2 EL Milch	650 ml Wasser
50 g Butterschmalz	1 TL Salz
4 Kardamomkapseln	1 EL Zucker; nach Geschmack deutlich mehr
1 Zimtstange a 2,5 cm	

Den Safran in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze leicht rösten, dann vom Herd nehmen und die Milch zugeben, gut verrühren und beiseite stellen.

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Dann den Reis in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, dann in einem Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kardamom und Zimt zugeben, umrühren, Reis hineingeben, umrühren, Rosinen und Mandeln zugeben und weiter rühren. Wenn der Reis anzuhaften beginnt, das Wasser zugießen, salzen und unter Rühren zum Kochen bringen, dann den Safran und den Zucker unterrühren, den Deckel schließen und den Reis auf abgeschalteter Herdplatte etwa 20 Minuten ausquellen lassen, ohne den Deckel zu öffnen. Dann mit zwei Gabeln vorsichtig durchmischen.

Schmeckt sehr gut zu Lammkeule in würziger Sauce.

**Mengenangabe:** 5 Pers.

### 1.11 Gemüse-Sambar



1 kg Geschälte Tomaten aus der Dose	2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Kokosraspel	1 TL Gemahlene Kurkuma
2 EL Zitronensaft	1 TL Ingwerpaste
1 EL Gelbe Senfkörner	200 g Toor Dhal
40 g Brauner Zucker	450 g Süßkartoffeln; in Stücken
2 EL Ghee oder Öl	900 g Kartoffeln; in Stücken
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	2 Karotten; in Scheiben
4 Kardamomkapseln; zerdrückt	2 Zucchini; in Stücken
6 Curryblätter, plus etwas mehr zum Garnieren	1 Aubergine; in Stücken
2 TL Gemahlener Koriander	Salz

1. Die Tomaten samt Saft, Kokosraspel, 1 Esslöffel des Zitronensafts, Senfkörner und Zucker im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.

2. Das Ghee in einem großen schweren Topf erhitzen und die Zwiebeln bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Kardamom, Curryblätter, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwerpaste zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Pürierte Tomaten und Linsen zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 10 Minuten köcheln.

3. Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten hineingeben und abgedeckt weitere 15 Minuten köcheln. Zucchini, Aubergine und restlichen Zitronensaft zufügen, salzen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Curryblättern garniert servieren.

VARIATION: Für dieses Gericht eignet sich jedes Gemüse. Sorten mit längerer Kochzeit zuerst in den Topf geben, schnell garende 15 Minuten später zufügen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 1.12 Gemüsekottletts, Sabzi Chop

400 g Kartoffeln; mehligkochend	1 TL Paprikapulver edelsüß
150 g Möhren	1 TL Kreuzkümmelpulver
150 g Rote Bete	Salz
50 g Weißkohl	2 Eier; 1 - 2
2 mittl. Zwiebeln	150 g Semmelbrösel
3 EL Ghee; od. Butterschmalz	1/2 l Öl; zum Frittieren
1/2 TL Chilipulver	

Kartoffeln, Möhren und rote Bete waschen, schälen und in etwa 2cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit einem Liter Wasser geben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, bis alle Gemüse weich sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Weißkohl waschen und fein hacken, Zwiebeln schälen und ebenfalls kleinschneiden. In einem Topf oder einer Karai Ghee erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun

werden lassen. Weißkohl hinzufügen und alles bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten schmoren lassen. Das gekochte Gemüse durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem geschmorten Gemüse in eine Schüssel geben, Chilipulver, Paprika, Kreuzkümmel und Salz untermischen. Evtl. etwas Semmelbrösel dazugeben, damit die Masse gut formbar ist. Dann aus der Masse 12 flache, runde Koteletts formen. Ei verquirlen und in einen Teller geben, die 12 Koteletts erst im Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne oder einen Topf erhitzen, die Gemüsekoteletts portionsweise von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Mit Minzsauce, Lime-Pickels oder Apfelchutney servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 70 Min.

**pro Portion:** 480 kcal / 2000 kJ

### 1.13 Gemüsepüree

500 g Spinat	2 TL Salz
500 g Gemüse; beliebig	2 mittl. Zwiebeln; kleingehackt
1 groß. Rübe, weiß	2 EL Butterfett
1 Tas. Wasser	

Spinat, die anderen Gemüse und die Rübe waschen und kleinhacken.

In einem Topf das Wasser erhitzen, Salz und die Gemüse dazu geben und im offenen Topf bei mittlerer Hitze 1/2 Stunde garen.

Sobald alle Flüssigkeit verkocht ist, den Topf vom Feuer nehmen und das Gemüse pürieren.

Dann die gehackten Zwiebeln im heißen Butterfett braunbraten, die Gemüsemischung dazu geben und alles gut verrühren.

Dieses Gemüsepüree kann mit Reis oder anderen Currygerichten serviert werden.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 1.14 Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta

2 mittl. Auberginen a 450 g	2 Grüne Chilischoten; entkernt und klein gehackt, nach
50 g Erbsen; frisch oder Tk	Belieben
9 EL Pflanzenöl, leicht (?)	1 TL Salz
1 TL Knoblauch; fein gehackt	2 EL Korianderblätter; fein gehackt
1 EL Ingwerwurzel, frisch; gerieben	2 EL Korianderblätter; fein gehackt
2 mittl. Zwiebeln; fein gehackt	
3 Tomaten; klein gewürfelt	

Auberginen waschen und trockenreiben.

Auberginen über kleiner Flamme oder in der sehr heißen Röhre ringsum rösten, bis die

Haut Blasen wirft und der Saft austritt (etwa 20-30 Minuten)\*.

Kurz abkühlen lassen. Die verkohlte Schale ablösen. Auberginen in eine Schüssel geben und mit einem Stück Küchenpapier und leichtem Druck auf die Auberginen den austretenden Saft abtupfen. Das Fruchtfleisch grob würfeln, dann mit einer Gabel zerdrücken.

Die frischen oder Tk-Erbesen etwa 5 Minuten (oder nach Packungsvorschrift) in wenig Wasser kochen. Wasser abgießen.

Öl in einer flachen Pfanne möglichst mit nicht haftender Oberfläche erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren 1 Minute anbraten, dann die Zwiebeln in ca. 8 Minuten goldgelb rösten (ständig rühren nicht braun werden lassen). Kochplatte auf mittlere Stufe zurückschalten. Auberginenpüree zufügen und weitere 8 Minuten unter häufigem Rühren schmoren.

Tomaten und Chilischoten zufügen und ca. 10 Minuten braten. Erbsen zugeben und schmoren, bis das Püree wie glasiert aussieht und das Fett sich abzusetzen beginnt (etwa 5 Minuten). Die Hitze abstellen und das Salz einrühren. Vor dem Servieren abschmecken und die gehackten Korianderblätter einrühren.

Anmerkung: Dieses Gericht lässt sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufheben und eignet sich auch gut zum Einfrieren. Vor dem Erhitzen ganz auftauen lassen.

Anmerkung Petra: bei 250Gradc 45 Minuten im Ofen gegart - Auberginen sind weich, die Haut wirft allerdings keine Blasen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 1.15 Gewürzmais

200 g Mais aus der Dose  
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel  
1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
1 TL Gemahlener Koriander  
1 TL Salz  
2 Frische grüne Chilis  
1 Zwiebel; fein gehackt

3 EL Butter  
4 Getrocknete rote Chilis; zerstoßen  
1/2 TL Zitronensaft  
1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt, plus etwas mehr zum  
- Garnieren

1. Den Mais abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Kreuzkümmel, Knoblauch, gemahlene Koriander, Salz, 1 frische Chili und Zwiebel im Mörser oder in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
3. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- Gewürz- Paste zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten anbraten.
4. Die roten Chilis zugeben und gut verrühren. Den Mais in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 2 Minuten braten.
5. Zweite grüne Chili, Zitronensaft und gehackten Koriander in die Pfanne geben und alles gut verrühren.
6. Den Gewürzmais in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen. Mit Korianderblättern garnieren und heiß servieren.

TIPP: Koriandersamen sind ein wichtiger Bestandteil der indischen Küche. Um ihren Geschmack zu intensivieren, werden sie oft ohne Fett angeröstet.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.16 Gurken-Raita

1 Salatgurke	1/4 TL Cumin, frisch zerstoßen
1/2 TL Kümmel	1/4 TL Chilipulver
500 g Dickmilch	Meersalz

Die Gurke nur abwaschen, wenn sie aus biologischen Anbau stammt, andernfalls schälen. Die Hälfte des Kümmels in einem Mörser zerstoßen. Die Dickmilch in einer Schale mit dem zerstoßenen Kümmel, dem Cumin, dem Chilipulver und dem Meersalz verrühren. Die Gurke grob raspeln und mit der Sauce vermischen. In ein kleines Gefäß umfüllen und mit den restlichen ganzen Kümmel garnieren. TIP: Zum Garnieren bieten sich in der indischen Küche immer die bunten Gewürze wie Curcuma, Chilipulver oder Marsala an.

### 1.17 Kichererbsen-Snack

480 g Kichererbsen aus der Dose; abgetropft	2 TL Zucker
1 Zwiebel	1 TL Salz
2 Kartoffeln	<i>GARNIERUNG</i>
2 EL Tamarindenpaste	1 Tomate; in Spalten geschnitten
6 EL Wasser	2 Frische grüne Chilis; gehackt
1 TL Chilipulver	2-3 EL Frischer Koriander; gehackt

1. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben.
  2. Die Zwiebel fein hacken. Bis zur Verwendung beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser gar kochen. Mit einem spitzen Messer die Garprobe machen - wenn die Kartoffeln weich sind, beiseite stellen.
  3. Tamarindenpaste und Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren.
  4. Chilipulver, Zucker und Salz zur Tamarindenmischung geben und vermengen. Die Mischung mit den Kichererbsen verrühren. Zwiebel und Kartoffelwürfel zufügen. Mit Salz abschmecken.
  5. In eine Servierschüssel geben und mit Tomate, Chilis und Koriander garnieren.
- TIPP: Die haselnussähnlichen Kichererbsen haben einen leicht würzignussigen Geschmack. Sie sind getrocknet oder bereits vorgekocht in Dosen erhältlich. Die getrockneten Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht und vor der Verwendung etwa 60 Minuten weich gekocht werden.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 1.18 Kohl, in Butter geschmort

1 klein. Kohlkopf a 700-900 g	2 Grüne Chilischoten; entkernt, klein gehackt oder
2 EL Usli Ghee; oder leichtes Pflanzenöl	1/4 TL Cayennepfeffer
1 1/2 TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
1/4 TL Asant; gemahlen, nach Belieben	1/4 l Wasser
1/4 TL Kurkuma	1 EL Korianderblätter, frisch; grob gehackt, evtl. x 2
1 EL Ingwerwurzel, frisch; gehackt	
1 groß. Tomate; gewürfelt	

★ Bandh Gobhi ki Sabzi Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die geklärte Butter in einem großen, möglichst nichthaftenden Topf erhitzen, Kreuzkümmel darin 10-15 Sekunden dunkelbraun rösten, dann (nach Belieben) den gemahlenden Asant und den Kohl zugeben. Kurkuma darüberstreuen und unter Rühren etwa 5 Minuten sautieren.

Ingwer, Tomate und Chilischoten (oder Cayennepfeffer) zufügen und weitere 5 Minuten schmoren. Salzen und Heißes Wasser zugießen. Dann auf mittlere Hitze zurückschalten und garen, bis das Wasser verkocht ist (etwa 20 Minuten). Oft umrühren, damit nichts anbrennt. Die gehackten Korianderblätter einrühren, abschmecken und servieren.

Anmerkung: Dieses Gericht lässt sich gut vorbereiten und braucht vor dem Servieren nur aufgewärmt werden.

So zubereiteter Kohl eignet sich gut als erster Gang. Er ist saftig; Brot ist daher ein guter Begleiter. Als Beilage passt dieses Gericht ebenso gut zu Huhn wie zu Lamm und Fisch.

Anmerkung Petra: gemacht mit zartem Frühkohl zu Lammkeule in würziger Sauce. Kohl sehr fein, auch optisch ansprechend.

**Mengenangabe:** 6-8 Pers.

### 1.19 Krabben-Puffer

280 g Krabben; gehackt	1/4 TL Gemahlene Kurkuma
1 Zwiebel; fein gehackt	1 EL Limettensaft
1 Frische grüne Chili; entkernt und fein gehackt	1 Ei; leicht verquirlt
1 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt	80 g Semmelbrösel; zum Panieren
1 EL Frischer Koriander; gehackt	3 EL Ghee oder Öl
2 EL Frische Semmelbrösel	Korianderzweige; zum Garnieren

1. Krabben, Zwiebel, Chili, Ingwer, Koriander, Semmelbrösel, Kurkuma, Limettensaft und Ei in einer großen Schüssel mit den Händen durchkneten, bis alle Zutaten gut vermischt

sind.

2. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen. Zwischen den Handflächen zu Kugeln formen und platt drücken. Das Paniermehl auf einem Teller verteilen und die Puffer darin wenden.

3. Das Ghee in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Die Puffer, gegebenenfalls portionsweise, 5-6 Minuten von jeder Seite goldgelb braten. Aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Puffer warm halten, bis alle gebraten sind. Mit Korianderblättern garnieren und sofort servieren.

TIPP: Verwenden Sie möglichst naturbelassene, ungefärbte Semmelbrösel. Drücken Sie die Puffer beim Panieren leicht in den Teller, damit die Semmelbrösel besser haften bleiben.

VARIATION: Die Krabben können durch dieselbe Menge gekochtes Hühnerfleisch ersetzt werden.

**Mengenangabe:** 8 Stück

### 1.20 Krabben-Sambal

250 g Krabben; gehackt	3 EL Kokosmilch
3 hart gekochte Eier; geschält und in Scheiben	Salz
- geschnitten	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 groß. Zwiebel; fein gehackt	<i>GARNIERUNG</i>
3 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt	1 Limette; in Spalten geschnitten
1/2 TL Chilipulver	Korianderzweige

1. Krabben, Eier, Zwiebel, Ingwer, Chilipulver und Kokosmilch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Salzen.

2. Die Kreuzkümmel in einem Mörser leicht zerdrücken.

3. Das Sambal mit den zerdrückten Kreuzkümmel bestreuen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Limettenspalten und Korianderzweigen garniert servieren.

TIPP: Wenn Sie die Eier direkt nach dem Kochen schälen, entsteht kein schwarzer Ring um das Eigelb. Die Eier vor dem Schälen unter fließend kaltem Wasser gut abschrecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.21 Limetten-Pickle

12 Limetten; halbiert und entkernt	1 EL Gemahlene Kurkuma
100 g Salz	300 ml Senföl
2-3 EL Chilipulver	15 g Gelbe Senfkörner; zerdrückt
2 EL Senfpulver	1/2 TL Asafetida; Asant
2 EL Gemahlener Bockshornklee	

1. Die Limettenhälften vierteln und in ein großes sterilisiertes Schraubglas schichten, dabei jede Schicht mit Salz bestreuen. Das Glas gut schließen und an einem warmen Ort 10-14 Tage ziehen lassen, bis die Limetten braun und weich sind.

2. Chili-, Senf-, Bockshornklee- und Kurkumapulver in einer kleinen Schüssel mischen und zu den Limetten geben. Gut durchmischen. Das Glas schließen und 2 Tage stehen lassen.

3. Die Limetten in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Senfkörner und Asafetida zugeben und das Öl unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Öl über die Limetten gießen und gut durchmischen. Abdecken und auskühlen lassen. Das kalte Limetten-Pickle wieder in das Schraubglas füllen und gut verschließen. Vor dem Servieren 1 Woche an einem sonnigen Platz stehen lassen.

TIPP: Wenn Sie sicher sind, dass das Schraubglas hitzebeständig ist, können Sie das heiße Öl in Schritt 3 direkt in das Glas füllen und mit den Limetten mischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 1.22 **Mango-Chutney**

1 kg Frische Mangos

4 EL Salz

625 ml Wasser

625 g Zucker

450 ml Essig

2 TL Ingwer; frisch gehackt

2 Knoblauchzehen; zerdrückt

2 TL Chilipulver

2 Zimtstangen

80 g Sultaninen

100 g Datteln; entsteint

1. Die Mangos schälen, halbieren und die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und in eine große Schüssel legen. Salz sowie Wasser zugeben und über Nacht ruhen lassen. Dann die Flüssigkeit abgießen und das Mangofleisch beiseite stellen.

2. Zucker und Essig bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Mangos nach und nach in die Essig-Zucker-Mischung einrühren.

3. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Zimtstangen, Sultaninen und Datteln einrühren und alles wieder zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde köcheln, bis die Mischung eindickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zimtstangen herausnehmen. Das Chutney in saubere, trockene Gläser füllen und dicht verschließen. An einem kühlen Platz lagern.

TIPP: Beim Kauf der Mangos glänzende Früchte mit fleckenloser Haut auswählen. Nehmen Sie nur reife Mangos. Wenn man sie sanft drückt, sollte das Fruchtfleisch leicht nachgeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 1.23 **Mango-Chutney aus Kaschmir**

25 Mangos, roh (7,5 cm groß)	25 g Datteln, getrocknet; feingewürfelt
1 TL Zwiebelsamen	Ingwer, frisch a 2,5 cm; zerquetscht
1 TL Kreuzkümmel	2 Knoblauchzehen, zerquetscht
1/2 TL Hing ("Teufelsdreck"); Asa fötida	500 g Zucker; oder Rohrzucker
Rotes Chilipulver 3 Tassen Essig	Salz
25 g Rosinen	

Mangos in Sand rösten oder im Dampftopfeinsatz 5 Minuten kochen. Herausnehmen und wenn abgekühlt, das Fruchtfleisch mit den Händen herauspressen. Schale und Kerne entfernen. Alle Zutaten mit Essig gut mischen. Falls zu dick, mehr Essig zugeben. Mit einem Holzlöffel umrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. In dichtverschliessbare Krüge oder Glasgefäße füllen und ein paar Tage in die Sonne stellen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 1.24 Mango-Chutney scharf

1 kg Mangofrüchte, grün; halbiert, entsteint, geschält, in Scheiben geschnitten	2 kg Zucker 450 ml Weinessig
250 g Ingwerwurzel; geschält	3 EL Chilipulver; oder Cayennepfeffer
500 g Rote Johannisbeeren	1 EL Salz

Die Hälfte des Ingwers und der Johannisbeeren in einem großen Mörser zerdrücken. Den restlichen Ingwer in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten außer den Mangofrüchten in einen Kochtopf geben und unter Rühren 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Mangofrüchte hinzufügen und etwa 30 Minuten simmern lassen, bis die Mischung eine marmeladenähnliche Konsistenz hat und die Mangos weich sind. Abkühlen lassen und in luftdichte Behälter füllen. Das Chutney kann sofort gegessen werden.

**Mengenangabe:** 1500 Gramm

### 1.25 Mango-Chutney, scharf

1 kg Grüne Mangofrüchte – halbiert, entsteint – geschält, in Scheiben – geschnitten	2 kg Zucker 450 ml Weinessig 3 EL Chilipulver – oder Cayennepfeffer
250 g Ingwerwurzel; geschält	1 EL Salz
500 g Rote Johannisbeeren	

Die Hälfte des Ingwers und der Johannisbeeren in einem großen Mörser zerdrücken. Den restlichen Ingwer in feine Scheibchen schneiden. Alle Zutaten außer den Mangofrüchten



in einen Kochtopf geben und unter Rühren 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Mangofrüchte hinzufügen und etwa 30 Minuten simmern lassen, bis die Mischung eine marmeladenähnliche Konsistenz hat und die Mangos weich sind. Abkühlen lassen und in luftdichte Behälter füllen.

Das Chutney kann sofort gegessen werden.

**Mengenangabe:** 1 .5 kg

## 1.26 Minzchutney, Poodina Chatni

125 g Frische grüne Minze	1 TL Zucker
3 klein. Zwiebeln	1/2 TL Garam Masala
1 Frische Chilischote	50 ml Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	2 EL Wasser
Salz	

FrISCHE Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel entfernen. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Chilischoten waschen, entkernen und vom Stiel befreien. Vorsicht, danach Hände gründlich waschen!!! Minze, Zwiebel und Chilischote in einen Mixer geben und fein pürieren. Knoblauchzehe schälen und dazudrücken. Salz, Zucker, Garam Masala, Zitronensaft und Wasser nach und nach dazugeben und alles fein pürieren. Wenn Sie keinen Mixer zur Verfügung haben, Minze, Zwiebel und Chilischote fein hacken, in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermischen. Die Mischung zudecken und etwa eine Stunde im Kühlschrank stellen. Passt zu allen Hauptgerichten. Variante: Sie können die frISCHE Minze durch die gleiche Menge frISCHE Korianderblätter ersetzen, dann erhalten Sie Korianderchutney.

## 1.27 Möhren mit Kokosnuss

450 g Möhren; geschält	2 EL Pflanzenöl
3/4 Tasse(n) Kokosraspel	1 TL Senfsamen
3/4 TL Kreuzkümmel; fein gemahlen mit Mörser oder -Gewürzmühle	1 Getrocknete rote Chilischote
1/4 TL Cayenne	10 -12 FrISCHE Curryblätter
1/4 TL Kurkuma	1 EL Urad Dhal (geschälte und gespaltene Urbohnen)
60 ml Wasser	1 Tasse(n) Zwiebelwürfelchen (gut 1 cm Kantenlänge)

Dies ist eine Variante des klassischen Kerala Stir-Fries "Thoren". Zwiebeln geben ihm etwas Körper, meine Tante warnt, die Möhren nicht zu weich werden zu lassen. Die Konsistenz am besten, wenn es frisch zubereitet wird.

Die Möhren grob reiben (Küchenmaschine oder Reibe).

In einer Schüssel Kokosnuss, gemahlene Kreuzkümmel, Cayenne, Kurkuma und etwa 60 ml Wasser vermischen, bis sich ein feuchter Ball bildet. Beiseite stellen.

In einem Wok das Öl auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Senfsamen zugeben und zudecken. Wenn die Samen anfangen zu springen, die getrocknete Chili, die Curryblätter und die Urdbohnen zugeben und rühren. Wenn die Bohnen leicht braun werden die Zwiebelwürfelchen zugeben und braten, bis sie weich und glasig werden, aber nicht bräunen.

Die geriebenen Möhren zugeben und salzen, wiederholt bei mittlerer Hitze rühren. Wenn die Möhren nach 2-3 Minuten weich sind (sie sollen aber immer noch Biss haben) die Kokosnussmischung zugeben und für weitere 2-3 Minuten rühren, bis sich alles verbunden hat, die Möhren dürfen aber nicht übergart sein. Abschmecken und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Portionen

### 1.28 Neun-Früchte-Chutney

1/2 TL Schwarzkümmel	- abgetropft und klein geschnitten
1 TL Koriandersamen	200 g Pfirsiche aus der Dose; abgetropft und klein
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	- geschnitten
1/2 TL Anissamen	130 g Datteln; entsteint und in Streifen geschnitten
50 g Gehackte Mandeln	60 g Sultaninen
1 Reife Mango; geschält, entsteint - und in Scheiben geschnitten	2 Getrocknete rote Chilis
1 Apfel; Kerngehäuse entfernt und klein gewürfelt	40 g Frisch gehackten Ingwer
1 Banane; geschält und in Scheiben geschnitten	180 g Brauner Zucker
4 Ananasscheiben; frisch oder aus der Dose,	180 ml Weißwein- oder Malzessig
	Salz

1. Eine schwere Pfanne erhitzen und Schwarzkümmel, Koriander-, Kreuzkümmel-, und Anissamen sowie die Mandeln bei geringer Hitze unter ständigem Rühren 1-2 Minuten trocken rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Die restlichen Zutaten und 1 Prise Salz in einem schweren Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und unter häufigem Rühren 15 Minuten sanft köcheln, bis die Masse eingedickt ist.

3. Die Gewürze zugeben und unter häufigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sofort servieren oder in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und fest verschließen.

TIPP: Zum Sterilisieren der Gläser diese 10 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Danach im 140° C heißen Backofen 15 Minuten mit der Öffnung nach oben trocknen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**1.29 Pakoras**

6 EL Kichererbsenmehl (Besan)	<i>GEMÜSE NACH BELIEBEN</i>
1/2 TL Salz	Blumenkohlröschen,
1 TL Chilipulver	Zwiebelringe
1 TL Backpulver	Kartoffelscheiben
1 1/2 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	Auberginenscheiben oder
1 EL Granatapfelkerne	Spinatblätter
300 ml Wasser	Öl; zum Frittieren
1/4 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt	

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben.
  2. Salz, Chilipulver, Backpulver, Kreuzkümmel und Granatapfelkerne zum Mehl geben und gut vermischen.
  3. Das Wasser zugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
  4. Den Koriander untermischen und den Teig beiseite stellen.
  5. Ein Teil des zerkleinerten Gemüses in den Teig tauchen.
  6. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den überschüssigen Teig leicht vom Gemüse abschütteln. Dann das Gemüse portionsweise im Fett frittieren.
  7. Den Vorgang mit dem restlichen Gemüse wiederholen. Die frittierten Pakoras auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.
- TIPP: Beim Frittieren ist die Temperatur des Öls besonders wichtig, da sonst das Gemüse nicht knusprig wird. Ist das Öl zu heiß, verbrennt das Gemüse außen, ohne innen gar zu sein. Wenn das Öl nicht heiß genug ist, wird das Gemüse nicht knusprig. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn ein Brotwürfel in 30 Sekunden knusprig braun wird.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**1.30 Pappadums - Frittierte Linsenfladen**

1 Beutel Pappadums	Krepppapier
1 l neutrales Öl	

1. Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. (Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn sich an einem ins Fett gehaltenen Holzstiel Blasen bilden oder eine Stück Pappadum sofort darin aufgeht).
  2. Pappadums aus der Packung nehmen und einzeln jeweils 2-3 Sekunden frittieren bis sie vollständig aufgegangen sind. Die Fladen sollten nicht braun sein. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Krepppapier abtropfen lassen.
- Info: Pappadums sind dünne chipsartige Cracker aus Linsenmehl und kommen aus Indien. Pataks Pappadums werden nach traditionellem indischem Rezept zubereitet und in der Sonne getrocknet. Pappadums schmecken toll als Snack mit Chutney oder Pickles oder auch als Beilage zu Salaten und Hauptmahlzeiten.

**Mengenangabe:** 10 Stück

### 1.31 Raita

2 Gurken	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 mittl. Zwiebel	1/2 TL Salz
1/2 l Joghurt	

Gurken schälen, reiben und 1 Stunde beiseite stellen.

Zwiebel schälen, fein hacken und mit Joghurt, Kreuzkümmel und Salz vermischen.

Den Saft der Gurken abtropfen lassen und diese dann mit der Joghurtmasse mischen.

Als Beilage zu Currygerichten servieren.

**Mengenangabe:** 4 Tassen

### 1.32 Raitas

<i>MINZE-RAITA</i>	1/2 TL Minzsauce
200 g Naturjoghurt	300 g Naturjoghurt
4 EL Wasser	150 ml Wasser
1 klein. Zwiebel; fein gehackt	Frische Minzeblätter; zum Garnieren
1/2 TL Minzsauce	<i>AUBERGINEN-RAITA</i>
1/2 TL Salz	1 Aubergine
3 Frische Minzeblätter; zum Garnieren	1 TL Salz
<i>GURKEN-RAITA</i>	1 klein. Zwiebel; fein gehackt
1/2 Salatgurke	2 Frische grüne Chilis; fein gehackt
1 Zwiebel	200 g Naturjoghurt
1/2 TL Salz	3 EL Wasser

1. Für das Minze-Raita den Joghurt in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Das Wasser zugießen und verrühren. Zwiebel, Minzsauce und Salz zugeben. Alles verrühren und mit frischen Minzeblättern garnieren.

2. Für das Gurken-Raita die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Gurke und Zwiebel in eine Schüssel geben, dann Salz und Minzsauce einrühren. Joghurt und Wasser zugeben und alles sorgfältig vermischen. In eine Schüssel füllen und mit einigen Minzeblättern garniert servieren.

3. Für das Auberginen-Raita die Aubergine gründlich waschen und das Stielende abschneiden. Das Gemüse würfeln und in einem Topf mit Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen, Auberginenstücke leicht zerdrücken. In eine Schüssel geben und mit Salz, Zwiebel und Chilis verrühren. Den Joghurt mit dem Wasser in einer Schüssel verquirlen und über die Auberginen gießen. Gut verrühren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.33 Reisflocken mit Nüssen & Rosinen

50 g Chana Dhal	30 g Rosinen
300 ml Öl	90 g Zucker
2 TL Schwarzkümmel	2 TL Salz
6 Curryblätter	2 TL Chilipulver
200 g Parva (Reisflocken)	50 g Sev
2 EL Erdnüsse	

1. Die Linsen waschen und mindestens 3 Stunden einweichen.
  2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schwarzkümmel und Curryblätter zugeben und unter ständigem Rühren anbraten.
  3. Die Reisflocken zu den Gewürzen im Topf geben und anbraten (nicht anbrennen lassen).
  4. Die Reisflocken-Gewürz-Mischung aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben.
  5. Die Erdnüsse unter Rühren im restlichen Öl anbraten. Dann die Erdnüsse zu den Reisflocken geben und alles gut verrühren. Rosinen, Zucker, Salz und Chilipulver zugeben und alles gut verrühren. Nach Belieben die Sev einrühren. Alles in eine Servierschüssel füllen.
  6. Das Öl im Topf wieder erhitzen. Die Linsen abtropfen lassen und im Öl goldgelb braten. In die Servierschüssel geben. Alles vermengen.
  7. Sofort servieren oder luftdicht verschlossen aufbewahren.
- TIPP: Sev sind dünne Brotstäbchen aus Kichererbsenmehl, die in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich sind.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.34 Samosas

<i>TEIG</i>	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
100 g Mehl	1/2 TL Weiße Kreuzkümmelsamen
1 TL Backpulver	1/4 TL Senfkörner
1/2 TL Salz	1/4 TL Schwarzkümmel
40 g Butter; gewürfelt	1 TL Salz
4 EL Wasser	1/2 TL Chiliflocken
<i>FÜLLUNG</i>	2 EL Zitronensaft
3 Kartoffeln, gekocht	2 Frische kleine grüne Chilis; fein gehackt
1 TL Ingwer; frisch gehackt	Ghee oder Öl; zum Frittieren

1. Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel sieben. Die Butter zufügen und zu einer krümeligen Masse verreiben.
2. Das Wasser zugießen und mit der Gabel alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann zu einer Kugel formen und 5 Minuten glatt kneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl zugeben. Zugedeckt ruhen lassen.
3. Für die Füllung die Kartoffeln pürieren und mit Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Senfkörnern, Schwarzkümmel, Salz, Chiliflocken, Zitronensaft und grünen Chilis sorgfältig verrühren.
4. Den Teig in 10-12 Portionen aufteilen. Die Portionen zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Halbieren und zu Tüten formen. Die seitlichen Ränder mit Wasser befeuchten und gut zusammendrücken. In jede Tüte etwas von der Füllung geben. Die oberen Ränder ebenfalls befeuchten und fest verschließen.
5. Einen großen Topf zu zwei Dritteln mit Öl füllen und auf 180-190° C erhitzen. Samosas portionsweise vorsichtig ins Öl geben und goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 20-24 Stück

### 1.35 Samosas mit Fleischfüllung

1 Portion Samosa-Teig	1 Zwiebel; gehackt
Öl; zum Frittieren	450 g Lammhackfleisch
Korianderzweige; zum Garnieren	1 TL Knoblauchpaste
<i>FÜLLUNG</i>	1 TL Ingwerpaste
2 EL Ghee oder Öl	Pfeffer & Salz

1. Für die Füllung das Ghee in einer Karahi oder in einer großen schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb ist. Hackfleisch sowie Knoblauch- und Ingwerpaste zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch 10 Minuten anbraten, dabei Klumpen mit einem Holzlöffel zerdrücken. Mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel heben und auskühlen lassen.
2. Kleine Stücke vom Teig brechen und zu hauchdünnen Kreisen ausrollen, in zwei Hälften schneiden, die Kanten mit Wasser befeuchten und zu einem Trichter formen. Etwas Fleischfüllung hineingeben, die offenen Kanten wieder leicht mit Wasser befeuchten und fest zusammendrücken.
3. Eine Fritteuse oder eine große Pfanne zu einem Drittel mit Öl füllen. Das Öl auf 180-190° C erhitzen; ein Brotwürfel sollte darin in 30 Sekunden goldbraun frittiert sein. Die Samosas portionsweise in das heiße Fett gleiten lassen und 2-3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Samosas warm halten, bis alle frittiert sind. Mit Korianderzweigen garniert servieren.

**VARIATION:** Falls Sie keine Zeit haben, den Samosa-Teig selbst herzustellen, können Sie ersatzweise fertigen Frühlingsrollen-Teig verwenden.

TIPP: Samosas können nach Schritt 2 eingefroren werden. Zum Frittieren müssen sie nicht aufgetaut werden, sondern können gefroren ins heiße Fett getaucht werden.

**Mengenangabe:** 20-24 Stück

### 1.36 Sauer angemachte Auberginen

800 g Auberginen	1/2 geh. TL Schwarzkümmel
350 ml Pflanzenöl	1 EL Koriandersamen; gemahlen
350 g Tomaten	1/4 geh. TL Kurkuma
6 groß. Knoblauchzehen	1/3 geh. TL Cayennepfeffer
1 Ingwerwurzel; geschält a 2, 5 cm	1 1/4 geh. TL Salz
4 EL Wasser	1 1/4 geh. TL Salz
1 geh. TL Fenchelsamen	

★Baigan achari Die Auberginen waschen und in Scheiben von 2 cm Dicke schneiden. Ein Drahtsieb in eine Schüssel hängen und neben dem Herd bereitstellen.

In einer tiefen Pfanne von etwa 25 cm Durchmesser 1/3 des Öls auf mittlere Hitze bringen. So viele Auberginen hineingeben, wie die Pfanne in einer Schicht locker fassen kann, und braten, bis sie von einer Seite eine rötlich-braune Färbung annehmen. Wenden und von der anderen Seite braten. Herausnehmen und in das Sieb legen. Mit den restlichen Auberginen auf gleiche Weise verfahren; dabei jeweils ein weiteres Drittel des Öls nachgießen. Die Auberginen im Sieb bis zu 1 Stunde abtropfen lassen.

Die Tomaten häuten und klein schneiden. Den Knoblauch mit gehacktem Ingwer und Wasser im Mixer zu einer glatten Paste mahlen.

In der Pfanne 3 El Öl auf mittlere Hitze bringen. Fenchel und Schwarzkümmel hineingeben - innerhalb weniger Sekunden nehmen die Fenchelsamen eine etwas dunklere Farbe an. Tomaten, die Knoblauch-Ingwer-Paste und die übrigen Gewürze zufügen. 5-6 Minuten rühren, dabei die Tomatenstücke zerdrücken. Bei leicht erhöhter Hitzeiterrühren, bis die Gewürzmischung eindickt und cremig wird.

Die Auberginen vorsichtig untermengen und bei verringerter Hitze unter vorsichtigem Rühren etwa 5 Minuten kochen. Die Pfanne zudecken und alles bei schwacher Hitze weitere 5-10 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Auberginen mit einem Bratenwender aus dem Öl nehmen, das sich inzwischen in der Pfanne gesammelt hat.

Eignet sich zu einem Lammgericht, dazu schmeckt geschichtetes Brot (Paratha).

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 1.37 Sesam-Chutney

8 EL Sesamsaat	1 TL Salz
2 EL Wasser	2 TL Zitronensaft
1/2 Bd. Frischer Koriander	1 Frische rote Chili; gehackt, zum Garnieren
3 Frische grüne Chilis; gehackt	

1. Die Sesamsaat in einen gusseisernen Topf geben und ohne Fett anrösten. Zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die abgekühlte Sesamsaat in der Küchenmaschine oder mit Mörser und Stößel grob zermahlen. Das Wasser zugeben und alles zu einer glatten Paste verrühren.
3. Mit einem scharfen Messer den Koriander fein hacken. Chilis und Koriander zur Sesampaste geben und alles gut vermischen.
4. Salz und Zitronensaft zufügen und nochmals alles gut verrühren.
5. Das Sesam-Chutney in eine Schüssel füllen und mit gehackter Chili garniert servieren.  
TIPP: Das Anrösten von getrockneten Gewürzen intensiviert ihren Geschmack und gibt den Gerichten ein volles, abgerundetes Aroma. Die Gewürze nur wenige Minuten in einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sich ihr Aroma entfaltet. Dabei die Gewürze stets im Auge behalten und fortwährend rühren, da sie sehr schnell anbrennen können.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.38 Süßsaurer Obstsalat

400 g Fruchtcocktail aus der Dose	1 TL Salz
400 g Guaven aus der Dose	2 EL Zitronensaft
2 groß. Bananen	1/2 TL Gemahlener Ingwer
3 Äpfel	Frische Minzeblätter; zum Garnieren
1 TL Grob gemahlener schwarzer Pfeffer	

1. Den Fruchtcocktail abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Guaven mitsamt Sirup unter den Fruchtcocktail rühren.
3. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, dann das Fruchtfleisch würfeln.
4. Die frischen Obststücke mit den anderen Früchten vermengen.
5. Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Ingwer zugeben und alles verrühren.
6. Mit den Minzeblättern garniert servieren.  
TIPP: Ingwer ist eines der beliebtesten und ältesten indischen Gewürze. Frische Ingwerwurzeln sind mittlerweile auch bei uns in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Vor der Verwendung schälen. Dann hacken, reiben, raspeln oder einfach durch die Knoblauchpresse drücken. Der Zitronensaft sorgt hier für einen säuerlichen Geschmack, aber auch dafür, dass Bananen und Apfelstücke nicht braun werden, nachdem sie geschält und geschnitten wurden.



**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.39 Tamarinden-Chutney

2 EL Tamarindenpaste	1/2 TL Salz
5 EL Wasser	1 TL Zucker
1 TL Chilipulver	1-2 EL Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
1/2 TL Gemahlener Ingwer	

1. Die Tamarindenpaste in eine kleine Schüssel geben.
  2. Das Wasser langsam einrühren und mit einer Gabel zu einer glatten, flüssigen Paste verquirlen.
  3. Chilipulver und Ingwer zugeben und alles gut verrühren.
  4. Salz und Zucker zufügen und mit der Tamarindenpaste gut vermischen.
  5. Das Chutney in eine Servierschüssel geben und mit Koriander garnieren.
- TIPP: Gemüsegerichte erhalten durch Tamarindenpaste eine angenehm säuerliche und herbe Geschmacksnote. Die Tamarindenpaste wird aus dem halb getrockneten und konzentrierten Mark des Tamarindenbaums hergestellt. Die geruchsintensive Paste ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Sie sollte absolut luftdicht verschlossen an einem dunklen Platz aufbewahrt werden. Ersatzweise können Sie Zitronensaft verwenden. Tamarindenpaste ist jedoch viel saurer als Zitrone.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 1.40 Tomaten-Kachumbar

125 ml Limettensaft	8 Frühlingszwiebeln; gehackt
1/2 TL Zucker	1 Frische grüne Chili; entkernt und gehackt
Salz	1 EL Frischer Koriander; gehackt
6 Tomaten; gewürfelt	1 EL Frische Minze; gehackt
1/2 Salatgurke; gewürfelt	

1. Limettensaft, Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
  2. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und gut vermengen.
  3. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kühlen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren.
- TIPP: Das verwendete Gemüse sollte in möglichst kleine, gleichmäßige Würfel geschnitten werden. Für diesen Salat eignet sich jedes Gemüse, das als Rohkost verzehrt werden kann.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 1.41 Warmer Blumenkohlsalat

1/2 Blumenkohl	4 Karotten
1 Grüne Paprika	2 EL Butter
1 Rote Paprika	Pfeffer & Salz nach Belieben
1/2 Salatgurke	

1. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Beide Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einem großen Topf die Butter unter Rühren zerlassen.

3. Blumenkohl, Paprika, Gurke und Karotten zugeben und 5-7 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken, Hitze reduzieren und etwa 3 Minuten garen.

4. Das Gemüse in eine Servierschüssel füllen, umrühren und sofort servieren.

VARIATION: Das Gemüse kann durch andere Gemüsesorten Ihrer Wahl ersetzt werden.

TIPP: Kleine Snacks kann man in Indien überall am Straßenrand kaufen. Hier zu Lande sind sie manchmal tischfertig in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Am besten schmecken sie aber frisch zubereitet.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.42 Würzige Kartoffelküchlein

450 g Kartoffeln; gewürfelt	2 EL Frischer Koriander; gehackt
1 Zwiebel; gerieben	Salz
1 TL Garam masala	4 EL Ghee oder Butter
1/4 TL Chilipulver; nach Belieben	Korianderzweige; zum Garnieren
1 EL Zitronensaft	

1. Die Kartoffeln 10-15 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie gar, aber noch nicht zu weich sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel auf ein sauberes Tuch geben und den überschüssigen Zwiebelsaft auspressen. Zwiebel, Garam masala, Chilipulver, falls verwendet, Zitronensaft und Koriander in einer Schüssel mischen. Mit Salz abschmecken.

2. Die Kartoffeln abgießen und in die Schüssel geben. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und zwischen den Handflächen zu flachen runden Küchlein formen.

3. Das Ghee in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Die Kartoffelküchlein portionsweise 2 Minuten von jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt mit Korianderzweigen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 8 Stück

**1.43 Würziger Grießbrei**

150 ml Öl	8 EL Grieß
1/2 TL Senfkörner	50 g Cashewkerne
1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL Salz
4 Curryblätter	150 ml Wasser
4 Getrocknete rote Chilis	

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Senfkörner, Schwarzkümmel, Curryblätter und Chilis zugeben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten.
3. Hitze reduzieren und Grieß sowie Cashewkerne zufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, dabei ständig rühren, damit der Grieß nicht am Topfboden anbäckt oder anbrennt.
4. Mit Salz abschmecken, dabei fortwährend rühren.
5. Das Wasser zugießen und unter ständigem Rühren köcheln, bis der Grießbrei eindickt.
6. Den Grießbrei als warme Zwischenmahlzeit servieren.

TIPP: Curryblätter sehen Lorbeerblättern sehr ähnlich, schmecken aber anders. Sie sind frisch oder getrocknet erhältlich, und man würzt damit vor allem Linsengerichte und Gemüse-Currys.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**1.44 Zwiebel-Bhajias**

1 TL Brauner Schwarzkümmel	1 Prise Asafetida
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	Salz
1/2 TL Fenchelsamen	3 Zwiebeln; in feine Ringe geschnitten
200 g Kichererbsenmehl (Besan)	2 Frische grüne Chilis; entkernt und fein gehackt
1 TL Backpulver	3 EL Frischer Koriander; gehackt
1 TL Gemahlene Kurkuma	Öl, zum Frittieren
1/2 TL Chilipulver	

1. Eine große schwere Pfanne erhitzen. Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Fenchelsamen unter Rühren einige Sekunden trocken rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Samen in einen Mörser geben, leicht zerdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Kichererbsenmehl, Backpulver, Kurkuma, Chilipulver, Asafetida und 1 Prise Salz in die Schüssel sieben und Zwiebeln, Chilis und Koriander zugeben. Gut vermischen und nach und nach so viel kaltes Wasser einrühren, bis ein dicker Teig entsteht.
3. Das Öl in einer großen schweren Pfanne oder in einer Fritteuse auf 180-190° C erhitzen; ein Brotwürfel sollte darin nach 30 Sekunden goldbraun frittiert sein. Esslöffelgroße Portionen Teig in das heiße Fett setzen und goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Die Bhajias mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

VARIATION: Anstelle der Zwiebeln können auch andere Gemüsearten wie Blumenkohlröschen oder Pilze in den Teig gegeben werden.

TIPP: Nicht zu viele Bhajias in die Fritteuse geben, sonst bleibt nicht ausreichend Platz, um sie zu wenden. Die Teigportionen langsam in die Fritteuse gleiten lassen, sonst spritzt das Öl.

**Mengenangabe:** 24 Stück

### 1.45 Zwiebel-Kachumbar

2 Rote Zwiebeln oder 1 Gemüsezwiebel; in feine Ringe geschnitten	1/4 TL Chilipulver
1 Grüne Chili; entkernt und gehackt	1 EL Frischer Koriander; gehackt
1 EL Limettensaft	Salz

1. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und die gehackte Chili, Limettensaft, Chilipulver, Koriander und etwas Salz darüber geben.

2. Die Zutaten gut vermengen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken.

3. Die Zwiebeln an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) 30 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Zwiebel-Kachumbar noch einmal durchmischen und bei Bedarf mit Salz abschmecken.

TIPP: Rote Zwiebeln und Gemüsezwiebeln sind milder als gelbe Zwiebeln und daher für einen Salat besser geeignet. Zu einem indischen Menü gehört immer eine kleine Beilagenauswahl, einschließlich eines einfachen Salates. Zwiebel-Kachumbar passt hervorragend zu Tandoori-Gerichten und gegrillten Spießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Alu Paratha (Fladenbrot mit würziger Kartoffelfüllung)

200 g Atta; oder gesiebtetes Vollweizenmehl	1 geh. TL Ingwer; gerieben
100 g Weißes Mehl	1/2 geh. TL Cayennepfeffer
4 EL Butter	1/2 geh. TL Turmeric
125 ml Wasser; warm	1 EL Zitronensaft
1/2 geh. TL Salz	1 geh. TL Salz
3 Kartoffeln, mittelgroß	2 EL Korianderblätter, frisch gehackt
1 EL Ghee	2 EL Korianderblätter, frisch gehackt
1/2 geh. TL Kreuzkümmelsamen	

Den Teig wie im Rezept für parathas ansetzen und ruhen lassen. Die Kartoffeln weich kochen, unter kaltem Wasser abspülen, abschälen und grob zerstampfen. Einen Esslöffel Ghee in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Kreuzkümmelsamen dazugeben und unter Rühren anrösten. Ein paar Sekunden später den Ingwer, den Cayennepfeffer und den Turmeric hinzufügen. Einige Sekundeniterrühren, dann die zerdrückten Kartoffeln zugeben und 4-5 Min. braten, dabei ständig rühren. Nun den Zitronensaft, das Salz und die Korianderblätter beimengen und gründlich durchrühren. Die fertige Mischung zum Abkühlen auf einem Tablett ausbreiten.

Wenn die Füllung erkaltet ist, aus dem Teig 12 Bällchen formen und zu 15 cm großen Fladen ausrollen. Die Oberfläche der Fladen mit etwas Ghee bepinseln, einen Esslöffel der Füllung in die Mitte setzen und die Ränder über der Füllung zusammenschlagen. Den überstehenden Teig abreißen und die so entstandene Öffnung durch Zusammendrücken gründlich schließen. Den gefüllten Teigklumpen flach drücken, mit Mehl bestäuben und so dünn wie möglich ausrollen. Geben Sie acht, dass die Füllung nicht durchbricht.

Eine schwere Bratpfanne mit Ghee einfetten. Den paratha langsam rösten und so oft umwenden, bis beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken bedeckt sind. Alu paratha passen ausgezeichnet zu einem sabii in Soße und einem raita oder Naturjoghurt.

**Mengenangabe:** 12 Stück

### 2.2 Baisani Roti (Fladenbrot mit Erbsenmehl und Zwiebeln)

2 Tas. Erbsenmehl	Salz; nach Geschmack
2 Tas. Weizenmehl	Butter; zum Bestreichen

Erbsenmehl und Weizenmehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel sieben. Dann die Zwiebeln und so viel Wasser hinzugeben, dass ein fester, aber noch gut formbarer Teig

entsteht.

Diesen mit einem Tuch bedeckt mindestens eine Stunde stehen lassen. Anschließend den Teig in 12 Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und auf einem bemehlten Brett flach ausrollen, bis nur noch so flach wie ein 5-Mark-Stück sind.

Diese Fladen in einer trockenen, heißen Pfanne (am besten in einer Eisenpfanne) nacheinander jeweils 6-8 Minuten rösten. Dabei die Pfanne dauernd bewegen und die Fladen alle 2 Minuten wenden.

Anschließend das fertige Brot mit jeweils 1 Esslöffel geschmolzener Butter bestreichen, einziehen lassen und noch heiß servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

### 2.3 Chapati - Fladenbrot

400 g Chapati-Mehl; aus dem Asien-Shop	terschmalz
oder	225 ml Wasser; lauwarm
400 g Weizenmehl; Typ 1050	1 TL Salz
2 EL Ghee; geklärte Butter, ersatzweise But-	

Das Mehl, das Ghee (oder Öl, Butterschmalz) und das Salz in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen zu einem weichen, glatten Teig verarbeiten und mindestens 15 Minuten kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 16 Stücke teilen, diese zu kleinen Kugeln formen. Auf einem bemehlten Brett rund und dünn ausrollen. Die Chapatis dürfen aber nicht größer als die Pfanne sein! Eine Pfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Einen Fladen hineinlegen und etwa 1 Minute backen. Den Fladen wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1 Minute backen, bis er bräunlich ist. Die restlichen Chapatis auf die gleiche Weise zubereiten. Die fertigen Chapatis in einen geschlossenen Topf aufbewahren, damit sie nicht zu schnell auskühlen und nicht austrocknen. Am besten kurz vor dem Servieren zubereiten.

### 2.4 Chapati-Brote

180 g Vollkornweizenmehl,	1/2 TL Salz
oder Atabzw. Chapati-Mehl,	200 ml Wasser
plus etwas mehr zum Bestäuben	

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen.
2. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Wasser zugießen. Mit der Hand alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. Den Teig 7-10 Minuten kneten. Dann 15-20 Minuten ruhen lassen. Notfalls kann der

Teig aber auch sofort ausgerollt werden. In 10-12 Portionen aufteilen. Jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen ausrollen.

4. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett auf höchster Stufe erhitzen. Dann die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Jeweils einen Brotfladen in die Pfanne geben und wenden, sobald sich Blasen bilden.

Mit einem sauberen Geschirrtuch oder einem Pfannenwender das Brot vorsichtig andrücken und dann noch einmal wenden. Das Brot aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen und warm halten, während die restlichen Fladen gebacken werden.

5. Die restlichen Teigfladen auf dieselbe Weise backen.

TIPP: Chapati-Brote am besten sofort servieren und warm verzehren. Sollte dies nicht möglich sein, die Fladen in Alufolie warm halten. In Indien werden Chapati-Brote auch über offenem Feuer zubereitet, sodass sie stark aufgehen. Man rechnet 2 Fladen pro Person.

**Mengenangabe:** 10-12 Stück

## 2.5 Chapatis - Indische Fladen

300 g Weizen

Meersalz

2 EL Sonnenblumenöl

1/2 Tasse Wasser

Kardamom, gemahlen

*ZUM BEPINSELN*

Butter

Den Weizen möglichst frisch fein mahlen und mit 1 Prise Salz und Kardamom gut vermischen. Das Öl dazugeben und alle Zutaten einige Minuten kneten, bis das Öl gleichmäßig verteilt ist. Das Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis ein zusammenhängender Teig entsteht. Zuletzt den Teig auf einer bemehlten Fläche kneten, bis er schön geschmeidig ist. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, die Stücke zu Kugeln formen und etwa talergroß ausrollen. Die ausgerollten Fladen übereinanderlegen und immer etwas Mehl dazwischen geben. Die Fladen abdecken, damit sie nicht austrocknen. Die Pfanne ohne Fett erhitzen und die Chapatis nacheinander leicht braun backen. Eigentlich ist es mehr ein Trocknen, das ein wenig Fingerspitzengefühl erfordert: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, der Teig sollte weder kleben noch Risse bilden. Optimal sind die Chapatis, wenn sich beim Backen eine große Blase bildet, die zwar wieder zusammenfällt, die Fladen aber schön locker macht. Die Fladen nach Belieben mit Butter bepinseln und möglichst frisch servieren.

## 2.6 Gebratenes Brot

180 g Vollkornweizenmehl, oder Ata bzw.

Chapati-Mehl,

plus etwas mehr zum Bestäuben

1/2 TL Salz

1 EL Ghee, plus etwas mehr zum Bestreichen

300 ml Wasser

1. Das Chapati- oder Vollkornmehl gut mit dem Salz vermischen.
2. In die Mitte eine Vertiefung drücken und das Ghee zugeben. Langsam das Wasser zugießen und alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig zudecken und 10-15 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig etwa 5-7 Minuten von Hand gut durchkneten und in 10 gleich große Portionen aufteilen.
4. Jede Teigportion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Fladen ausrollen.
5. Mit einem scharfen Messer die Fladen gitterförmig einschneiden.
6. Eine gusseiserne Pfanne erhitzen. Einen Teigfladen hineinlegen.
7. Den Fladen etwa 1 Minute braten, dann wenden und mit 1 Teelöffel Ghee bestreichen. Das Brot erneut wenden und bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei mit einem Pfannenwender leicht anheben und etwas drehen. Noch einmal wenden, herausnehmen und warm stellen, während die restlichen Brote gebraten werden.

**Mengenangabe:** 10 Stück

## 2.7 Gefüllte Paratha-Brote

### TEIG

180 g Vollkornweizenmehl, oder Ata- bzw. Chapati-Mehl,  
 - plus etwas mehr zum Bestäuben  
 1/2 TL Salz  
 200 ml Wasser  
 150 g Ghee

### FÜLLUNG

3 Kartoffeln  
 1/2 TL Gemahlene Kurkuma  
 1 TL Garam masala  
 1 TL Ingwer; frisch gehackt  
 1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt  
 3 Grüne Chilis; fein gehackt  
 1 TL Salz

1. Für die Brote Mehl, Salz, Wasser und 100 g Ghee in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig in 8-10 gleich große Portionen aufteilen. Jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Teigplatten in der Mitte mit 1/2 Teelöffel Ghee bestreichen, dann zusammenfalten, eine Rolle daraus formen, diese mit der Hand flach drücken und wieder zusammenfalten. Den Vorgang mehrfach mit jeder Teigplatte wiederholen. Dann mit zusätzlichem Mehl zu einem runden Fladen von 18 cm Durchmesser ausrollen.
3. Für die Füllung die Kartoffeln schälen und klein schneiden. In Wasser sehr weich kochen.
4. Kurkuma, Garam masala, Ingwer, Koriander, Chilis und Salz in einer Schüssel vermengen.
5. Die Kartoffeln zerdrücken, die Gewürze gut damit verrühren. Auf die Hälfte der Fladen je 1 Esslöffel der Kartoffelfüllung verteilen. Jeweils einen zweiten Fladen darauf legen und an den Rändern zusammendrücken.
6. Das restliche Ghee in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Brote darin einzeln von beiden Seiten goldbraun braten und sofort servieren.



**Mengenangabe:** 4-5 Stück

## 2.8 Gefülltes Brot - Alo Parata

*Für Die Füllung:*

450 g Kartoffeln, gekocht und  
- zerstampft  
1 klein. Zwiebel, fein gehackt  
2 Grüne Chilischoten, gehackt  
1 EL Korianderblätter, gehackt  
3/4 TL Salz

3/4 TL Geröstete Kreuzkümmelsamen

*Für Den Teig:*

325 g Mehl  
1/2 TL Salz  
4 EL Öl  
175 ml heißes Wasser  
Ghee zum Braten

Für die Füllung alle Zutaten vermengen und beiseite stellen. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben und das Öl einrühren. Das Wasser dazugießen, bis ein fester Teig entsteht. 10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist, dann in 20 Kugeln teilen. 2 Kugeln ausrollen, 10 cm im Durchmesser. Auf einen der Fladen etwa 1/2 TL Füllung geben und verteilen. Den 2. Fladen darauflegen und die Ränder mit Wasser festdrücken. Jetzt auf 18 cm Durchmesser ausrollen. Darauf achten, dass die Füllung nicht heraustritt. Alle Paratas so zubereiten. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Ein gefülltes Brot hineinlegen und etwa 1 Minute backen, bis sich braune Punkte zeigen, wenden und von der anderen Seite backen. 2 TL Ghee dazugeben und das Brot 2-3 Minuten goldbraun werden lassen. Wenden und die andere Seite bräunen. Wenn nötig noch mehr Ghee in die Pfanne geben. Nach und nach alle Paratas backen und warm servieren.

## 2.9 Indisches Brot - Rotis

125 g Weizenvollkornmehl  
75 g Wasser, lauwarm

2 TL Ghee; oder Öl

★ Dieses Rezept reicht für 12 kleinere Chapatis oder pooris oder für 6 parathas, eine ausreichende Menge für 3 Personen.

Mehl und Wasser mit der Hand, dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Ghee oder Öl unterrühren und den Teig mit der Hand mindestens 5 Minuten, besser 8 Minuten kneten. Er wird dadurch elastischer und die rotis erhalten dadurch eine weichere Konsistenz.

Den Teig mit einem Mulltuch bedecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Chapati: In Indien werden chapatis in einer schweren, leicht gewölbten gusseisernen Pfanne, tawa genannt, gebraten. Da diese Pfannen jeden Tag benutzt werden, besteht keine Gefahr, dass sie rosten. Eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und einen Teigball darauf flachdrücken. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und zu einem dünnen Fladen

von 15 cm Durchmesser ausrollen. Dabei nicht zu viel Mehl über den Teig stäuben, da die chapatis sonst zu trocken werden. Den Fladen in die heiße Pfanne geben und bei starker Hitze bräunen. Sobald er die ersten braunen Flecken zeigt, den Teigfladen wenden und auf der anderen Seite ebenfalls bräunen. Sollte er sich wölben, die Teigränder mit einem Löffel herunterdrücken. Den Fladen ein zweites Mal wenden und fertigbräunen.

Auf diese Weise werden chapatis kurz vor dem Servieren zubereitet. Nach dem Bräunen werden sie in Alufolie gewickelt oder in einer fest verschlossenen Dose aufbewahrt.

Wer chapatis einige Stunden im Voraus zubereiten möchte, bestreicht sie während des Bräunens auf beiden Seiten mit etwas Öl, schlägt sie zur Hälfte übereinander und wickelt sie in Alufolie. Kurz vor dem Servieren werden sie im Ofen aufgewärmt.

Phulka: Für die Zubereitung von phulkas wird neben einer gusseisernen Pfanne auch eine offene Flamme benötigt.

Und so werden sie zubereitet: Den Brotfladen wie chapatis in der Pfanne von beiden Seiten bräunen und dabei mit einem Löffel herunterdrücken. Mit einer Zange aus der Pfanne nehmen und über die Flamme halten. Den Fladen über der Flamme wenden und aufgehen lassen.

Mit etwas Öl, ghee oder Butter bestreichen, aufeinandergestapelt auf eine Teller legen und zum sofortigen Verzehr servieren.

Pooris: Aus dem chapati-Teig 12 Kugeln formen und zu Fladen von 12 1/2 cm Durchmesser ausrollen. Dabei die Fladen mit etwas Weizenmehl bestäuben.

In einer tiefen Pfanne bei starker Hitze so viel Öl erhitzen, dass die Oberfläche des Teigfladens beim Hineingeben sofort ganz davon bedeckt ist. Das ist wichtig, damit sich der Fladen schön aufblähen kann. Den Fladen schwimmend ausbacken, wenden und herausnehmen. Mit den anderen pooris genauso verfahren.

Parathas:

Parathas werden mit gewürztem chapati-Teig hergestellt. Sie können z.B. Mit feingehackten Minzeblättern, etwas Salz und Paprika-Pulver aromatisieren.

Den chapati-Teig in 6 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und jede Teigkugel zu einem ovalen Fladen von 20 cm Länge ausrollen. Den Fladen in der Mitte wie zu einer Acht zusammendrücken und übereinanderschlagen. Zu einem Fladen von 17 1/2 cm ausrollen.

Etwas ghee oder Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und den Teigfladen darin braten. Die rohe Oberfläche mit etwas ghee bestreichen, den Fladen wenden und auf der anderen Seite genauso verfahren. Die parathasa auf einem Teller stapeln. Werden sie nicht sofort serviert, in Alufolie wickeln und kurz vor dem Essen aufbacken.

Parathas schmecken gut mit einer Gemüsefüllung. Zu den beliebtesten Füllungen gehören gekochte, gewürzte Kartoffeln und geraspelter, gewürzter Rettich. Zum Würzen des Gemüses werden etwas rote Chilischote, gemahlener Kreuzkümmel, eine Prise Mangopulver und Salz verwendet.

**Mengenangabe:** 1 Rezept\*

## 2.10 Kichererbsen-Brot (Besan ki Roti)

280 g Vollkornmehl	1/4 l Wasser, warm, evtl. Mehr, 30-40Grad
140 g Weizenmehl	70 g Weizenmehl; zum Bestäuben
45 g Kichererbsenmehl (Besan)	70 g Weizenmehl; zum Bestäuben
1/4 TL Cayennepfeffer; evtl. x 2	
1/4 TL Salz	

★Für 8-12 Personen (24 Fladen von etwa 15 cm Durchmesser) Vollkornmehl, Weizenmehl und Kichererbsenmehl zusammen in eine Schüssel geben. Cayennepfeffer (nach Belieben) und Salz einmischen. Wasser zunächst rasch zugießen, mischen, bis das Mehl sich zu einem Kloß zusammenballt. Dann Wasser langsamer zugießen, bis ein knetbarer Teig entstanden ist.

Den Teig auf der Arbeitsfläche 10-15 Minuten kneten (oder in der Küchenmaschine). Der Teig muss sich weich, elastisch und leicht klebrig anfühlen. Zudecken und 1/2 Stunde ruhen lassen. (Der Teig kann einen Tag im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.) Das Mehl zum Bestäuben in eine Schüssel geben und neben der Arbeitsfläche zur späteren Verwendung bereitstellen.

Den Teig noch einmal eine Minute durchkneten und in 2 Teile teilen. Jede Teighälfte zu einer Rolle formen und in 12 gleiche Teile schneiden. Zu glatten Bällchen formen, leicht mit Mehl bestäuben und mit einem feuchten Tuch oder mit Folie abdecken.

Eine schwere Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Teighällchen nebeneinander auf der Arbeitsfläche zu Kreisen mit 15 cm Durchmesser ausrollen. Mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht an der Arbeitsfläche oder am Nudelholz kleben bleibt.

Brotfladen vorsichtig in die heiße Pfanne einlegen und die Unterseite backen, bis einige braune Stellen zu sehen sind (nach etwa 1/2 Minuten). Die Fladen umdrehen und die andere Seite etwa 15- 20 Sekunden backen.

Das Brot mit einer Küchenzange herausnehmen und flach über eine offene Flamme halten. 10 Sekunden backen, dann umdrehen und die andere Seite 10 Sekunden backen. (Der Teig aus Kichererbsenmehl geht nicht so gut auf wie der chapati-Teig. Wichtig ist, dass man dem fertiggebackenen Kichererbsen-Brot ansieht, dass es über offener Flamme ein zweites Mal gebacken wurde.) Diese Brote werden üblicherweise mit geklärter Butter oder Fett bepinselt und serviert. Sie schmecken am besten ganz frisch, wenn das Kichererbsenaroma noch voll zur Geltung kommt. Kichererbsen-Brot ist zum Aufbacken nicht geeignet, weil es dadurch trocken und ledrig wird.

Kichererbsen-Brot schmeckt auch für sich alleine gut, aber besonders beliebt ist es als Beilage zu Kebabs und Braten. Es ist Außerdem ein idealer Begleiter vegetarischer Gemüsegerichte, ergänzt von einem Joghurtsalat.

**Mengenangabe:** 24 Fladen★

## 2.11 Naan

30 g Hefe	Butter
3/4 Tasse lauwarmes Wasser	2 TL Salz
3 TL Zucker	ca. 3 1/2 Tassen Mehl
1/2 Tasse Yoghurt	2 TL Mohnsamen oder Nigella
1 Ei (geschlagen)	(schwarzer, dreieckiger Zwiebelsamen
1/4 Tasse geschmolzenes Butterfett oder	(hier kaum erhältlich))

Naan (auch Nan) ist ein tropfenförmiges Fladenbrot aus Nordindien (Punjab, Kashmir), das eigentlich im Tandoor - einem von innen mit Holzkohle beheizten Lehmofen - gebacken wird (das Brot wird an die Innenwand des Ofens geklatscht). Hefe in 1/4 Tasse Wasser auflösen, 1 TL Zucker zufügen, an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen. 1/4 Tasse Yoghurt mit den restl. 2 TL Zucker gut verrühren, die restl. 1/2 Tasse Wasser, Ei, Fett und Salz dazugeben. Die Hefemischung unterrühren. 2 Tassen Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in die Mitte machen und die flüssige Mischung dazugeben. Mit einem hölzernen Kochlöffel schlagen, bis es ein weicher Teig ist. Das restliche Mehl nach und nach zugeben. Wenn der Teig zum Schlagen zu fest wird, von Hand weiterkneten bis er richtig fest wird. 10 - 12 Minuten kneten (gibt Muskeln), dass er elastisch wird. Zu einer Kugel formen und in eine vorgewärmte, gefettete Schüssel geben (dabei einmal wenden, damit auch die Oberfläche des Teiges etwas gefettet ist). An einem warmen Ort (mit einem Tuch bedeckt) gehen lassen, bis er doppelte Größe hat. Den Teig noch einmal kurz durcharbeiten und in 8 Bälle teilen. Weitere 10 Minuten ruhen lassen. Zwei ungefettete Bleche kurz im 230 Grad heißen Backofen vorheizen. Die Teigkugeln flach drücken, so dass sie in der Mitte dünn und am Rand dicker sind. Dann ein Ende nach außen ziehen, dass das Brot sein ovales, tropfenförmiges Aussehen bekommt. Mit dem restlichen Yoghurt bestreichen und mit den Körnern bestreuen. 2 oder 3 Fladen auf jedes Blech geben. Ungefähr 10 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind.

## 2.12 Naan (Hefebrot)

1 TL Trockenhefe	1/2 TL Salz
1 TL Zucker	3/4 TL Backpulver
75 ml lauwarmes Wasser	1 EL Öl
250 g Mehl	etwa 3 El Joghurt

- Hefe und Zucker in das Wasser rühren und 15-20 Min. beiseite stellen, bis die Flüssigkeit Blasen wirft.
- Mehl, Salz und Backpulver sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefemischung, Öl und Joghurt hineingeben. Etwa 10 Min. kneten, bis der Teig nicht mehr klebt.
- Teig in einer eingeölten Plastiktüte 2-3 Std. an einem warmen Platz bis zu doppeltem Umfang aufgehen lassen.
- Weitere 1-2 Min. kneten und in 12 Bällchen teilen. Zu Kreisen von 18 cm Durchmesser ausrollen.
- So viele Kreise wie möglich auf ein Backblech legen und im auf 220 °C vorgeheizten Ofen von beiden Seiten je 4-5 Min. backen, bis braune Flecken erscheinen. Einige Sekunden unter einen heißen Grill legen, bis

sie leicht gebräunt sind. 6. Die schon fertigen Naan in Alufolie warmhalten. und jetzt meine Variante zur Herstellung: 1. - 4. wie oben 5. Teig in einer trockenen Pfanne einseitig antrocknen (3/4 große Flamme) 6. Auf einer anderen Platte (fast volle Leistung) ein Drahtgeflecht (Topfuntersetzer) legen, und darauf das Brot von beiden Seiten rösten, zuerst die bereits in der Pfanne angetrocknete Seite. Dabei sollte es wie ein Ballon aufgehen.

### 2.13 Naan-Brote

1 TL Zucker	1 EL Ghee
15 g Frische Hefe	1 TL Salz
150 ml warmes Wasser	Butter; zum Bestreichen
170 g Mehl, plus etwas mehr zum Bestäuben	1 TL Mohnsamen

1. Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben. Mit dem warmen Wasser verrühren, bis die Hefe sich auflöst. Beiseite stellen und etwa 10 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden.
  2. Das Mehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, Ghee und Salz zugeben sowie die Hefe zugießen. Mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig verrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugeben.
  3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 6 Minuten glatt kneten.
  4. Den Brotteig wieder in die Schüssel geben, zudecken und an einem warmen Ort etwa 1 1/2 Stunden gehen lassen.
  5. Den Teig erneut auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 Minuten kneten. Dann in 6-8 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und dann zu etwa 1 cm dicken, runden Fladen von 13 cm Durchmesser flach drücken.
  6. Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Die Brotfladen auf gefettete Alufolie legen und 7-10 Minuten backen. Dabei zweimal wenden, mit Butter bestreichen und mit Mohn bestreuen.
  7. Sofort warm servieren oder in Alufolie gewickelt warm halten.
- TIPP: Naan-Brot wird traditionell im Tandoor, einem Ofen aus Lehm oder Ziegelsteinen, gebacken, in dem hohe Temperaturen erreicht werden. Heizen Sie Ihren Grill gut vor, damit die Naan-Brote gelingen.

**Mengenangabe:** 6-8 Stück

### 2.14 Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien

500 g Weißmehl	1 Tas. Joghurt
1 TL Puderzucker	1 Ei; geschlagen
Salz	15 g Hefe; oder
30 g Butter; zerlassen	1 Pkg. Trockenhefe
3 EL Milch	

Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Wenn man Trockenhefe verwendet, wird auch diese unter das Mehl gemischt. (Frische Hefe wird in etwas Milch aufgelöst und in die Mitte des Mehls gegeben, mit ein wenig Mehl vermischt und zum Gehen stehen gelassen). Milch und Joghurt werden erwärmt, die Hefe (Frischhefe), Butter und das Ei darunter gemischt. Nun wird eine Vertiefung in das Mehl geformt und die Milch-Mischung in Etappen hineingegeben. Nach jeder Zugabe gut mischen. Sollte die Teigmasse zu klebrig sein, gibt man noch ein bisschen Mehl dazu. Nun den Teig ca. 15 Min. kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch zudecken und zur Seite stellen, bis er zu doppelter Größe aufgegangen ist. Teig in 2 Stücke/Portion teilen, zu Kugeln formen und abermals 15 Min. gehen lassen. Nun die Kugeln ausrollen (ca. 4 mm) dick. Die Fladen mit zerlassener Butter bestreichen (man kann noch einige Körner "Lengkuas"= schwarzer Zwiebelsamen darauf streuen). Bei 200 °C (Umluft 180 °C ) ca. 10 Min. backen. Heiß servieren. Man kann auch kalt gegessen werden, es sollte aber noch frisch sein. Es schmeckt hervorragend zu Curry-Gerichten.

### 2.15 Paratha (Vollkornfladenbrot)

4 Tas. Vollkornmehl	1/2 Tas. Butter, geschmolzen
1 TL Salz	Mehl für's Brett
Wasser nach Bedarf	Mehl für die Pfanne

Das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel sieben und nach und nach so viel Wasser dazu geben, dass der Teig fest, aber gut formbar ist. Gut kneten, mit einem feuchten Tuch zudecken und mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.

Dann den Teig in 8-10 Stücke teilen und aus jedem Stück einen Ball formen. Jeden Ball auf einem bemehlten Brett flach ausrollen (bis zur Dicke eines 5-Mark-Stückes) und mit geschmolzener Butter einpinseln.

Dann jeden Teigfladen einmal von der Mitte bis zum Rand einschneiden, einen Kegel formen, aufrecht hinstellen, mit dem Handballen die Spitze eindrücken und anschließend wieder flach ausrollen.

Die Fladen in einer trockenen, heißen und mit etwas Mehl bestäubten Pfanne ungefähr 10 Minuten rösten. Dabei alle 2-3 Minuten wenden.

**Mengenangabe:** 9 Fladen

### 2.16 Paratha-Brote

260 g Vollkornweizenmehl oder	Salz
Ata- bzw. Chapati-Mehl	2 EL Ghee; zerlassen
40 g Weizenmehl Type 405	Wasser

1. Beide Mehle und 1 Prise Salz in eine große Schüssel sieben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. 2 Teelöffel des Ghees zugeben und mit den Fingern im Mehl verreiben. Nach und nach so viel kaltes Wasser einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Die Teigkugeln nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 10 cm großen Kreisen ausrollen. Mit Ghee bestreichen, zusammenklappen, wieder mit Ghee bestreichen und erneut zusammenklappen. Entweder zu Dreiecken von 15 cm Seitenlänge ausrollen oder erneut zu Kugeln formen und zu 18 cm großen Kreisen ausrollen. Die Parathas mit jeweils einem Stück Frischhaltefolie dazwischen aufeinander stapeln.

3. Eine große schwere Pfanne erhitzen. Jedes Brot je 1 Minute anbraten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Die obere Seite mit Ghee bestreichen, nochmals wenden und braten, bis die Unterseite goldgelb ist. Das Brot wieder mit Ghee bestreichen, ein letztes Mal wenden und braten, bis auch diese Seite goldgelb ist. Den Vorgang mit den anderen Broten wiederholen. Die fertigen Paratha-Brote warm halten.

TIPP: Die Paratha-Brote beim Ausbacken mit einem Pfannenwender oder Löffel vorsichtig gegen den Pfannenboden drücken, damit sie gleichmäßig durchgaren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

## 2.17 Puri-Brote

180 g Vollkornweizenmehl, oder Ata bzw. Chapati-Mehl,	1/2 TL Salz
- plus etwas mehr zum Bestäuben	150 ml Wasser
	625 ml Öl, plus etwas mehr zum Einfetten

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

2. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung drücken. Das Wasser zugießen und zu einem glatten Teig verarbeiten, eventuell Wasser zufügen.

3. Den Teig gut durchkneten und an einem warmen Platz 15 Minuten ruhen lassen.

4. Den Teig in 10 gleich große Portionen aufteilen und jede mit leicht gefetteten oder bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen.

5. Auf einer leicht gefetteten oder bemehlten Arbeitsfläche die Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen.

6. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Fladen einzeln von beiden Seiten goldbraun braten.

7. Die Puri-Brote aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 10 Stück

## 2.18 Puri-Brote mit Safranlinsen

### PURI-BROTE

180 g Grieß  
100 g Mehl, plus etwas mehr zum Bestäuben  
1/2 TL Salz  
2 EL Ghee  
150 ml Milch

930 ml Wasser  
5 EL Ghee, plus etwas mehr zum Braten  
2 Grüne Kardamomkapseln; Samen davon, zerstoßen  
4 Gewürznelken  
120 g Zucker  
2 EL Gemahlene Mandeln  
1/2 TL Safranfäden  
50 g Sultaninen

### FÜLLUNG

8 EL Chana Dhal

1. Für den Teig Grieß, Mehl und Salz vermengen. Das Ghee einarbeiten. Die Milch einrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig 5 Minuten kneten, dann abgedeckt 3 Stunden ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals 15 Minuten kneten.
2. Den Teig in 10 Portionen aufteilen. Jede Portion zu einem Fladen von 13 cm Durchmesser ausrollen. Für die Füllung die Linsen mindestens 3 Stunden einweichen. Mit dem Wasser weich köcheln, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist, anschließend zerdrücken.
3. In einem Topf das Ghee erhitzen. Kardamomsamen und Gewürznelken zufügen. Hitze reduzieren und den Linsenbrei zugeben. 5-7 Minuten unter Rühren kochen.
4. Zucker und Mandeln unterziehen. 10 Minuteniterrühren, bis die Masse eindickt. Safran und Sultaninen einrühren. Die Füllung auf je eine Hälfte der Teigplatten streichen. Die Ränder befeuchten. Zusammenfalten und die Puri fest verschließen.
5. Die Puri-Brote in Ghee bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

**Mengenangabe:** 10 Stück

## 2.19 Roti-Brote

80 g Vollkornweizenmehl, oder Ata bzw. Chapati-Mehl,  
- plus etwas mehr zum Bestäuben  
75 g Kichererbsenmehl (Besan)  
1/2 TL Salz  
1 klein. Zwiebel

1/4 Bd. Frischer Koriander; sehr fein gehackt  
2 Frische grüne Chilis; fein gehackt  
150 ml Wasser  
2 EL Ghee

1. Beide Mehlsorten in eine große Schüssel sieben. Das Salz zugeben und vermengen.
2. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken, mit Koriander und Chilis zum Mehl geben und gut vermischen.
3. Das Wasser zugießen, alles mit einem Löffel verrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann zudecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.



4. Den Teig von Hand etwa 5-7 Minuten durchkneten.
5. In 8 gleich große Portionen aufteilen.
6. Jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Fladen von etwa 18 cm Durchmesser ausrollen.
7. Die Fladen einzeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze backen, dabei dreimal wenden und mit Ghee bestreichen. Heiß servieren.

TIPP: In Indien verwendet man Kichererbsenmehl zum Backen von Broten oder zum Binden von Saucen. Ata- bzw. Chapati-Mehl ist ein Weizenmehl, jedoch etwas dunkler und gröber als unser gewöhnliches Weizenmehl (ersatzweise Vollkornweizenmehl nehmen). Beide Mehlsorten sind in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

**Mengenangabe:** 8 Stück



### 3 Dessert, Süßspeisen

#### 3.1 Aprikosen-Pudding (Apricot Payasam)

400 g Aprikosen	1/2 Tas. Kokosraspel
1 Tas. Kokosmilch	<i>Für Den Sirup</i>
1/2 Tas. Kardamompulver	1/2 Tas. Brauner Zucker
1/2 Tas. Sultaninen	1 Tas. Wasser

Die Aprikosen schälen und entsteinen. Den Zucker etwa 20 min in Wasser kochen, bis ein Sirup entsteht. Die Aprikosen in einen Topf geben, etwas Wasser zufüllen und weichkochen, anschließend pürieren. Aprikosenpüree, Sirup und Kokosmilch vermischen und etwa 2 bis 3 Minuten kochen. Kardamompulver hineinmischen, Sultaninen und Kokosraspel etwa 2 Minuten in Butter braten, zu der Aprikosenmischung geben, umrühren und kalt werden lassen. Kalt oder warm servieren.

#### 3.2 Bananen in Orangensauce

2 Orangen (unbehandelte)	55 g Brauner Zucker
1 EL Zimtpulver	1 Zitrone (Saft von...)
2 TL Kardamom	4 Feste Bananen
1 Spur Kurkuma	3 EL Kokosraspeln
100 g Butter	

Die Orangen waschen, trockenreiben und die Schale grob abraspeln. Anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Gewürze mischen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Den Ofen auf 200 Grad C. vorheizen. Die Butter, den Zucker, die Orangenschale, den Orangen- und Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Bananen schälen und längs halbieren. In die Form legen, die Sauce darübergießen und mit den Gewürzen bestreuen. Auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

#### 3.3 Bananen-Kokos-Raita

4 EL Kokosraspel	1 EL Currypulver, mild
1 Banane	Salz
1 EL Zitronensaft	2 EL Schwarze Kümmelsaat
300 g Vollmilchjoghurt	

Die Kokosraspeln einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Erkalten lassen. Banane schälen, in sehr feine Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Joghurt mit Curry, Salz und 1 1/2 EL Kümmelsaat verrühren. Kokosraspel und Banane bis auf jeweils 1 EL behutsam untermischen. Mit restlichen Bananenscheiben, Kokosraspeln und Kümmelsaat garnieren.

### 3.4 Bananen-Lassi

1 Banane	1/2 l Milch
Zucker; nach Belieben	4 EL Quark

Die Banane mit Zucker zerdrücken. Die Milch und den Quark dazugeben. Das Ganze gut verquirlen, bis es schaumig ist.

Anmerkung: In Indien nimmt man Joghurt anstelle von Quark, aber unser Quark kommt im Geschmack dem indischen Joghurt am nächsten.

Anmerkung: In dem Buch ist das Rezept als Dessert ausgewiesen. Ich kenne Lassi bisher nur als Getränk.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 3.5 Frittierte Sirupbällchen

1 1/2 EL Mehl	<i>SAFRANSIRUP</i>
5 EL Vollmilchpulver	750 ml Wasser
1 TL Backpulver	120 g Zucker
1 1/2 EL Butter	2 Grüne Kardamomkapseln; Samen davon,
1 Ei	zerstoßen
1 TL Milch	Einige Safranfäden
125 g Ghee	2 EL Rosenwasser

1. Mehl, Vollmilch- und Backpulver in einer Schüssel vermischen.
2. Die Butter bei geringer Hitze in einem Topf unter Rühren zerlassen.
3. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Zerlassene Butter, Ei und Milch zu der Mehlmischung geben. Mit einem Holzlöffel zu einem weichen, glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in etwa 12 kleine Portionen teilen. Daraus Bällchen formen.
5. Das Ghee in einer hohen Pfanne erhitzen und die Teigbällchen in Portionen zu je 3-4 Stück goldbraun frittieren, dabei mehrmals wenden. Die Bällchen mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und in einer Servierschüssel beiseite stellen.
6. Für den Safransirup Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und 7-10 Minuten köcheln. Kardamomsamen und Safran zugeben. Dann den Sirup gleichmäßig über die Bällchen gießen.

7. Sparsam mit dem Rosenwasser beträufeln. Die Bällchen für 10 Minuten im Sirup ziehen lassen. Dann warm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

### 3.6 Früchte mit indischer Milchcreme

1 EL Mandeln; blanchiert und geschält	nach Belieben
1 l Milch	FrISCHE exotISCHE Früchte,
450 g Kondensmilch	z. B. Mango, Papaya, Physalis
1 EL Rosenwasser	1 EL Gehackte Pistazien; nach Belieben;
1 TL Gemahlener Kardamom	zum Garnieren
Einige Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe;	

1. Die Mandeln in einem schweren Topf bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 1-2 Minuten ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind. Aus dem Topf nehmen.

2. Die Milch zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln, bis sie auf die Hälfte reduziert ist. In einen sauberen Topf filtern und bei sehr geringer Hitze Kondensmilch, Rosenwasser und Kardamom einrühren. Nach Belieben einige Tropfen Lebensmittelfarbe zufügen, damit die Creme eine schöne goldgelbe Farbe erhält. Die Creme 15 Minuten sanft köcheln, bis sie eingedickt und glatt ist, dabei häufig rühren, damit sie sich nicht am Topfboden festsetzt.

3. Die Creme in eine Schüssel füllen und die Mandeln hineingeben. Mit Frischhaltefolie abdecken und vollständig auskühlen lassen. Anschließend mindestens 1 und höchstens 8 Stunden im Kühlschrank kühlen. Die Früchte erst direkt vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Die Milchcreme auf 6 Servierteller verteilen und die Früchte um die Creme arrangieren. Nach Belieben mit Pistazien garnieren.

TIPP: In Indien dient eingekochte Milch häufig als Basis für Desserts. Kondensmilch wird für eine Reihe beliebter Desserts verwendet.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 3.7 Gajar Halva

500 g Karotten	4 EL Ghee (**)
1 l Milch	200 g Mandeln
1/4 l Sahne	10 Kardamomkapseln
250 g Jagrezucker (*)	4 EL ungesalzene Pistazien
125 g Zucker	4 EL Mandelstifte

(\*) Jagrezucker kann durch Rohzucker aus Zuckerrohr ersetzt werden. (\*\*) Ghee kann durch Butterschmalz ersetzt werden.

Die Möhren fein raspeln und mit der Milch, der Sahne in einen großen, fünf bis 6 Liter fassenden Topf geben. Bei großer Hitze zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren. Nun die Hitze reduzieren und eine Stunde köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bis die Mischung schwer wird. In der Zwischenzeit die ungesalzene Pistazien rösten. Beide Zuckersorten in den Topf geben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die Hitze auf die unterste Stufe reduzieren und die mittlerweile gemahlene Mandeln und das Ghee hinzufügen; zehn Minuten rühren, bis das Halva eine feste Masse ergibt. Von der Platte nehmen und die Samen der Kardamomkapseln hinzufügen. Auf Tellern warm servieren und mit den Mandelstiften und den Pistazien dekorieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Portionen.

### 3.8 Gebackene Bananen

4 Bananen	150 g Mandeln; grob gehackt
1 Zitrone; unbehandelt	1 EL Butter; gehäuft
2 EL Honig	Butter für die Form

Auflaufform fetten. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Geschälte Bananen halbieren, in die Form legen. Zitronenschale abreiben, in einer kleinen Schale mit Honig verrühren. Zitrone auspressen, Bananen damit beträufeln, dann mit der Honig-Zitronenschalen-Masse bestreichen, mit Mandeln bestreuen. Butterflockchen darüber verteilen. Ca. 10 Minuten im Ofen backen, sofort servieren.

### 3.9 Gebackene Fladenbrötchen, Pooris

250 g Weizenvollkornmehl	200 ml kaltes Wasser
1/2 TL Salz	Mehl; zum Bearbeiten
40 g Butterschmalz	Öl; zum Frittieren

Mehl, Salz und Fett in eine Schüssel geben. Kaltes Wasser langsam dazugießen. Zehn Minuten mit den Händen kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Klarsichtfolie gewickelt 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche eine Teigrolle von 48 cm Länge rollen. In ca. 24 Stücke schneiden, die Stücke mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Die Teigkugeln zu dünnen Fladen a 10 cm Durchmesser ausrollen.

Das Öl auf 180°C erhitzen. Die Fladen einzeln hineingeben und mit der Schaumkelle vorsichtig nach unten drücken, bis sie sich wie Berliner aufblähen. Fladen mit Fett beschöpfen, sofort wenden und von der anderen Seite ein paar Sekunden backen. Die Fladen mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Nebeneinander auf den Rost legen und im vorgeheizten Backofen bei niedriger Temperatur warm halten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.10 Grieß-Halwa (Sudji ka halwa)

300 g feinkörniger Grieß	5 EL Ghi; Ghee
5 dl Wasser	150 g Zucker
25 g Mandeln; blanchiert und gehobelt	2 EL Sultaninen; evtl. Mehr je nach Geschmack
1/4 TL Kardamomsamen im Mörser zerstoßen	

In einer großen Pfanne Ghee erhitzen; die Mandelsplitter in das heiße Fett geben und rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Mit einem Bratenwender herausnehmen und auf einen mit saugfähigem Papier ausgelegten Teller geben. In einer Saucenpfanne Wasser aufkochen. Wenn es heftig kocht, die Hitze verringern. Den Grieß in die Pfanne mit dem Fett geben, die Hitze verringern und unter Rühren 8 bis 10 Minuten anrösten, bis er eine warme, goldgelbe Farbe annimmt, jedoch nicht braun wird. Den Zucker zugeben und einrühren. Das kochende Wasser unter Rühren so langsam in die Pfanne gießen, dass dieser Vorgang gut 2 Minuten dauert. Ist das ganze Wasser unterrührt, die Hitze weiter verringern und das Halwa unter ständigem Rühren weitere fünf Minuten dünsten lassen. Die Sultaninen, die Mandeln und den Kardamom zufügen und 5 Minuten weiterrühren. Heiß, warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

### 3.11 Grießdessert

6 EL Ghee	300 ml Milch
3 Gewürznelken	Schlagsahne; zum Servieren
3 Kardamomkapseln	<i>GARNIERUNG</i>
8 EL Grieß	30 g Kokosraspel; geröstet
1/2 TL Safranfäden	30 g Mandeln; gehackt
50 g Sultaninen	30 g Ungesalzene Pistazien; eingeweicht und gehackt
150 g Zucker	
300 ml Wasser	

1. Das Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen.
2. Gewürznelken und Kardamomkapseln zum Ghee geben. Hitze reduzieren. Unter Rühren alles gut vermengen. Den Grieß zur Gewürzmischung im Topf geben. Unter Rühren kurz anbraten, bis der Grieß sich dunkel verfärbt.
3. Safran, Sultaninen und Zucker zur Grießmischung geben und alles gut vermengen.
4. Wasser und Milch langsam unter Rühren zugießen. Die Mischung köcheln, dabei ständig weiterrühren, bis der Grieß gar ist. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben.
5. Das Grießdessert in eine Servierschüssel füllen. Mit Kokosraspeln, Mandeln und

Pistazien garnieren und mit flüssiger Sahne servieren.

TIPP: Mit Gewürznelken kann man herzhaftere und süße Speisen würzen. Aber Vorsicht: sparsam verwenden. Ihr Geschmack ist sehr intensiv. Zu viele Gewürznelken können den Geschmack eines Gerichts überdecken. Vor dem Servieren entfernen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.12 Indische Eiscreme (Kulfi)

2 l Vollmilch	25 g Ungesalzene Pistazien
10 Kardamomkapseln	– geschält und gehackt
100 g Mandeln	4 EL Zucker; evtl. etwas mehr

Kulfi ist eine Spezialität, die oft bei großen Festlichkeiten angeboten wird. Der eigens bestellte kulfiwala und seine Helfer bringen riesige Tontöpfe mit, die zerstoßene Eiskwürfel und röhrenförmige Behälter aus gebranntem Ton enthalten, die mit Kulfi gefüllt sind. In einem Topf oder einer Pfanne mit schwerem Boden die Milch zum Kochen bringen. Die Hitze verringern, so dass die Milch zwar kocht, aber nicht überläuft. Den Kardamom zugeben. Die Milch auf etwa ein Drittel ihrer ursprünglichen Menge einkochen. Dabei häufig umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren. Inzwischen die Mandeln blanchieren und hacken, die Pistazien hacken. Wenn die Milch eingedickt ist, die Kardamomkapseln entfernen. Den Zucker und die Mandeln zufügen und alles 2 bis 3 Minuten kochen. Die eingedickte Milch in eine Schüssel gießen und vollständig abkühlen lassen. Die Hälfte der Pistazien zugeben und unterrühren. Die Schüssel mit Alufolie abdichten und ins Tiefkühlfach stellen oder in die Eismaschine geben. Außerdem Servierschüsselchen ins Tiefkühlfach stellen. Alle 15 Minuten die Eiscreme kräftig umrühren, damit sich die Eiskristalle auflösen. Ist das Umrühren kaum noch möglich, die Schüssel aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Eiscreme rasch in die Servierschüsselchen geben. Mit den restlichen Pistazien bestreuen, die Schüsselchen mit Alufolie abdecken und erneut ins Tiefkühlfach geben.

### 3.13 Indischer Brotpudding

6 Toastscheiben	180 g Kondensmilch oder Khoya
5 EL Ghee	1/2 TL Safranfäden
150 g Zucker	Schlagsahne; nach Belieben; zum Servieren
300 ml Wasser	<i>GARNIERUNG</i>
3 Kardamomkapseln; Samen davon, zerstoßen	Gehackte Mandeln
625 ml Milch	Gehackte, ungesalzene Pistazien



1. Die Brote in je vier Dreiecke schneiden.
2. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Brot von beiden Seiten goldgelb braten.
3. Eine Auflaufform mit dem gebratenen Brot auslegen. Beiseite stellen.
4. Für den Sirup Zucker, Wasser und Kardamomsamen in einen Topf geben. Köcheln, bis der Sirup eindickt.
5. Den Sirup gleichmäßig über das Brot gießen.
6. In einem Topf Milch, Kondensmilch oder Khoya und Safran zum Kochen bringen und bei geringer Hitze köcheln, bis die Mischung zur Hälfte eingekocht ist.
7. Die Milch über den Brotpudding gießen.
8. Mit gehackten Mandeln und Pistazien garnieren. Nach Belieben mit Schlagsahne servieren.

TIPP: Für Khoya 900 ml Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 35-40 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Die Milch auf ein Viertel reduzieren, sodass eine dickflüssige Creme entsteht.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.14 Indischer Nudelpudding (Seway ki khir)

75 g Vermicelli; (★)	25 g Mandeln; gehackt
1/4 TL Kardamomsamen	100 g Zucker; je nach Geschmack
50 g Butter	15 g Pistazien; gehackt
1250 ml Milch	– als Ersatz: mehr Mandeln
2 EL Sultaninen	

(★) In Indien werden für diesen Pudding sehr feine Fadennudeln verwendet, die "seway" heißen. Da sie nur in indischen oder pakistanischen Läden erhältlich sind, werden hier "Vermicelli", italienische Fadennudeln verwendet.

Den Kardamom im Mörser zerstoßen. In einem schweren Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die in etwa 3 cm langen Stücke zerbrochenen Nudeln hineingeben und einige Sekunden rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen (wobei unvermeidlich ist, dass einige Stückchen dunkler werden). Die heiße Milch zugießen und aufkochen. Den Kardamom, die Sultaninen und die Mandeln hinzufügen. Die Hitze verringern, so dass die Milch zwar kocht, aber nicht überläuft. Alles etwa 20 Minuten kochen, dabei häufig umrühren. Den Zucker zugeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen, bis reichlich 1 Liter Pudding (bei ursprünglich 1250 ml Milch) entsteht. Den Pudding in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Dabei einige Male umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren. Den Pudding in eine Servierschüssel oder in Schalen füllen, mit den Pistazien garnieren, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

### 3.15 Indischer Vermicelli-Pudding

30 g Ungesalzene Pistazien; nach Belieben	930 ml Milch
30 g Mandelstifte	180 g Kondensmilch
3 EL Ghee	120 g Zucker
100 g Seviyan; indische Vermicelli-Nudeln	6 Getrocknete Datteln; entsteint

1. Die Pistazien 3 Stunden in Wasser einweichen, dann die Haut abziehen und mit den Mandelstiften vermischen. Die Nüsse mit einem Messer fein hacken und beiseite stellen.
  2. Das Ghee in einem großen Topf zerlassen und die Nudeln darin kurz anbraten. Hitze sofort reduzieren, da die Nudeln sehr rasch bräunen. Falls nötig, den Topf vom Herd nehmen. Einige Nudeln dürfen aber ruhig etwas anbräunen. Das sorgt für ein abwechslungsreiches Farbspiel im Pudding.
  3. Die Milch zu den Nudeln geben und langsam zum Kochen bringen.
  4. Kondensmilch, Zucker und Datteln zugeben. Den Pudding bei offenem Topf 10 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Sobald der Pudding eingedickt ist, in eine Servierschüssel füllen.
  5. Den Pudding nach Belieben mit den gehackten Pistazien und Mandeln bestreuen und servieren.
- TIPP: Indische Vermicelli (Seviyan) sind in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Den Pudding warm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.16 Indisches Dessert

Hier ein indisches Dessert (Menge für 4 Personen), schmeckt einfach genial (finde ich), allerdings muss man Kardamom mögen... 550ml Milch zusammen mit einer Drittel Tasse Basmati aufkochen lassen und 20min. köcheln lassen. Dann nochmal 550ml Milch dazu sowie einen Drittel Teelöffel gemahlene oder frisch gehackte Kardamomschoten (die Kerne natürlich nur...). Das ganze 1 1/4 Stunden köcheln lassen, bis es eine etwas sahnige Konsistenz bekommt. Dann 1/3 Tasse Zucker und 2 Esslöffel Kokosflocken hinein und nochmal 20 min. köcheln lassen. Nach all dieser Kocherei in eine flache Schüssel geben (ich nehme immer eine Auflaufform) und mit einem Esslöffel Mandelscheibchen und einem Esslöffel Rosinen bestreuen und kalt stellen. Es ergibt sich ein köstliches Dessert, das besonders gut passt, wenn die Hauptspeise sehr würzig war (wie z.B. indisches Essen). Beim Köcheln schön regelmäßig umrühren, damit nichts festsetzt, das Säubern ist sonst reichlich mühsam.

### 3.17 Kardamom-Nuss-Eis

2 l Milch	50 g gehackte, blanchierte Mandeln, geröstet
12 grüne Kardamomschoten, zerstoßen	50 g gehackte Pistazienkerne
100 g Zucker	Minzezweige zum Garnieren

Milch und Kardamomschoten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Milch offen etwa 30 min. köcheln lassen, bis sie um etwa 2/3 reduziert ist. Häufig umrühren. Die Kardamomschoten entfernen. Zucker, Mandeln und die Hälfte der Pistazien einrühren und die Milch weitere 5 min. köcheln lassen. Abkühlen lassen. Die Milch in einen Plastikbehälter füllen und 2-3 Std. gefrieren lassen. Wenn die Ränder fest sind, die Milch in einen Mixer füllen und zu einer glatten Creme verrühren. Wieder in den Behälter füllen, zudecken und eine Stunde einfrieren. Inzwischen 6 einzelne Formen (185 ml) in die Gefriertruhe stellen. Die halbgefrorene Mischung in die Formen drücken, zudecken und 2 bis 3 Stunden in der Gefriertruhe hart werden lassen. Zum Servieren die Formen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen. Das Eis mit Pistazien bestreuen und mit Minze servieren.

### 3.18 Karottenhalve

450 g Karotten, gerieben	4 EL Ghee
850 ml Milch	2 EL Rosinen
125 g Zucker	2 EL Pistazienkerne
3 Kardamomkapseln	

Karotten, Milch, Zucker und Kardamom in einen großen Topf füllen und zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Milch verdampft ist. Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Karotten, Rosinen und Pistazien beimengen und unter Rühren 15-20 Minuten braun braten, bis die Mischung trocken und rötlich aussieht. Heiß oder kalt servieren.

### 3.19 Kela halva indisch

5 groß. Bananen; reif	185 ml Zucker
2 1/2 EL Butterfett; geklärt	1/4 TL Rosenessenz
310 ml Wasser	1/2 TL Kardamom; gemahlen

Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Butterfett in einer schweren Bratpfanne heiß werden lassen und die Bananen etwa 5 min weich braten; oft umrühren, damit sie nicht bräunen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Bananen zerdrücken. 60 ml Wasser zugeben und bei schwacher Hitze 3 min kochen. Das übrige Wasser und den Zucker einrühren - den Zucker auflösen - dann weiterkochen und weiterrühren, etwa 15-20 min lang, bis die Masse sehr dick ist.

Wenn sie sich in einem Klumpen vom Topf löst, vom Feuer nehmen und Gewürz und Aroma untermischen.

Auf eine gebutterte Platte geben, überschüssiges Butterfett abgießen. Das abgekühlte Halva in kleine Quadrate schneiden. Dieses Halva kann man auch warm servieren.

Anmerkung: Weil dieses Rezept nur eine kleine Menge gibt, benutze ich eine rechteckige Platte von 20x7,5 cm - das ergibt gerade die richtige Dicke für das Halva.

**Mengenangabe:** 24 Stück

### 3.20 Kela Kofta (Grüne Bananenbällchen)

1 grüne Banane, halbiert	1 EL Zwiebeln, gehackt
1 grüne Chilischote, gehackt	1 TL Mehl
1/2 EL Korianderblätter, gehackt	Öl zum Frittieren
1/2 TL Salz	

1. Banane weich kochen. Schälen und abkühlen lassen. 2. Banane mit Chilischoten, Korianderblättern, Salz, Zwiebeln und Mehl zerdrücken. Aus der Mischung 8 Bällchen formen und flach drücken. 3. Öl erhitzen und die Koftas Goldbraun und knusprig braten. Einmal umdrehen.

### 3.21 Khir Puree (Gefüllte Sirupplätzchen)

1 groß. Dose Kondensmilch (ca. 410 g)	4 Tas. Mehl
1/2 Tas. Zucker; (1)	1 Prise Salz
2 EL Mandeln; in Scheiben	1/2 TL Backpulver
2 EL Pistazien	1 Tas. Milch
1/3 Tas. Rosinen	500 g Butterschmalz; zum Ausbacken
4 1/2 Tas. Zucker; (2)	

Kondensmilch in einem Topf unter ständigem Rühren eindicken lassen. Dann Zucker (1), Mandeln, Pistazien und Rosinen zugeben und alles 15 Minuten kochen. Anschließend den Topf vom Feuer nehmen und auskühlen lassen.

Aus Zucker (2) und 2 Tassen Wasser einen dicken Sirup kochen und auf kleiner Flamme warm halten.

Mehl, Salz und Backpulver vermischen, allmählich die Milch zugeben (eventuell auch mehr als 1 Tasse) und alles zu einem dicken Teig kneten. Kugeln von 5 cm Dicke formen, diese flach ausrollen, etwas von der Kondensmilchmischung auf jeden Fladen geben, die Ränder des Teigfladens über der Füllung zusammenfalten und mit etwas kaltem Wasser "versiegeln".

Diese Küchlein in dem kochend heißen Butterschmalz goldbraun braten und anschließend

noch für 5 Minuten in den Sirup legen.

**Mengenangabe:** 24 Stück

### 3.22 Kokosschnitten

75 g Butter

200 g Kokosraspel

180 g Kondensmilch

Einige Tropfen rosa Lebensmittelfarbe; nach

Belieben

1. In einem großen Topf die Butter unter ständigem Rühren bei geringer Hitze zerlassen.
2. Die Kokosraspel zufügen und weiterrühren.
3. Kondensmilch und Lebensmittelfarbe, falls verwendet, zugeben und alles 7-10 Minuten verrühren.
4. Den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen. Die Kokosmasse langsam abkühlen lassen.
5. Die zimmerwarme Mischung zu langen Blöcken formen und in gleich große Rechtecke schneiden. Die Kokosschnitten 1 Stunde ruhen lassen, dann servieren.

VARIATION: Die Kokosmasse in Schritt 2 in zwei Hälften teilen und die Lebensmittelfarbe nur der einen Hälfte zugeben. So erhält man verschiedenfarbige Kokosschnitten. Diese auf dem Servierteller abwechselnd aneinander reihen.

TIPP: Kokosraspel werden in der indischen Küche häufig verwendet, um Gerichten eine cremige Konsistenz und einen süßlichen Geschmack zu verleihen. Am besten schmeckt frisch geriebene Kokosnuss, aber auch fertige Kokosraspel eignen sich hervorragend. Frisch geriebene Kokosnuss kann eingefroren werden.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.23 Koulfi - indisches Eisdessert

1 1/2 l Milch

2 TL Speisestärke

125 g Zucker

250 g Creme double

30 g Mandeln; gehackt

3 Tropfen Bittermandelöl

1 Granatapfel

1 Mango

40 g Pistazien; gehackt

Ein Drittel der Milch unter Rühren so lange einkochen, bis eine dicke Creme\* ("Khoa") entstanden ist. Etwas Milch und Speisestärke verrühren. Restliche Milch aufkochen und bei kleiner Hitze leicht einkochen. Angerührte Speisestärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Zucker zufügen und abkühlen lassen. "Khoa", Creme double, gehackte Mandeln und Bittermandelöl unterrühren. In Portionsförmchen füllen und über Nacht gefrieren lassen. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang

abschneiden und in Spalten schneiden. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen. Pistazien darüberstreuen. Mit den Früchten servieren.

★ "Khoa": Einen halben Liter Milch in einen großen schweren Topf (etwa 3 l Inhalt) geben und aufkochen. Dabei ständig rühren, damit sich keine Haut bildet. Auf mittlere Temperatur herunterschalten und etwa 1 Stunde leicht kochen lassen. Dabei häufig umrühren, damit die Milch nicht anbrennt. In den letzten 15 Minuten ständig rühren, denn die fester werdende Milch setzt jetzt sehr schnell an. Es sollen etwa 2 El übrig bleiben. Die eingekochte Milch abkühlen lassen. Sie wird dann schnittfest. Wichtig: Verwenden sie nur einen Topf, in dem noch keine Milchspeise angebrannt war. Es passiert sonst sehr leicht wieder.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.24 Linsen-Mango-Raita

75 g Rote Linsen	5 Stiele Koriandergrün
350 ml Orangensaft	300 g Vollmilchjoghurt
Salz	1 EL Senfpulver
200 g Reife Mango	Cayennepfeffer

Die Linsen kurz kalt abbrausen und mit Orangensaft und etwas Salz 15 Minuten köcheln. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Koriandergrün bis auf einige Blättchen fein hacken. Joghurt, Senfpulver, Salz und etwas Cayennepfeffer glatt verrühren. Linsen und Mango bis auf jeweils 1 El. behutsam mit dem Koriandergrün unter den Joghurt mischen. Mit restlichen Linsen, Mango und Koriandergrün garnieren.

### 3.25 Malpura (Indische Pfannkuchen)

1 Tas. Vollkornmehl	1 TL Anis
3 EL Zucker	3 EL Butterfett
1/2 Tas. Milch	Event. etwas Wasser

Das Mehl in eine Schüssel sieben, den Zucker dazugeben, nach und nach die erwärmte Milch hineinrühren und den Teig 5 Minuten schlagen. Er sollte so dick wie Pfannkuchenteig sein. Falls er jedoch zu dick ist, etwas warmes Wasser zugeben. Dann noch den Anis unterrühren.

Den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.

Das Butterfett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Den Teig noch einmal aufschlagen (vielleicht noch etwas Wasser zugeben) und jeweils einen Löffel voll in das Fett geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten braun braten.

Die fertigen Malpuras sind am Rand knusprig und in der Mitte noch weich.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.26 Mandel-Pistazien-Schnitten

75 g Butter	250 g Zucker
220 g Gemahlene Mandeln	8 Mandeln; gehackt
150 g Schlagsahne	10 Ungesalzene Pistazien; gehackt

1. Die Butter in einem beschichteten Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren zerlassen.
  2. Gemahlene Mandeln, Sahne und Zucker zu der Butter in den Topf geben und alles gut verrühren. Hitze reduzieren und die Mandelmasse unter ständigem Rühren 10-12 Minuten köcheln, dabei mit einem Holzlöffel vorsichtig auch die Mandelmasse, die sich am Topfboden absetzt, aufrühren, damit sie nicht anbrennt. Hitze erhöhen, bis die Mischung sich dunkel verfärbt.
  3. Die Mandelmasse auf einem flachen Servierteller verteilen und mit einem Messer glatt streichen.
  4. Mit gehackten Mandeln und Pistazien bestreuen.
  5. Das Dessert etwa 1 Stunde ruhen lassen, dann in rautenförmige Stücke schneiden und kalt servieren.
- TIPP: Die Schnitten können ebenso in andere Formen geschnitten werden, auch mit Plätzchenausstecher. Die Mandel-Pistazien-Schnitten können im Voraus zubereitet werden. Luftdicht verschlossen sind sie einige Tage im Kühlschrank haltbar.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.27 Mandel-Reis-Dessert (Firni)

<i>MANDELMILCH</i>	2 geh. TL Rosenwasser
50 g Blanchierte Mandeln	2 EL Ungesalzene Pistazien fein gehackt o. gemahlen
250 ml Wasser; kochend heiß	
5 EL Reismehl	2 EL Blanchierte Mandeln fein gehackt o. gemahlen
375 ml Milch	
5 dl Sahne	8 EL Granatapfelstückerfleisch oder
10 EL Zucker	8 Feste reife Erdbeeren

Dieser Pudding ist von zurückhaltender Süße, mit Rosenduft aromatisiert, mit Mandelsplittern und Pistazien garniert und von einem rubinroten Granatapfelstück gekrönt.

Die Zubereitung der Mandelmilch: Blanchierte Mandeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Zudecken und mindestens 15 Minuten stehen lassen. Alles zusammen in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Diese Masse durch eine doppelte Lage Sehtuch seihen und dabei so viel Mandelmilch wie möglich herauspressen

(etwa 1/4 Liter). Reismehl in die Mandelmilch einrühren und beiseite stellen.

Milch, Sahne und Zucker in einem schweren Topf aufkochen lassen, dabei ständig rühren. Die Wärmezufuhr drosseln. Die Reis-Mandel-Mischung noch einmal durchrühren, dann zu der Milch und der Sahne geben und mit einem Schneebesen einrühren, damit die Masse nicht klumpt. Bei geringer Wärmezufuhr leicht andicken lassen. Die Masse wird beim Abkühlen noch dicker.

Die Masse gut abkühlen lassen. Gehen Sie sicher, dass keine Klümpchen darin sind. (Sollte dies der Fall sein, die Masse durch ein feines Sieb passieren. Auf keinen Fall in die Küchenmaschine geben, sonst wird sie dünnflüssig.) Rosenwasser einrühren, zudecken und gut kühlen. Es wird sich eine Haut bilden, die aber mit dem Schneebesen unterrührt werden kann.

Zum Servieren in Dessertschälchen verteilen, mit gehackten Mandeln und Pistazien garnieren und jeweils in die Mitte ein Teelöffel Granatapfel- oder Erdbeere geben.

Anmerkung: Dieses Dessert hält sich bis zu 4 Tage im Kühlschrank. Es lässt sich nicht einfrieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

### 3.28 Mandel-Sorbet

300 g Mandeln

300 ml Milch

2 EL Zucker

300 ml Wasser

1. Die Mandeln in einer Schüssel mit Wasser mindestens 3 Stunden einweichen.
2. Mit einem scharfen Messer klein hacken. In der Küchenmaschine oder mit Mörser und Stößel zu einem feinen Mus zermahlen.
3. Den Zucker zum Mandelmus geben und die Masse in der Küchenmaschine sehr fein mahlen.
4. Milch und Wasser zugießen und alles im Mixer gut vermischen.
5. Das Mandel-Sorbet in eine große Servierschüssel füllen.
6. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren gut durchrühren.

TIPP: Selbst gemahlene Mandeln schmecken frischer und intensiver als gemahlen gekaufte Mandeln. Man kann sie auch mit einer elektrischen Kaffee- oder Gewürzmühle mahlen. Die Geräte nach Gebrauch gründlich reinigen, sonst schmeckt der nächste Kaffee nach Mandeln! Mit Mörser und Stößel benötigt man viel Zeit und Geduld. Sorbets wie dieses werden in Indien zu besonderen Anlässen, wie religiösen Feiertagen, im besten Tafelgeschirr und eiskalt serviert. Man garniert sie mit essbaren Silberplättchen, den so genannten Varq.

**Mengenangabe:** 2 Personen



**3.29 Mandelkuchen**

3 Eier	1/2 TL Safranfäden
90 g Gemahlene Mandeln	100 g Butter
370 g Vollmilchpulver	30 g Mandelblättchen
250 g Zucker	

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und beiseite stellen.
2. Gemahlene Mandeln, Vollmilchpulver, Zucker und Safran in einer großen Schüssel vermengen.
3. Die Butter bei geringer Hitze in einem kleinen Topf zerlassen.
4. Die zerlassene Butter über die Mandelmischung geben und alles gut mit einer Gabel verrühren.
5. Die Eimasse mit der Mandel-Butter-Mischung vermengen.
6. Den Teig in eine quadratische Auflaufform (15-20 cm Seitenlänge) geben, glatt streichen und 45 Minuten im Ofen backen. Garprobe mit einem spitzen Messer machen bleiben am Messer Teigreste hängen, ist der Kuchen nicht fertig. Gegebenenfalls länger backen.
7. Den abgekühlten Mandelkuchen in gleich große Stücke schneiden.
8. Mit Mandelblättchen garnieren und auf einer Servierplatte kalt oder warm als Dessert reichen.

TIPP: Milchpulver ist in Reformhäusern oder asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Der Mandelkuchen kann bis zu 1 Woche im Voraus zubereitet und dann aufgewärmt werden.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**3.30 Mandelpudding mit Ghee & Milch**

2 EL Ghee	300 ml Milch
2 EL Mehl	80 g Zucker
120 g Gemahlene Mandeln	Frische Minzeblätter; zum Garnieren

1. Das Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren zerlassen.
2. Hitze reduzieren, das Mehl unter ständigem Rühren zugeben und anschwitzen.
3. Die Mandeln zu der Mehlschwitze geben.
4. Milch und Zucker langsam zu der Mehlschwitze zufügen, dabei ständig weiterrühren. Zum Kochen bringen. Weitere 3-5 Minuten köcheln, bis die Mischung zu einer cremigen Konsistenz eindickt.
5. Den Pudding in eine Servierschüssel füllen, mit Minzeblättern garnieren und heiß servieren.

VARIATION: Statt Milch kann man in diesem Rezept auch Kokosmilch verwenden.

TIPP: Ghee ist bei uns überall in asiatischen Lebensmittelmärkten erhältlich. Man kann es

aber auch ohne weiteres selbst herstellen. Veganer können ersatzweise vegetarisches Ghee oder pflanzliche Fette verwenden.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 3.31 Mangocreme

1 reife asiatische Mango oder	1 EL Puderzucker
500 g Mangoscheiben aus der Dose	2 EL Aprikosenlikör
2 EL Zitronensaft	Minzblättchen zum

Garnieren 200 g Schlagsahne Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in großen Stücken vom Stein lösen. Zum Garnieren ein paar große Stücke schneiden, den Rest mit dem Zitronensaft pürieren. Sahne, Zucker und Likör steif schlagen, behutsam unter das Püree heben. Creme in Schalen füllen und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Vor dem servieren mit den übrigen Mangostückchen und den Minzblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.32 Mangocreme, Malai Aam

2 Dos. Mangoscheiben; à 425 g Ew	300 ml Schlagsahne
2 EL Zitronensaft	50 g Gehackte Mandeln
1 TL Rosenwasser	Minzeblättchen; z. Garnieren

Mangos abgießen. Einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Rest mit Zitronensaft und Rosenwasser mit dem Schneidstab pürieren. Sahne steif schlagen und mit den Mandeln vorsichtig unterheben. In Portionsgläser füllen und 30 Minuten kalt stellen. Zum Servieren die restlichen Mangoscheiben in kleine Fächer schneiden und auf die Creme setzen, mit Minzeblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.33 Mangoeis

150 g Schlagsahne	1/2 TL Gemahlener Zimt
2 EL Extra feiner Zucker	Mandelstifte; zum Garnieren
450 ml Mangosaft	

1. Die Sahne in einer großen Schüssel mit dem Zucker leicht aufschlagen, bis er sich aufgelöst hat. Mangosaft und Zimt einrühren.

2. Die Mangosahne in 6 gefriergeeignete Förmchen gießen, mit Alufolie abdecken und 3 Stunden oder vorzugsweise über Nacht ins Tiefkühlfach stellen. Während der ersten Stunde die Förmchen 3-mal vorsichtig schütteln.

3. Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Eiscreme auf Dessertteller stürzen. Mit Mandelstiften garniert servieren.

TIPP: Die Sahne sollte nicht zu stark geschlagen, sondern nur so lange leicht aufgeschlagen werden, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse glatt ist.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 3.34 Möhren-Halva

2 EL Rosinen	1 TL gemahlener Kardamom
2 EL Weizengriß	3 TL Rosenwasser aus der Apotheke
400 g Möhren	1/2 TL Muskatblüte
300 l Milch	2 EL gehackte Mandeln
50 g Ghee oder Butterschmalz	2 EL gemahlene Mandeln
3 EL Zucker	2 EL gehackte Pistazien

Rosinen in Wasser einweichen. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. 30 Gramm Ghee erhitzen, Kardamom und Muskatblüte darin kurz anschwitzen, die Möhren hinzufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze und ohne Deckel unter häufigem Rühren garen. Das restliche Ghee erhitzen, die gemahlene Mandeln und den Griß darin 4 Minuten rösten. Die Rosinen abtropfen lassen und trocken tupfen. Milch, Zucker und Rosinen zur Mandel-Griß-Mischung geben, dann unter die Möhrenmasse ziehen. Das Ganze bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eindickt und sich vom Topfboden löst. Nach Belieben mit Rosenwasser abschmecken. Die Halva ca. 1 1/2 cm hoch in eine Form streichen und zugedeckt etwa 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren in konfektgroße Stücke schneiden und mit den Mandel- und Pistazienstücken bestreuen.

Hinweis: Man kann das Halva auch in kleine Dessertschalen abfüllen und abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 3.35 Möhren-Halva

1000 g Möhren	1/2 TL Macis
60 g Sultaninen	4 EL Flüssiger Honig
6 EL Butterschmalz	1 l Milch
120 g Mandelsplitter	125 g Rohrzucker
1 TL Kardamom, gemahlen	

Die Möhren waschen, putzen und grobraseln. 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 unterrühren. 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 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, das 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. Diese beliebte Süßspeise wird in Indien bei festlichen Anlässen mit versilberten, essbaren Blättern serviert.

### 3.36 Nusseiscreme mit Früchten

5 Dos. Kondensmilch à 250 g	90 g Mandelstifte
3 Eiweiß	40 g Kandierte Kirschen; grob gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren
360 g Puderzucker, gesiebt	90 g Sultaninen
180 g Geschälte Pistazien; gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren	1 TL Gemahlener Kardamom

1. Am Vortag die Kondensmilchdosen in einen großen schweren Topf legen (nicht stellen). Mit so viel Wasser auffüllen, dass die Dosen zu drei Vierteln bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und abgedeckt 20 Minuten köcheln. Die Dosen aus dem Topf nehmen, auskühlen lassen und 24 Stunden kalt stellen. Eine große Schüssel zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Tag das Eiweiß in einer sauberen, fettfreien Schüssel steif schlagen. Die Kondensmilch in die gekühlte Schüssel gießen und so lange verquirlen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Zunächst den Eischnee, dann den Zucker unterziehen. Pistazien, Mandeln, Kirschen, Sultaninen und Kardamom vorsichtig unterheben.

3. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Stunde gefrieren. Die Schüssel aus dem Gefrierschrank nehmen und die Eiscreme aufschlagen, in ein geeignetes Gefäß umfüllen und mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank stellen.

4. Die Eiscreme in Dessertbecher geben, mit Pistazien und Kirschen garnieren und sofort servieren.

TIPP: Entfernen Sie vor dem Kochen der Kondensmilch die Papiermanschetten von den Dosen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**3.37 Pistaziendessert**

930 ml Wasser	2 EL Rosenwasser
200 g Ungesalzene Pistazien	Einige Safranfäden
450 g Vollmilchpulver	<i>GARNIERUNG</i>
600 g Zucker	30 g Mandelblättchen
2 Kardamomkapseln; Samen, zerstoßen	Minzeblätter; zum Garnieren

1. 600 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die Pistazien 5 Minuten darin einweichen. Abgießen und die Pistazien abziehen.
  2. Die Pistazien in der Küchenmaschine oder mit Mörser und Stößel fein mahlen.
  3. Das Vollmilchpulver mit den gemahlene Pistazien vermengen.
  4. Für den Sirup das restliche Wasser und den Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald die Flüssigkeit eingedickt ist, Kardamomsamen, Rosenwasser und Safran zugeben.
  5. Die Pistazienmischung zum Sirup geben und unter Rühren etwa 5 Minuten einkochen. Beiseite stellen und kurz abkühlen lassen.
  6. Sobald die Pistazien-Sirup-Masse zimmerwarm ist, daraus einzelne kleine Kugeln formen. Mit Mandelblättchen und Minzeblättern dekorieren und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.
- TIPP: Für alle indischen Süßspeisen verwendet man ungesalzene Pistazien. Diese am besten kurz vor der Verarbeitung mahlen, denn durch das Mahlen wird das geschmacksintensive Öl der Pistazien freigesetzt.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**3.38 Prasad - Kokosbällchen**

2 EL Butterschmalz	2 EL Honig
200 g Maisgriess	1/4 TL Zimt
600 ml Wasser	1/4 TL Ingwer, gemahlen
50 g Datteln, getrocknet	1/4 TL Kardamom (★)
50 g Mandeln	Meersalz
50 g Honig-Marzipan	Kokosraspel

Das Butterschmalz in einen Topf geben und erhitzen. Den Maisgriess hineinschütten und unter ständigem Rühren solange anbräunen, bis er seinen angenehmen Duft verströmt. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und unter ständigem Rühren etwa 400 ml Wasser zugeben. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis der Grieß das Wasser aufgesogen hat. Den Grieß zum Nachquellen

beiseite stellen. Die Datteln in 200 ml Wasser zum Kochen bringen und auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Danach die Datteln im Mixer pürieren. Die Mandeln fein mahlen, das Honig-Marzipan zerbröseln und mit den Datteln unter den Grieß rühren. Den Honig und die Gewürze erst dazugeben, wenn die Masse nur noch handwarm ist. Dann nochmals gut durchrühren und weitere 10 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit ein Schälchen mit Kokosraspeln füllen und einen Teller bereitstellen. Nun mit feuchten Händen aus dem Grieß etwa 5 cm große Bällchen formen und diese nacheinander in Kokosraspeln wälzen. Der Grieß muss noch etwas weich sein, da sonst die Kokosraspeln nicht kleben bleiben. Die Bällchen schön auf dem Teller platzieren und etwa eine Stunde kühl stellen. (★) Kardamom ist ein indisches Gewürz, das aus Kapsel Früchten gewonnen wird. Mit dem typischen Kardamom-Geschmack wird in unseren Breitengraden immer etwas Weihnachtliches assoziiert, da es bei uns fast ausschließlich in Weihnachtsgebäck verwendet wird. In Indien und Ceylon hingegen ist Kardamom ein ganz alltägliches Gewürz, mit dem zum Beispiel der bekannte, sehr würzige Tschai gekocht wird. Ferner wird Kardamom in der indischen Küche auch zum Würzen von Reisgerichten, Gemüse und Saucen verwendet.

### 3.39 Quarkbällchen in Pistazien-Rahm-Sauce - Ras Malai

#### RAHMSAUCE

1 1/4 l Milch

#### QUARKBÄLLECHEN

2 l Milch

3 EL Zitronensaft; bis 1/3 mehr

2 geh. TL Mehl

1/8 geh. TL Backpulver

#### SIRUP

1600 g Zucker

1/8 geh. TL Weinsäure

2 1/4 l Wasser (I)

1 EL Maisstärke; aufgelöst in

2 EL Wasser

3/4 l Wasser, kalt (II)

#### ZUM ANRICHTEN

6 Mandeln; blanchiert, gestiftelt oder gemahlen

1 EL Pistazien, ungesalzen; gestiftelt

1 EL Pistazien, ungesalzen; gestiftelt

Ras Malai hat einen sehr raffinierten Geschmack, und dabei wird diese Nachspeise aus den einfachsten Zutaten - Milch und Zucker - zubereitet. Die Bengalen und die Bewohner des Panshab streiten sich um die Ehre, diese Köstlichkeit erfunden zu haben. Wie dem auch sei: Diese Quarkbällchen sind das eleganteste Dessert der indischen Küche.

Milch wird in 2 Formen verwendet: als Quark (Chenna) und als eingedickte Milch (rabadi). Der Quark wird zu Bällchen geformt und behutsam in Sirup geköchelt. Danach werden die Quarkbällchen mit Pistazien und Mandeln bestreut. Ras Malai schmeckt gut gekühlt am besten.

Für die Rahmsauce Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten. Milch in 1 1/4 Stunden auf 3/8 l einkochen lassen. Ab und zu umrühren, damit die Milch sich nicht am Boden ansetzt und keine Haut bildet (Die Haut verhindert, dass Dampf entweichen kann und verlangsamt das Einkochen). Die

eingedickte Milch kurz abkühlen lassen. Soll sie noch glatter sein, können Sie sie kurz in der Küchenmaschine durcharbeiten. In eine kleine Schüssel geben, zudecken und bis zum Gebrauch kühlstellen. Durch Abkühlen wird Rabadi noch dicker.

Für die Quarkbällchen Milch in einem schweren Topf aufkochen lassen, dann die Wärmezufuhr drosseln und 3 EL Zitronensaft zugießen. Vorsichtig rühren, bis sich Quark bildet und Molke absetzt. Wenn kein Quark ausfällt, noch etwas Zitronensaft zugießen.

Den Quark durch 3-4 Lagen Sehtuch in einen Durchschlag geben. 10 Sekunden unter fließendem Wasser spülen. Die 4 Ecken des Sehtuchs verknoten. So viel Wasser wie möglich herauspressen und den Quark 1 1/2 Stunden zum Abtropfen aufhängen. Es sollen etwa 300 g Quark entstehen.

Quark auf der Arbeitsfläche 5 Minuten mit leichtem Druck zu einer Art Teig kneten und dann zu einem dünnen Kreis formen. Mehl und Backpulver mehrmals miteinander durchsieben. Die Mehlmischung gleichmäßig über den Teig streuen und einarbeiten. Der geknetete Quarkteig ist sehr weich, feucht und klebrig.

Den Quarkteig in 16 gleiche Portionen teilen und zu Bällchen formen. Mit der Hand flachdrücken und auf die Arbeitsfläche legen, während Sie den Sirup vorbereiten.

Zucker mit Weinsteinensäure und dem Wasser (I) in einem schweren 5-Liter-Topf mit gut sitzendem Deckel zum Kochen bringen. Ab und zu umrühren, damit sich der Zucker auflöst. Offen auf starker Hitze kochen, bis das Zuckerthermometer 110 Grad C anzeigt. Unter raschem Rühren die aufgelöste Maisstärke zugießen. Wärmezufuhr verringern, bis der Sirup nur mehr schwach köchelt.

Die Quarkbällchen in den Sirup einlegen und offen 1/2 Minute köcheln lassen. (Dadurch werden die Bällchen so vorgekocht, dass sie beim folgenden Garprozess nicht mehr auseinander fallen.) Hitze verstärken und Sirup zum Kochen bringen. Den Topf zudecken und die Quarkbällchen darin 20 Minuten kochen lassen. Die Kochtemperatur muss während dieser Zeit möglichst konstant bleiben, damit der Sirup nicht zu dick wird. Das erreicht man, indem alle 3-4 Minuten 3-4 EL kaltes Wasser zugegeben werden (insgesamt etwa 1/4 l). Die gegarten Bällchen gehen auf und schwimmen an der Oberfläche. Vom Herd nehmen.

3/8 l Sirup vorsichtig abschöpfen und in eine hohe Schüssel gießen. Mit dem kalten Wasser verdünnen. Die Bällchen in den Sirup geben, zudecken und kühl stellen.

Zum Anrichten von Ras Malai die Bällchen behutsam aus dem Sirup nehmen und leicht ausdrücken, damit der überschüssige Sirup ausgepresst wird. In Rahmsauce eintunken und in eine Lage auf eine flache Servierschüssel legen. Die Mandeln in die restliche Rahmsauce geben und über die Quarkbällchen gießen. Zudecken und mindestens 2 Stunden gut durchkühlen lassen. Dabei die Bällchen öfters wenden. Vor dem Servieren mit Pistazien bestreuen.

Anmerkung: Ras Malai hält sich im Kühlschrank gut zugedeckt bis zu 5 Tagen. Danach beginnt die Sauce sauer zu schmecken. Außerdem dickt sie durch das Aufheben ein. Bei Bedarf 2-3 EL Sirup oder Milch zugeben.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.40 Reispudding

75 g Basmati-Reis	Gehackte, ungesalzene Pistazien; zum Garnieren
1 1/4 l Milch	Puri-Brot zum Servieren
120 g Zucker	

1. Den Reis waschen und in einen Topf geben. 600 ml Milch zugeben und bei geringer Hitze langsam zum Kochen bringen. Köcheln, bis die Milch aufgesogen und der Reis gar ist, dabei gelegentlich umrühren.

2. Den Topf vom Herd nehmen. Den Reis mindestens 5 Minuten im Topf pürieren, bis ein klumpenfreier Brei entsteht.

3. Den Topf wieder auf den Herd stellen und langsam die restliche Milch zugeben. Alles bei schwacher Hitze zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren.

4. Den Zucker zugeben und unter ständigem Rühren weitere 7-10 Minuten köcheln, bis der Pudding eingedickt ist.

5. Den Reispudding in eine Servierschüssel geben. Mit gehackten Pistazien dekorieren und nach Belieben mit Puri-Brot servieren.

VARIATION: Anstelle von Basmati-Reis kann auch Langkornreis verwendet werden.

TIPP: In Indien wird dieser Reispudding zu besonderen Anlässen mit Varq garniert. Varq sind hauchdünn geschlagene, essbare Plättchen aus purem Silber, die nur für bestimmte Gerichte verwendet werden. Sie werden auf Backpapier verkauft, das vor der Verwendung der Varq abgezogen wird. Da sie sehr zerbrechlich sind, muss man äußerst vorsichtig damit umgehen. In Deutschland sind diese Plättchen nur sehr schwer zu finden. Sie müssen luftdicht verschlossen an einem dunklen Ort aufbewahrt werden.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen

### 3.41 Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin

1 kg Rhabarber	1/4 TL Muskatnuss; abgerieben
230 g Zucker	1/2 TL Ingwerpulver
1 dl Wasser	1 EL Eingelegter Ingwer fein gehackt
2 dl Gin	1 EL Eingelegter Ingwer fein gehackt
1 Orange; abgeriebene Schale	

Rhabarber schälen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Zucker im Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Rhabarberstücke, Gin, die abgeriebene Orangenschale, Muskatnuss und Ingwerpulver zugeben, eine Viertelstunde kochen lassen.

Den Rhabarber mit einer Schaumkelle herausheben und in eine Schale anrichten. Die verbleibende Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen und zum Rhabarber rühren. Eingelegter Ingwer möglichst fein hacken, darunterheben und auskühlen lassen.

Bemerkungen von Beat Wüthrich: Das Rezept hat seinen Ursprung in Indien. Da dort



Süßspeisen ihrem Namen mehr als gerecht werden, ist die Zuckermenge etwas zurückgenommen worden.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 3.42 Sandesch - Käsefatsch

350 g Paneer  
75 g Zucker

1 EL Pistazienkerne, fein gehackt

Paneer in einen Teller geben und mit der Handfläche reiben, bis die Oberfläche glatt und sahnig ist. In eine Karhai geben, mittlere Stufe und unter Rühren den Zucker dazugeben. Erhitzen, bis sich die Masse vom Gefäß löst und eine Kugel formen. Vom Herd nehmen und 1 cm dick auf einen Teller streichen. Etwas abkühlen lassen. Mit Pistazien bestreuen und in Rauten schneiden. Warm oder kalt servieren.

### 3.43 Sheera, Süßes Dessert aus Grieß

1/8 TL Safranpulver  
2 EL Wasser, warm  
125 g Butter  
300 g Sooji; Weizengrieß  
1 Banane

2 EL Sultaninen  
450 ml Milch; warm  
200 g Zucker  
1/4 TL Kardamom; gemahlen  
2 EL Mandeln; geschält, in Stifte

Sheera wird oft als kleiner Imbiss serviert. Das Safranpulver in eine kleine Tasse geben, warmes Wasser darübergießen und 10 Minuten einweichen. In einem schweren Topf Butter zerlassen, den Grieß dazugeben, unter ständigem Rühren, bei mittlerer Hitze anrösten, bis er goldbraun ist. Kleingeschnittene Banane und Sultaninen zufügen und gut unterrühren. Die Milch dazugießen und alles gut vermischen. Den Zucker einrühren. Die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Ab und zu umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen. Safran samt seiner Einweichflüssigkeit, Kardamompulver und Mandeln zugeben, umrühren und heiß servieren.

### 3.44 Shrikand (Joghurtdessert)

1 l Joghurt  
Etwas Safran  
1/2 Tas. Zucker

2 EL Mandeln; in Scheiben oder Nüsse nach Belieben

Alle Zutaten mischen. Die Masse in hübsche Gläser füllen, im Kühlschrank kalt stellen und gut gekühlt servieren.

Variante: Statt Joghurt halb Sauerrahm, halb Joghurt verwenden. Statt Mandeln oder Nüsse beliebige, klein geschnittene Früchte daruntermischen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 3.45 Shrikand - Safranquark

1 kg Magerquark	1 g Safran; gemahlen
200 g Vollzucker	200 ml Vollmilch; evtl. Mehr

Alle Zutaten mit einem Schneebesen gut verrühren.

### 3.46 Süßer Safranreis

200 g Basmati-Reis	3 Gewürznelken
250 g Zucker	3 Kardamomkapseln
Einige Safranfäden	40 g Sultaninen
300 ml Wasser	<i>GARNIERUNG</i>
2 EL Ghee	Pistazien; nach Belieben

1. Den Reis zweimal waschen und in einem Topf mit Wasser unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn der Reis halb gar ist, Topf vom Herd nehmen, das Wasser abgießen und den Reis beiseite stellen.

2. Zucker und Safran mit dem Wasser zum Kochen bringen und unter Rühren zu einem Sirup einkochen. Beiseite stellen.

3. In einem weiteren Topf Ghee, Gewürznelken und Kardamomkapseln erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Dann vom Herd nehmen.

4. Den Reis wieder erhitzen und die Sultaninen unter Rühren zugeben. Den Sirup zugießen und gut verrühren.

5. Die Ghee-Gewürz-Mischung über den Reis geben und bei geringer Hitze 10-15 Minuten garen. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Mit Pistazien garnieren und servieren.

VARIATION: Um einen intensiveren Safrangeschmack zu erlangen, kann man die Safranfäden auf Alufolie legen und unter dem Backofengrill kurz anrösten. Vor der Safranzugabe in Schritt 2 den Safran dann zwischen zwei Fingern zerreiben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.47 Süßes Karottenmus

1 1/2 kg Karotten	ßen
125 g Ghee	120-150 g Zucker
625 ml Milch	<i>GARNIERUNG</i>
180 g Kondensmilch oder Khoya	30 g Ungesalzene Pistazien; gehackt
10 Kardamomkapseln; Samen davon, zersto-	

1. Die Karotten waschen, schälen und reiben.
  2. In einem großen Topf das Ghee erhitzen.
  3. Die geriebenen Karotten zu dem Ghee geben und 15-20 Minuten unter Rühren anbraten, bis sie einen dunkleren Farbton annehmen.
  4. Milch, Kondensmilch oder Khoya, Kardamomsamen und Zucker zu den Karotten geben und 30-35 Minuten köcheln, bis die Mischung sich rötlich-braun verfärbt.
  5. Alles in eine große flache Servierschüssel geben.
  6. Mit gehackten Pistazien bestreuen. Sofort servieren.
- TIPP: Besondere Desserts wie dieses erhalten ihren unverwechselbaren Geschmack durch echtes Ghee. Ersatzweise Butter oder Margarine verwenden.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.48 Süßkartoffeldessert

1 kg Süßkartoffeln	200 g Zucker
930 ml Milch	Gehackte Mandeln; zum Garnieren

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
  2. In einen großen Topf geben, 600 ml Milch zugießen und bei geringer Hitze köcheln, bis die Süßkartoffeln sehr weich sind.
  3. Die Süßkartoffeln vom Herd nehmen und sehr fein pürieren.
  4. Den Zucker und die restliche Milch zu den Süßkartoffeln geben und alles gut verrühren.
  5. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Mischung bei schwacher Hitze köcheln, bis sie zu einer cremigen Konsistenz eindickt.
  6. Das Süßkartoffeldessert in einer Servierschüssel anrichten.
  7. Mit gehackten Mandeln garnieren und warm servieren.
- TIPP: Süßkartoffeln sind länglicher als herkömmliche Kartoffeln und haben eine orange-gelbliche Schale und gelbes oder weißes Fruchtfleisch. Sie schmecken leicht süßlich.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen



## 4 Eierspeisen

### 4.1 Eier in würziger Sahnesauce

8 Eier	1 Prise Cayennepeffer
3 EL Pflanzenöl	1/2 TL Salz
1 Zwiebel; fein geschnitten	1/4 TL Garam masala
1 Ingwerwurzel; geschält a 2, 5 cm	2 TL Tomatenmark
1/2 Grüne Chili, scharf; evtl. x 2	150 ml Hühnerbrühe
1/4 l Sahne	<i>Zum Garnieren</i>
1 EL Zitronensaft	1 EL Koriander; frisch gehackt, oder Petersilie
1 TL Kreuzkümmel; geröstet, gemahlen	

★Malaidar ande Die Eier hart kochen, schälen und quer halbieren.

In einer großen Pfanne das Öl auf mittlere Hitze bringen und die Zwiebel darin unter Rühren etwa 3 Minuten leicht bräunen. Den Ingwer reiben und mit den übrigen Zutaten beifügen. Kräftig rühren und aufkochen.

Die Eier mit der Schnittfläche nach oben in die Pfanne legen und mit Sauce übergießen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt; dabei immer wieder Sauce über die Eier geben, Die Eier mit der Schnittfläche nach oben vorsichtig auf einer Servierplatte anordnen und mit Sauce übergießen. Mit Koriander garnieren.

Beilagen: Toast, Reis und Salat; geschichtetes Brot (Paratha) oder würziger Duftreis und grüne Bohnen auf Gujarat-Art.

Dieses schnell zubereitete Eiergericht eignet sich hervorragend für ein spätes Frühstück oder ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

**Mengenangabe:** 4 Pers.

### 4.2 Eier-Curry

8 Eier	3 TL Salz
2 mittl. Zwiebeln; fein gehackt	2 TL Kokosflocken, ungesüßt
80 g Pflanzenfett	1 EL Currypulver
1 TL Majoran	4 groß. Tomaten; in Scheiben
1 TL Thymian	1/4 l Joghurt
1 TL Kurkuma	

Die Eier hart kochen, pellen.

Inzwischen die Zwiebeln im Fett zusammen mit Majoran und Thymian goldbraun braten. Dann Kurkuma, Salz, Kokosflocken und Currypulver zugeben und 3-4 Minuten rösten.

Die Tomatenscheiben und den Joghurt darunter mischen und die Eier in die Sauce legen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 4.3 Eier-Curry

4 EL Öl	4 Eier
1 Zwiebel; in Ringe geschnitten	1 Feste Tomate; in Scheiben
1 Frische rote Chili; fein gehackt	Salz
1/2 TL Chilipulver	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten.
2. Chili, Chilipulver, Ingwer und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und bei geringer Hitze etwa 1 Minute anbraten.
3. Die Eier verquirlen, mit den Tomatenscheiben in die Pfanne zu der Gewürz-Zwiebel-Mischung geben, mit Salz abschmecken und unter Rühren 3-5 Minuten garen.
4. Den Koriander über das Eier-Curry streuen. Das Eier-Curry auf Teller verteilen und heiß servieren.

TIPP: Eier enthalten viel Protein, Fett, Eisen und Vitamin A, B und D, allerdings auch viel Cholesterin. In der indischen Küche werden sowohl die Blätter als auch die Stängel des Korianders als Gewürz und zur Garnierung verwendet. Koriander hat ein intensives Aroma.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 4.4 Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad)

6 Eier; hart gekocht	200 Kokosmilch aus der Dose
3 geh. TL Koriander, gemahlen	500 ml Wasser, heiß (II)
1 1/2 geh. TL Chilipulver; oder Paprika	2 EL Öl
1 geh. TL Fenchelsamen	1/2 geh. TL Bockshornkleesamen
1 geh. TL Kreuzkümmelsamen	1/2 geh. TL Fenchelsamen
1/2 geh. TL Kurkuma	5 cm Zimtstange
1 Stück Ingwer, frisch a 10x5 mm	225 g Zwiebeln; fein gehackt
2 groß. Knoblauchzehen	225 g Tomaten; fein gehackt
2 EL Wasser (I)	750 ml Wasser (III), warm*
1/2 Kokosnuss; geraspelt ODER	Salz
100 g Kokosflocken, getrocknet ODER	1/2 Limette: Saft

Die Eier schälen und längs halbieren.

Gemahlenen Koriander, Chili- oder Paprikapulver, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen,

gemahlene Gelbwurz, Ingwer und Knoblauch mit dem Wasser (I) im Mixer zu einer dicken Paste verarbeiten.

Die Kokosraspel mit dem heißen Wasser (II) 30 Minuten ziehen lassen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, die Mischung hineinschütten und die Kokosmilch auffangen, die Kokosraspel kräftig ausdrücken. Die Milch beiseite stellen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Bockshornsamen, Fenchelsamen und Zimtstange 10 Sekunden darin anbraten. Die Zwiebeln zugeben und mit leichter Farbe anschwitzen. Die Gewürzpaste unterrühren und 7 Minuten mitschwitzen (die Gewürzpaste wird durch das Braten etwas dunkler, da sie viel Koriander enthält). Falls das Ganze am Topfboden ansetzt, einige Tropfen Wasser zugeben. Die Tomaten einrühren und 2-3 Minuten schmoren lassen. Nun das warme Wasser zugießen, mit Salz abschmecken und zugedeckt etwa 20 Minuten zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen\*. Kurz vor dem Servieren die Kokosmilch einrühren und zum Kochen bringen. Den Limonensaft unterrühren und abschmecken. Evtl. etwas Salz zugeben. Die Eihälften mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen, kurz ziehen lassen und das Curry auf einer Platte anrichten.

Tipp: Das Curry lässt sich gut vorbereiten und einfrieren. Die Kokosmilch und die Eier sollten sie allerdings erst dann zugeben, wenn das Curry wieder aufgewärmt wird.

Anmerkung Petra: \*Die Wasserzugabe ist IMHO deutlich zu viel, oder man muss das Curry offen längere Zeit einkochen lassen, es soll eine deutlich sämige Sauce entstehen. Geschmacklich gut. Mengenmäßig auch für 4 ausreichend.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

#### 4.5 Essigeier - Baida vindalu

8 Eier	2 EL Weißer Essig, mild (I)
4 Knoblauchzehen	3 EL Pflanzenöl
1 Ingwerwurzel; geschält a 2, 5 cm	1 Zimtstange a 2,5 cm
Cayennepfeffer	6 Zwiebeln; gehackt
2 TL Paprika	1/2 TL Garam masala
1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen	150 ml Weißer Essig, mild (II)
1 1/4 TL Salz	175 ml Wasser
1 1/2 EL Brauner Zucker	

Die Eier hart kochen, schälen und quer halbieren. In einer kleinen Schüssel zerdrückten Knoblauch, geriebenen Ingwer, eine Prise Cayennepfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Zucker und Essig (I) miteinander vermischen.

In einer Pfanne das Öl auf mittlere Hitze bringen, den Zimt und gleich darauf die Zwiebeln hineingeben. Unter Rühren etwa 5 Minuten glasig werden lassen.

Gewürzmischung und Garam masala zufügen, 2 Minuten rühren. Essig und Wasser zugießen. Alles miteinander verrühren und aufkochen. Die Eier mit der Schnittfläche nach oben in die Pfanne legen und mit Sauce übergießen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt; dabei immer wieder Sauce über die Eier geben.

Beilagen: Reis oder indisches Fladenbrot, Blumenkohl mit Kartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 4.6 Indisches Omelett

1 klein. Zwiebel; sehr fein gehackt	1 TL Salz
1/4 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt	2 EL Öl
2 Frische grüne Chilis, fein gehackt	Korianderzweige; zum Garnieren
4 Eier	Knackiger grüner Salat; zum Servieren

1. Zwiebel, Koriander und Chilis in eine große Schüssel geben und vermengen.
2. Die Eier in eine andere Schüssel geben und verquirlen. Die verquirlten Eier zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben und alles gut verrühren. Die Ei-Zwiebel-Mischung mit dem Salz abschmecken.
3. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 1 großen Esslöffel von der Ei-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben. Die Pfanne leicht schwenken, damit sich die Masse gut verteilt.
4. Das Omelett von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei mit dem Pfannenwender leicht andrücken, um sicherzugehen, dass das Omelett gut durchgebacken wird.
5. Denselben Vorgang mit der restlichen Ei-Zwiebel-Mischung wiederholen. Die fertigen Omeletts warm stellen, bis die ganze Ei-Zwiebel-Mischung ausgebacken ist. Mit Koriander garnieren und mit Salat servieren.

TIPP: In Indien verwendet man eine Vielzahl von Pflanzenölen. Erdnuss- oder Sonnenblumenöl eignen sich für die meisten Gerichte sehr gut. Für manche Gerichte sind auch besondere Ölsorten, wie Kokos-, Senf- oder Sesamöl, erforderlich.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

#### 4.7 Omelett-Curry

6 Eier	- Grundrezepte
1/2 TL Salz	1 TL Kurkuma
6 EL Öl	1/2 TL Chilipulver
100 g Kartoffel; in 2,5 cm Stücke	3/4 TL Salz
4 EL Zwiebelmischung, siehe	325 ml Wasser

Eier und Salz miteinander verquirlen. Wenig Öl in einer großen Pfanne erhitzen und aus der Hälfte der verquirlten Eier ein Omelette backen. Beiseite stellen und in 4 Stücke schneiden. Ein zweites Omelett backen. Das restliche Öl erhitzen und die Kartoffelstücke leicht anbräunen. Beiseite stellen. Die Zwiebelmischung 2-3 Minuten anbraten. Dann Kurkuma, Chili und Salz dazugeben und alles gut verrühren. Das Wasser dazugießen und zum Kochen



bringen. Die Kartoffeln hinzufügen. Deckel auflegen und die Hitze reduzieren. Alles 10 Minuten köcheln lassen, dann in die Omelettstücke in den Topf legen und wieder zudecken. Alles köcheln bis die Kartoffeln weich sind. Etwa 10 Minuten.



## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Bori-Curry

10 Mandeln	15 cm Zimtstange
8 Cashewnüsse	10-12 Pfefferkörner
1 EL Geröstete Erdnüsse	15 Curryblätter
1 EL Geröstete Kichererbsen	Salz
2 TL Sesamsamen	250 g Kleine Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, gehackt	700 g Lammfleisch zum Schmoren, grob zerteilt
4 geh. TL Koriandersamen	und einige Knochen für die Brühe
2 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Gemahlene Gelbwurz
12 Getrocknete rote Chilischoten	1/2 TL Garam masala
6 TL Getrocknete Kokosflocken	3 Grüne Chilischoten
25 g Tamarinde	1 Handvoll Koriandergrün, gehackt
250 g Mittelgroße Kartoffeln	1 EL Gehackte Minzeblätter
150 ml Öl	
5 Nelken	

Für die Gewürzmischung die Mandeln, Cashew- und Erdnüsse, Kichererbsen, Sesamsamen und die Zwiebel in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett etwa 5 Minuten rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Koriander- und Kreuzkümmelsamen, getrocknete rote Chilischoten und Kokosflocken 2 Minuten rösten (die Pfanne ist ja bereits heiß). Alle Nüsse und Gewürze zusammen mit 125ml Wasser im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Die frische Kokosnuss in Stücke schneiden. Zusammen mit 500ml heißem Wasser im Mixer zu einer feinen Milch verarbeiten. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und dabei die zermahlene Kokosnuss mit einem Löffelrücken gut ausdrücken. Die Milch beiseite stellen.

Die Tamarinde in 125ml heißem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und dabei die Tamarinde gut ausdrücken. Das Tamarindenwasser beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen und quer halbieren, größere Kartoffeln vierteln.

Das Öl im Topf erhitzen. Die Nelken, Zimtstange, Pfefferkörner und die Hälfte der Curryblätter darin bei niedriger Temperatur 2 Minuten anbraten. Die Kartoffeln und etwas Salz hineingeben und 5 Minuten mitbraten. Die Kartoffeln herausnehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebelscheiben in den Topf geben und 7-8 Minuten in dem würzigen Öl anschwitzen. Das Fleisch zufügen und 5 Minuten rundum anbraten. Die restlichen Curryblätter zugeben, 750ml Wasser aufgießen und mit Salz würzen. Bei niedriger Temperatur etwa 40 Minuten köcheln lassen.

Die Nuss-Gewürz-Paste, Gelbwurz, garam masala, die Chilischoten und das abgeseibte Tamarindenwasser unterrühren.

Kartoffeln, Kokosmilch, Koriander- und Minzeblätter zugeben und das Fleisch zugedeckt in 30 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt bis zum Servieren beiseite stellen, damit die Gewürze ihr volles Aroma entwickeln.

Anstelle von Kichererbsen können Sie Besan-Mehl verwenden, das aus gerösteten Kichererbsen hergestellt wird; es ist in indischen Lebensmittelläden erhältlich. Anstatt der ganzen gerösteten Kichererbsen kommt 1 Esslöffel Kichererbsenmehl zu der Gewürzmischung in den Mixer.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 5.2 Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf)

200 g Channa Dal; Kichererbsen	1 Zimtstange 5 cm
1 1/2 l Wasser	4 Kardamomkapseln
1 1/2 EL Ghee	1/2 TL Chilipulver
3/4 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Kreuzkümmel; geröstet und gemahlen
2 Lorbeerblätter	1 EL Vollrohrzucker
2 Rote getrocknete Chili	3 EL Kokosraspeln
3/4 TL Kurkuma	3 EL Rosinen

Den Dal und das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Schaum immer wieder abschöpfen. 1 Stunde und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte weich sind. Das Ghee in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen, Lorbeerblätter, rote Chilis, Zimtstange und Kardamomkapseln hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Kurkuma, Chilipulver, gemahlene Kreuzkümmel, Zucker und Salz zugeben und 1 Minute mitbraten. Kokosraspeln und Rosinen zufügen. Noch etwa 2 Minuten braten. Dann unter das Dal rühren. Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

## 5.3 Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala)

1 Ingwerstück frisch; a 2 1/2 x 2 cm, je zur Hälfte in feine Streifen und kleine Stücke geschnitten	3 Öl
1 TL Pfefferkörner	1 Ghee; ersatzweise Butterschmalz
Gelbwurz, gemahlen	1/2 TL Senfkörner
2 Zwiebeln; grob gehackt	1 Zimt- oder Lorbeerblatt
2 Grüne Chilischoten; evtl. die Hälfte mehr	2 Knoblauchzehen; längs in Scheiben geschnitten
160 g Kokosnuss; frisch geraspelt	1 Zimtstange a 5 cm
500 ml Wasser, heiß	4 Kardamomkapseln
10 Neue Kartoffeln; evtl. 1/5 mehr	3 Nelken
Salz	20 Curryblätter
	800 g Huhn; in kleine Stücke zerteilt,

ohne Haut und Knochen	80 g Erbsen; frisch oder Tk
1 Möhre; geschält und in Scheiben geschnitten	125 ml Wasser
	1/4 TL Garam masala

Den in Stücke geschnittenen Ingwer (die Ingwerstreifen beiseite stellen), Pfefferkörner und Gelbwurz im Mörser zu einer dicken, groben Paste verreiben.

Die Zwiebeln mit den grünen Chilis im Mixer pürieren. Die geraspelte Kokosnuss im heißen Wasser gut durchziehen lassen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, die Mischung hineinschütten, das Tuch gut ausdrücken und die Kokosmilch ablaufen lassen, beiseite stellen.

Die Kartoffeln mit je einer Prise Salz und Gelbwurz halb gar kochen.

Öl und Ghee zusammen erhitzen und die Senfkörner einstreuen. Sobald sie zu springen beginnen, das Zimt- oder Lorbeerblatt einlegen und gerade eben Farbe annehmen lassen. Das Zwiebel-Chili-Püree, Knoblauch, Zimtstange und Kardamom zugeben und nach 20 Sekunden die Ingwerpaste, Nelken und Curryblätter unterrühren. Die Hühnerstücke in den Topf legen und 2-3 Minuten rundum anschmoren.

Mit Salz würzen. Die Kartoffeln und die Möhren zufügen und zugedeckt 2 Minuten mitschmoren. Zum Schluss die Kokosmilch und das Wasser aufgießen, die Erbsen und die Ingwerstreifen unterrühren. Mit Garam masala bestreuen und das Huhn zugedeckt garen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 5.4 Indischer Spinatauflauf

1 kg Blattspinat	2 TL Chilipulver
Zucker	1 TL Kurkuma
1 Zwiebel	100 g Crème fraîche
2 EL Sonnenblumenöl	Zucker
1 Stück Ingwer	1 EL Zitronensaft
2 TL Koriander	60 g Ricotta
2 TL Kreuzkümmel	

Spinat putzen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser knapp 1 Minute garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer schälen und fein hacken, zugeben. Gewürze zufügen, kurz mitdünsten. Crème fraîche einrühren. Soße mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Backofengrill einschalten. Den Spinat ausdrücken und daraus 3 Nester formen. In eine ofenfeste Form setzen und mit der Soße übergießen. Ricotta mit einer Gabel zerdrücken und in die Nester geben. Auf der mittleren Schiene 3-5 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

### 5.5 Indischer Spitzkohleintopf

700 g Kartoffeln (fest kochend)	3 EL Öl
Salz	1 EL Kurkuma (gemahlen)
800 g Spitzkohl	1 TL Koriander (gemahlen)
300 g Gemüsezwiebeln	800 ml Gemüsefond
2 Knoblauchzehen	Cayennepfeffer
20 g Frischer Ingwer	1/2 Bd. Koriandergrün
2 Rote Pfefferschoten	1 TL Abgeriebene Zitronenschale

1. Kartoffeln schälen, in 3 cm große Stücke schneiden, in Salzwasser 12 Minuten kochen, abgießen, abschrecken. Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen. Die äußeren Blätter in 4 cm große, die inneren Blätter in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Ingwer schälen. Pfefferschoten längs aufschneiden, entkernen, beides sehr fein würfeln.

2. Zwiebeln im Öl glasig dünsten, die äußeren Kohlblätter, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschoten zugeben und andünsten. Mit Kurkuma und Koriander bestäuben und 1 Minute unter Rühren dünsten. Mit Fond aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Kartoffeln und restlichen Kohl untereben und offen weitere 10 Minuten garen. Dabei öfter umrühren. Korianderblätter abzupfen, mit Zitronenschale in den Eintopf geben und servieren. Dazu passen Sahnejoghurt und geröstete Fladenbrotwürfel.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 1 Stunde

**pro Portion:** 215 kcal; E 9 g, F 6 g, KH 29 g

## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Baghare Jhingeh

1/4 TL Kurkuma	3 EL Speiseöl
1 1/2 TL Chilipulver	1 TL Kalonji; Zwiebelsamen
1 TL Salz	4 Knoblauchzehen in dünne Scheiben
2 EL Essig	4 Rote Chilischoten getrocknet
450 g King prawns	6 Curry-Blätter

Kurkuma, Chilipulver, Salz und Essig vermischen und über die Prawns geben und das Ganze gut unterheben, um die Prawns Gleichmäßig mit der Mischung zu benetzen.

Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, von der Platte nehmen und die Kalonji, den geschnittenen Knoblauch, die Chili-Schoten und Curry-Blätter beigegeben. Jetzt die Pfanne abdecken und die Gewürze für 2 min im Öl abkühlen/ziehen lassen.

Die gewürzten Prawns danach in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 10 min lang auf der Platte lassen, um schließlich die Pfanne bei niedriger Hitze abzudecken und 5 min zu warten.

Nochmal: Dieses Gericht ist von schärfetechnisch vom Allerfeinsten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.2 Bratfisch im Teigmantel

100 g Kichererbsenmehl (Besan)	300 ml Wasser
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 kg Kabeljaufilet; gehäutet
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	300 ml Öl
2 TL Chilipulver	Gekochter Reis; zum Servieren
1 TL Salz	<i>GARNIERUNG</i>
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	2 Zitronen; in Spalten geschnitten
2 Frische grüne Chilis; gehackt	3 Frische grüne Chilis; in Streifen geschnitten
1 Bd. frischer Koriander; gehackt	ten

1. Das Mehl in eine große Schüssel geben. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz und Kurkuma zugeben und alles gut verrühren.

2. Chilis und Koriander gut mit der Gewürzmischung vermengen.

3. Das Wasser langsam einrühren und alles zu einem halbfesten Teig verarbeiten. Bis zur Verwendung beiseite stellen.

4. Den Kabeljau mit einem scharfen Messer in 8 Stücke schneiden.

5. Die Fischstücke vollständig in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig vorsichtig

abschütteln.

6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke portionsweise bei mittlerer Hitze frittieren, dabei einmal wenden.

7. Den Bratfisch auf einer Servierplatte anrichten und mit Zitronenspalten und Chilistreifen garnieren. Mit Reis servieren.

TIPP: Kichererbsenmehl wird in der indischen Küche oft für Pakoras Kebabs oder, mit Vollkornmehl gemischt, für leckere Brote, wie z. B. Roti-Brot verwendet.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 6.3 Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce)

600 g Fischfilet	3 dl Joghurt natur
Salz	1 EL Knoblauch; fein gehackt
Pfeffer	1 TL Frischer Ingwer; fein gehackt
Mehl	1 TL Chilipulver
4 EL Öl	1/2 TL Kurkuma; gemahlen
<i>FUER DIE SAUCE</i>	1 TL Koriander; gemahlen
2 EL Öl	Salz
2 EL Zwiebeln; fein gehackt	Pfeffer

Sauce: Das Öl erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle restliche Sauce-Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zu den Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen. Die Fischfilets würzen und im Mehl wenden. Das Öl in erhitzen und die Fischfilets braten. Auf vorgewärmten Teller anrichten, mit der Sauce überziehen.

### 6.4 Fisch in Kokossauce

1 EL Ghee oder Öl	4 Gewürznelken
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	4 Kardamomkapseln; leicht zerdrückt
2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	6 Curryblätter
1 TL Knoblauchpaste	750 ml Kokosmilch
1 TL Gemahlener Koriander	1 kg Seeteufel; ohne Kopf
1 TL Gemahlene Kurkuma	Chapati-Brot zum Servieren

1. Das Ghee in einem großen schweren Topf erhitzen. Die Zwiebeln bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Kreuzkümmel, Knoblauchpaste, Koriander, Kurkuma, Gewürznelken und Kardamom zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Curryblätter und Kokosmilch zufügen, gut umrühren und 20 Minuten köcheln.



2. In der Zwischenzeit den Fisch häuten und mit einem Schnitt zu beiden Seiten der Wirbelsäule filetieren. Jedes Filet in 4 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück so fest wie möglich aufrollen.

3. Die Fischröllchen vorsichtig in die Kokossauce legen und abgedeckt 10 Minuten köcheln, bis sie gar sind. Mit Curryblättern garnieren und mit Chapati-Brot sofort servieren.

TIPP: Die Fischstücke sollten möglichst dieselbe Größe und Dicke haben damit sie gleichzeitig gar sind. Der Fisch ist gar, wenn das Fleisch weiß ist und sich leicht zerteilen lässt

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 6.5 Fisch in Tomatensauce

500 g Tomaten	2 TL Garam masala
4 Frische grüne Chilis	1 TL Chilipulver
1 kg Schellfischfilets; gehäutet	1 TL Zucker
Salz	2 EL Naturjoghurt
2 TL Gemahlene Kurkuma	1 EL Zitronensaft
4 EL Ghee oder Öl	Korianderzweige; zum Garnieren
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	Safranreis zum Servieren
1 EL Gemahlener Koriander	

1. Die Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln. Die Chilis der Länge nach aufschlitzen und entkernen. Letzte Gräten aus den Fischfilets entfernen und in große Stücke schneiden. In einer kleinen Schale 1 Teelöffel Salz und 1 1/2 Teelöffel Kurkuma mischen und die Fischstücke damit einreiben.

2. Das Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstücke portionsweise bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden goldbraun anbraten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und bei geringer Hitze unter Rühren 10 Minuten dünsten, bis sie goldgelb sind.

3. Die restliche Kurkuma, Koriander, Garam masala, Chilipulver und Zucker zugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten dünsten. Bei mittlerer Hitze Tomaten, Chilis, Joghurt und Zitronensaft zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln.

4. Den Fisch wieder in die Pfanne geben und vorsichtig rühren, bis die Fischstücke mit Sauce überzogen sind. Weitere 10 Minuten köcheln, bis der Fisch durchgegart ist. Mit Salz abschmecken, mit Korianderzweigen garnieren und mit Safranreis servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 6.6 Fisch nach Punjabi-Art

2 EL Ghee oder Öl	Salz
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	960 g Tomaten aus der Dose
1 TL Knoblauchpaste	125 g Schlagsahne
1 TL Ingwerpaste	1 EL Zitronensaft
1 EL Gemahlener Kreuzkümmel	800 g Kabeljaufilet; gehäutet und in 4 cm breite
2 TL Gemahlener Koriander	- Streifen geschnitten
1 TL Garam masala	Frischer Koriander; gehackt; zum Garnieren
1/2 TL Gemahlener Zimt	Gekochter Reis; zum Servieren
1/2 TL Cayennepfeffer	
4 Kardamomkapseln; leicht zerdrückt	

1. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln bei geringer Hitze unter Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Knoblauch- und Ingwerpaste, Kreuzkümmel, Koriander, Garam masala, Zimt, Cayennepfeffer, Kardamom und 1 Prise Salz zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

2. Die Tomaten mit Saft sowie Sahne und Zitronensaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten ziehen - nicht kochen - lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

3. Die Fischstücke zugeben und 10 Minuten sanft köcheln, bis sie gar sind. Auf vorgewärmte Servierteller verteilen, mit Koriander garnieren und mit Reis sofort servieren.

TIPP: Die Sauce sollte in Schritt 2 nicht kochen. Sonst besteht die Gefahr, dass die Sahne unter der Einwirkung der Zitronensäure gerinnt.

VARIATION: Für dieses Gericht eignen sich alle Arten von festem weißem Fischfleisch, z. B. Schellfisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 6.7 Fisch-Curry, besonders apart

1000 g Heilbutt	Salz; nach Geschmack
1/2 l Joghurt	4 EL Sesamöl
4 Knoblauchzehen	1/2 TL Sesamkörner
1 TL Kurkuma	1 EL Tamarindensaft; oder Worcester-Sauce
5 Scheib. Ingwerwurzel; gehackt	1 Zitrone; Saft
1 EL Koriander, gemahlen	250 g Tomaten; in Keile geschnitten

Fisch zusammen mit Joghurt, Knoblauch, Kurkuma, Ingwer, Koriander und Salz in eine Schüssel geben.

Das Öl erhitzen und die Sesamkörner darin schön braun rösten (ungefähr 5 Minuten). Dann nach und nach den Inhalt der Schüssel in die Pfanne geben und vorsichtig 10 Minuten garen.

Zum Schluss Tamarindensaft und Zitronensaft darüber träufeln und mit den Tomatenkeilen garnieren.

Tipp: Da Tamarinde oft nur schwer zu beschaffen ist, kann auch Worcester-Sauce genommen werden.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 6.8 Garnelen in dunkler Sauce

350 g TK-Garnelen	2 geh. TL Kreuzkümmel; gemahlen
3 Tomaten	1 geh. TL Koriandersamen; gemahlen
5 Knoblauchzehen	5 EL Joghurt
1 Ingwerwurzel a 2,5 cm; geschält	1 1/2 geh. TL Kurkuma
2 Zwiebeln; grob gehackt	1/4 geh. TL Cayennepfeffer; evtl. x 2
2 EL Wasser (I)	1/4 l Wasser (II)
4 EL Pflanzenöl	1 geh. TL Salz
1 Zimtstange a 2,5 cm	1/4 geh. TL Garam masala
6 Kardamomkapseln	2 EL Korianderblätter; frisch gehackt
2 Lorbeerblätter	

★Rassedar djhinga Die Garnelen entschalen und auf saugfähigem Papier auftauen. Die Tomaten häuten und klein schneiden. Den Knoblauch mit gehacktem Ingwer, Zwiebeln und Wasser (I) im Mixer zu einer Paste mahlen.

In einem Topf von etwa 20 cm Durchmesser das Öl auf mittlere Hitze bringen. Zimt, Kardamom und Lorbeerblätter hineingeben und kurz rühren. Die Zwiebel-Knoblauch-Paste zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten leicht bräunen.

Kreuzkümmel und gemahlene Koriander beifügen, erneut 1/2 Minute rühren. Die Tomaten zugeben und rühren, bis die Paste eine rötlich-braune Farbe annimmt. Den Joghurt esslöffelweise zugeben und jeweils 10-15 Minuten verrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat.

Kurkuma und Cayennepfeffer einstreuen, 1 Minute rühren. Die Garnelen trockentupfen, mit dem Wasser (II) und Salz zufügen. Alles miteinander verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen. Unter vorsichtigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt die Garnelen dürfen nicht verkochen.

Das Garam masala untermischen. Mit frischem Koriander garniert servieren.

Beilagen: Duftreis, Blumenkohl mit Kartoffeln und Dip aus Tomaten, Zwiebeln und Koriander.

Die nicht zerkochten Gewürze werden nicht mitgegessen.

Anmerkung Petra: Dosentomaten stückig verwendet. Garnelen nur in der ansonsten fertigen Sauce garziehen lassen. Sehr fein, dazu die empfohlenen Beilagen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.9 Garnelen indisch

Helle Soße	geschälte Garnelen
Curry	Sahne
1 Zwiebel	

Helle Sauce zubereiten, pikant mit Curry abschmecken. Feingehackte Zwiebel in Butter andünsten, geschälte Garnelen kurz mitschmurgeln, unter die Sauce rühren und mit Sahne verfeinern. Beilagen : Reis oder Kartoffelpüree

### 6.10 Garnelen mit Spinat

250 g TK-Garnelen	1/2 TL Schwarzkümmel
350 g TK-Gehackter Spinat	1 TL Ingwer; frisch gehackt
2 Tomaten	1 TL Chilipulver
150 ml Öl	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1/2 TL Senfkörner	1 TL Salz

1. Die Garnelen in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und zum Auftauen beiseite stellen.
  2. Den Spinat auftauen und ausdrücken.
  3. Die Tomaten in Scheiben schneiden und beiseite stellen.
  4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Senfkörner und Schwarzkümmel zugeben und unter Rühren anbraten. Hitze reduzieren.
  5. Tomaten, Spinat, Ingwer, Chilipulver, Knoblauch und Salz in die Pfanne geben. 5-7 Minuten unter Rühren anbraten.
  6. Die Garnelen gut abtropfen lassen. Zu der Spinat-Gewürz-Mischung in die Pfanne geben. Gut verrühren und abgedeckt bei geringer Hitze etwa 7-10 Minuten köcheln.
  7. Sobald die Garnelen gar sind, das Gericht in eine Schüssel umfüllen und heiß servieren.
- TIPP: Tiefgefrorener Spinat sollte gut aufgetaut und ausgedrückt werden. Stattdessen kann man auch frischen Spinat verwenden.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 6.11 Garnelenreis mit Safran

450 g Kleine rohe Garnelen; ausgelöst, Tiefkühlware aufgetaut	2 Grüne Kardamomkapseln
150 ml Milch	2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
1/2 TL Safranfäden	2 Lorbeerblätter
1 TL Chilipulver	1 TL Ingwer; frisch gehackt
1 TL Kümmel	1 TL Salz
1 TL Zimt	450 g Basmati-Reis
	5 EL Ghee

4 EL Zitronensaft plus etwas mehr zum Garnieren  
 Einige Frische Minzeblätter,

1. Die Garnelen in einer Schüssel mit kaltem Wasser auftauen.
2. Die Milch in einem Topf aufkochen und den Safran zugeben. Beiseite stellen.
3. Chilipulver, Kümmel, Zimt, Kardamomkapseln, die Hälfte der Zwiebelringe, Lorbeerblätter, Ingwer und Salz im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Beiseite stellen.
4. Den Reis in Wasser halb gar kochen, dann vom Herd nehmen. Das Wasser abgießen und den Reis beiseite stellen.
5. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin goldbraun braten. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und einigen Minzeblättern vermengen.
6. Gewürzpaste und Garnelen in den Topf geben und 3-4 Minuten anbraten.
7. Die Hälfte vom Reis in einen großen Topf geben, darüber die Garnelenmischung verteilen. Die Hälfte der Zwiebelmischung und der Safranmilch zugeben. Den übrigen Reis darauf schichten. Dann alle restlichen Zutaten darüber verteilen und abgedeckt bei geringer Hitze 15-20 Minuten garen.
8. Den Garnelenreis vor dem Servieren gut verrühren und mit Minzeblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 6.12 Gebackener Fisch

8 Red-Snapper-Filets; halbiert	<i>TEIG</i>
Pfeffer & Salz	75 g Kichererbsenmehl (Besan)
125 ml Zitronensaft	2 EL Reismehl
Öl; zum Ausbacken	1 TL Chilipulver
2 Limetten; in Spalten geschnitten, zum Garnieren	1 TL Gemahlene Kurkuma
	125 ml Wasser

1. Die Fischfilets salzen und pfeffern, in eine große flache Form legen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem kühlen Ort 30 Minuten marinieren.
  2. In der Zwischenzeit für den Teig Kichererbsenmehl, Reismehl, Chilipulver und Kurkuma in einer großen Schüssel mischen. Nach und nach das Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.
  3. Das Öl in einer großen schweren Pfanne oder in einer Fritteuse auf etwa 180-190° C erhitzen; ein Brotwürfel sollte darin nach 30 Sekunden goldbraun frittiert sein. Die Fischstücke portionsweise in den Teig tauchen, überschüssigen Teig abtropfen lassen und im heißen Fett 5 Minuten goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten, bis alle Fischstücke ausgebacken sind. Mit Limettenspalten garniert servieren.
- TIPP: Der Teig sollte vor der Ruhezeit glatt gerührt sein. Falls Sie den Teig länger als 30 Minuten ruhen lassen, schlagen Sie ihn noch einmal kurz auf, da sich die Zutaten eventuell

absetzen können.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 6.13 Gebackener Fisch in Tomatensauce

*Für 1 Person*

1 mittelgroße Makrele

Salz

1 groß. rote Peperoni

1 klein. Zwiebel

2 Zehen Knobli

1 EL Öl

1 1 cm Scheibe Ingwer

2 EL Tomatenmark

1 TL Zitronensaft

1 Tasse Wasser

*Beilage*

Reis

Salat Gurke oder

Blattsalat

Makrele waschen, Haut einschneiden, und mit Salz (nach Geschmack) einreiben. Danach wird knusprig gebraten und beiseite gelegt. Peperoni entkernen und mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen im Mixer verhexen. Das Ganze in Öl dünsten. Dazu kommt dann Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft, Wasser und wenn es schon kocht, lege die Makrele rein, lass alles ziehen, bis die Sauce dicklich wird. Als Beilage nimmt man Reis und rohe Salat Gurke in Scheibe, oder auch rohe Salatblätter als Gemüse. Zum Trinken gibt es schwarzen Tee oder kaltes klares Wasser.

### 6.14 Gedämpfter Fisch mit Kokos & Koriander

2 groß. Rotzungen; gesäubert und geschuppt

Salz

5 EL Zitronensaft

170 g Koriander; gehackt

50 g Kokosraspel

6 Frische grüne Chilis; entkernt und gehackt

4 Knoblauchzehen; gehackt

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 EL Zucker

Öl; zum Bestreichen

1. Die Fische auf jeder Seite zweimal mit einem scharfen Messer diagonal einschneiden, dann innen und außen mit Salz und 4 Esslöffeln des Zitronensafts einreiben. In eine große Form legen und abgedeckt 30 Minuten an einem kühlen Ort ziehen lassen.

2. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den restlichen Zitronensaft, Koriander, Kokosraspel, Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zucker in einem Mixer oder mit einem Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten.

3. Zwei Stücke Backpapier, die groß genug sind, um jeweils einen Fisch einzuschlagen, mit etwas Öl bestreichen. Die Fische vollständig mit der Paste einreiben. In die Mitte der Backpapierbögen legen und gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen 25-30 Minuten garen. Die Fische auspacken und sofort servieren.

TIPP: Der Fisch sollte nicht länger als 1 Stunde in der Zitronenmarinade bleiben, sonst zersetzt die Säure langsam das Eiweiß.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.15 Gegrillte Forelle mit Ingwer

1 TL Ingwerpaste	Pfeffer & Salz
1 TL Knoblauchpaste	4 Forellen; gesäubert
2 Frische grüne Chilis; entkernt und fein gehackt	Öl; zum Bestreichen
1 EL Frischer Koriander; gehackt	<i>GARNIERUNG</i>
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	Korianderzweige
	Limettenscheiben

1. Den Backofengrill vorheizen, Ingwer- und Knoblauchpaste, Chilis, Koriander, Kurkuma, 1 Teelöffel Pfeffer und 1 Prise Salz mit etwas Wasser zu einer glatten Paste verrühren.
  2. Die Forellen auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer 4-5-mal einschneiden und mit der Gewürzpaste einreiben, sodass die Paste gut in die Einschnitte dringt.
  3. Die Fische mit Öl bestreichen und 15 Minuten unter dem Grill garen, die Forellen dabei einmal wenden und die zweite Seite ebenfalls mit Öl bestreichen. Auf vorgewärmten Serviertellern anrichten, mit Koriander und Limettenscheiben garniert sofort servieren.
- TIPP: Koriander ist eines der wichtigsten Kräuter der indischen Küche und verfeinert viele Gerichte mit seinem einzigartigen Aroma.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.16 Grünes Fischcurry mit Ananas und Thai Basilikum

<i>Für die Currysauce</i>	3 EL Speisestärke
50 ml Pflanzenöl	<i>Für die Einlage?</i>
3 EL grüne Currypaste	300 g weißes Fischfilet
100 ml Hühnerfond	1 frische Ananas
500 ml Kokosmilch, ungesüßt	100 g Zuckerschoten
5 Limonenblätter	100 g Bambussprossen
etwas Salz	100 g Wasserkastanien
2 EL Zucker	1 Bd. Thai Basilikum

Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Hühnerfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch auffüllen, Limonenblätter zugeben und 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein und etwas kräftiger mit Salz

würzen da die Einlage viel davon annimmt. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Den Fisch in Würfel schneiden. Die Ananas schälen, von den braunen "Augen befreien" und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Wasserkastanien halbieren. Thai Basilikum waschen und grob zupfen. Die Fischwürfel mit den restlichen Zutaten in die heiße Sauce geben und 5 min. ziehen lassen. Basilikum zugeben und servieren.

Tipp: Die Zutaten für das Curry bekommt man in gut sortierten Supermärkten oder in speziellen Asiatischen Geschäften. Die Bambussprossen, und Wasserkastanien werden auf dem Markt meist nur in Dosen angeboten. Deshalb sollte man immer die Ware abschütten und mit klarem Wasser abspülen um einen "Dosengeschmack" im Essen zu vermeiden. Das Curry kann auch nach Belieben mit anderen Fischen, Garnelen oder Hähnchenfleisch zubereitet werden. Zu diesem Curry passt ein leichter Basmatireis wunderbar.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**pro Portion:** 455 kcal / 1903 kJ; E 22 g, F 16 g, KH 51 g

### 6.17 Indischer Zimtfisch

600 g Seelachsfilet	Pfeffer
Salz	2 Stangen Zimt
Zitronensaft	3 -4 El. Essig
400 g Tomaten	40 g Weizenmehl
100 g Zwiebeln	40 g Käse, gerieben (z.B. Gouda)
1 Msp. Zucker	2 TL Paprika, edelsüß

Fischfilet waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden, mit der feingehackten Zwiebel, Zucker, Zimt, Pfeffer und Essig kurz aufkochen lassen. Zimt aus der Brühe nehmen. Fisch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitgaren. Fisch herausnehmen. Brühe sämig schlagen und durchsieben, mit Wasser auf 0,5 l auffüllen. Weizenmehl mit etwas Wasser anrühren; in die Sauce einrühren und durchkochen (evtl. Mit Zimt und Zucker abschmecken). Fisch in eine feuerfeste Form geben, mit der Sauce übergießen, mit Käse bestreuen. Bei 175° 15 Minuten backen.

### 6.18 Kedgeree (englisch-indisches Fischgericht)

300 g Reis	1 EL Butter
4 Eier	125 ml Sahne, süß
600 g Fisch, geräuchert (Heilbutt, Goldbarsch)	Petersilie; gehackt
	Gewürze nach Belieben



Reis in 15 - 20 Minuten gar, die Eier hart kochen. Unterdessen Fisch in Stückchen zerpfücken und in erhitztem Fett in einem größeren Topf durchschwenken. Eier schälen und hacken, nur einige Scheiben zur Dekoration zurückbehalten. Reis gut abtropfen lassen. Sahne mit dem Fisch erhitzen, Reis und Eier zufügen, würzen. Alles vermischen und servieren. Mit Eischeiben und Petersilie garnieren. Beilage: Kressesalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.19 Krabben in Tomatensauce

3 Zwiebeln	2 EL Zitronensaft
1 Grüne Paprika	350 g Krabben, Tiefkühlware
1 TL Salz	3 EL Öl
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	480 g Tomaten aus der Dose
1 TL Ingwer; frisch gehackt	Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
1 TL Chilipulver	Gekochter Reis; zum Servieren

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Salz, Knoblauch, Ingwer und Chilipulver in einer kleinen Schüssel vermischen. Zitronensaft zugeben und alles zu einer Paste verarbeiten.
3. Die Krabben in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und zum Auftauen beiseite stellen. Gut abtropfen lassen.
4. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und goldbraun braten.
5. Hitze reduzieren. Die Gewürzpaste zu den Zwiebeln geben und 3 Minuten pfannenrühren.
6. Paprika und Tomaten mit Saft zugeben und alles 5-7 Minuten garen, gelegentlich umrühren.
7. Die aufgetauten Krabben in den Topf geben und die Mischung etwa 3- 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Mit Koriander garnieren und heiß servieren. Dazu Reis reichen.

TIPP: Frische Ingwerwurzeln werden geschält und dann gerieben, geraspelt, fein gehackt oder in dünne Scheiben geschnitten. Ingwer ist auch in Pulverform erhältlich, frischer Ingwer schmeckt jedoch weit intensiver als Ingwerpulver.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 6.20 Krabben mit Paprika

450 g Krabben, Tiefkühlware  
 1/2 Bd. Frischer Koriander  
 1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
 1 TL Salz  
 1 Grüne Paprika

1 Rote Paprika  
 75 g Butter  
 Korianderzweige; zum Garnieren  
 Gekochter Reis; zum Servieren

1. Die Krabben auftauen. Dann unter kaltem Wasser abspülen. Gründlich abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

2. Koriander fein hacken. Knoblauch, Koriander und Salz zu den Krabben in die Schüssel geben und sorgfältig verrühren. Die Krabbenmischung bis zur Weiterverarbeitung beiseite stellen. Paprika putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

3. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Paprika zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten scharf anbraten. Die Krabbenmischung in die Pfanne geben und alles weitere 3 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Krabben und Paprika auf einer Servierplatte anrichten, mit Koriander garnieren und mit Reis sofort servieren.

TIPP: Lassen Sie tiefgefrorene Krabben am besten im Kühlschrank vollständig auftauen, und verarbeiten Sie diese noch am selben Tag.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.21 Macchi Kofta (Fischbällchen)

500 g Kabeljaufilets  
 1 1/2 TL Salz  
 1 EL Currypulver  
 1 EL Zitronensaft  
 1 Zwiebel

2 EL Petersilie  
 2 Eier  
 2 EL Semmelbrösel  
 Pflanzenöl zum Braten

Den Fisch kochen, die Haut abziehen und die Gräten entfernen.

Dann das Fischfilet in einem Mixer pürieren. Anschließend Salz, Currypulver, Zitronensaft, gehackte Zwiebeln und Petersilie dazu geben und gründlich mischen. 12 Kleine Bällchen formen.

Die Bällchen erst in den verschlagenen Eiern, dann in den Semmelbröseln wälzen.

Im heißen Fett schwimmend etwa 10 Minuten ausbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.22 Mariniertes Fisch

1 Frische grüne Chili  
 4 Red Snapper; gesäubert  
 125 ml Limettensaft

4 EL Naturjoghurt  
 1 TL Knoblauchpaste  
 1 TL Ingwerpaste

1 EL Koriandersamen	2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam masala	<i>GARNIERUNG</i>
Einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe; nach Belieben	1 Limette; in Spalten geschnitten
75 g Butter	Korianderzweige

1. Die Chili entkernen und hacken. Die Fische auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden und mit Limettensaft beträufeln. Joghurt, Knoblauch- und Ingwerpaste, Koriander, Chili und Garam masala im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. In eine große flache Form füllen und die Lebensmittelfarbe, falls verwendet, einrühren. Die Fische hineinlegen und in der Marinade wenden. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 8 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei mehrmals wenden.

2. Den Backofen auf 190° C vorheizen. Die Fische aus der Marinade nehmen und auf ein Grillgitter mit untergestellter Fettpfanne legen. Im Ofen 10 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit die Butter in einem kleinen Topf bei geringer Hitze zerlassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Kreuzkümmel einrühren. Die Fische damit bestreichen und weitere 6-7 Minuten im Ofen garen. Auf vorgewärmte Servierteller heben, mit Limettenspalten und Koriander garnieren und sofort servieren.

TIPP: Die Butter sollte beim Zerlassen auf keinen Fall braun werden, sonst erhält sie einen bitteren Geschmack und verdirbt das Aroma des fertigen Gerichts.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.23 Muscheln in Kokossauce

3 EL Ghee oder Öl	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
1 Zwiebel; fein gehackt	Salz
1 TL Knoblauchpaste	625 ml Kokosmilch
1 TL Ingwerpaste	1 kg Miesmuscheln; abgebürstet und Barte entfernt
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	Frischer Koriander; gehackt; zum Garnieren
1 TL Gemahlener Koriander	

1. Das Ghee in einer großen schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb ist.

2. Knoblauch- und Ingwerpaste zufügen und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten dünsten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und 1 Prise Salz zugeben und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten dünsten. Die Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen.

3. Die Muscheln zugeben und abgedeckt 5 Minuten kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln mit Sauce in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen, mit Koriander garnieren und sofort servieren.

TIPP: Die Muscheln unter fließend kaltem Wasser abbürsten und die Barte entfernen. Beschädigte Muscheln oder solche, die sich nicht schließen, wenn man darauf klopft, aussortieren! VARIATION: Ersetzen Sie die Muscheln durch 2 gekochte Taschenkrebsse.

Geben Sie das Krebsfleisch mit den Scheren in Schritt 3 dazu.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.24 Scampi Curry

6 Hummerkrabben oder echte Scampi	250 ml Fischfond
4 Schalotten	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 Knoblauchzehen	300 g Blattspinat
1 Apfel	8 Champignons, weiß
1 Stängel Zitronengras	etwas Salz, Pfeffer
50 g Butter	1 Zitrone
1-2 TL rote Thai-Curry-Paste	1 EL Pflanzenöl
1 TL Fischsauce	1 Bd. Thaibasilikum

Die Hummerkrabben schälen, die Därme entfernen.

Für die Sauce drei Schalotten und eine Knoblauch schälen und fein würfeln, Apfel ebenfalls würfeln, Zitronengras fein schneiden. 40 g Butter in einem Topf erhitzen und die Karkassen der Scampi mit Schalotten, Knoblauch, Apfel und Zitronengras darin anschwitzen. Thai-Curry-Paste und Fischsauce dazugeben und mit dem Fischfond und der Kokosmilch auffüllen.

Langsam um die Hälfte einkochen lassen.

Den Spinat waschen und blanchieren. Eine Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butter glasig andünsten, den Spinat dazugeben und warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Champignons putzen, vierteln und dazugeben. Noch einige Minuten kochen lassen. Mit der Fischsauce abschmecken. Die geschälten Scampis mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi anbraten. In der Sauce fertig garen. Kurz vor dem Anrichten die Thaibasilikumblätter dazugeben.

Blattspinat mittig auf Tellern anrichten. Die Hummerkrabben mit der Sauce kreisförmig um den Spinat verteilen. Dazu passt Duftreis.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**pro Portion:** 448 kcal / 1874 kJ; E 24 g, F 30 g, KH 18 g

### 6.25 Scampi in Koriander-Senf-Creme

60 g Mittelscharfer Senf	Salz
10 g Senfpulver; Colemans,	Zucker
2 TL Kurkumapulver; gestr. Tl nehmen	16 Rohe Scampi; a 30g ohne Kopf und Schale
1 TL Paprikapulver; edelsüß	2 Zweige Koriandergrün
6 EL Sonnenblumenöl; ca. 60 ml	

Aus Senf, Senfpulver, Kurkuma, Paprikapulver und Öl eine glatte Paste rühren. Mit dem Schneebesen nach und nach 200 ml kaltes Wasser einrühren. Die Senfsauce mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Därme aus den Scampi entfernen. Die Scampi kalt waschen, trocken- tupfen und in einer feuerfesten Form mit der Senfsauce mischen. Im Topf so viel Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, dass die Form fast vollständig darin stehen kann. Die Scampi im heißen (keinesfalls kochenden!!) Wasserbad etwa 15 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren, damit sie gleichmäßig garen. Das Koriandergrün (bis auf ein paar Blättchen für die Dekoration) nicht zu fein hacken und unter die Senfsauce mischen. Die Scampi mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Korianderblättchen garnieren. Dazu passt gedämpfter Basmatireis.

Kleiner Tipp: Dieses bengalische Familienrezept kann statt mit Scampi auch mit gewürfelmtem Fischfilet zubereitet werden. Noch ein kleiner Tipp: Senfpulver wird schnell bitter. Das lässt sich vermeiden wenn man es im Kühlschrank aufbewahrt.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten

**pro Portion: ca.:** 245 kcal

## 6.26 Scampi mit Topinamburs Kachu jhinga

700 g Scampi, frisch	2 Chilischoten, grün
2 Kartoffeln, mittelgroß	1 St. Ingwerwurzel (etwa 1 1/2 cm)
1 kg Topinambur	1 TL Salz (gestrichener)
oder grüner oder gelber Kürbis	1 TL Kurkuma
2 Zwiebeln	4 EL Öl

Die Scampi bis auf den Schwanz abschälen, die schwarzen Stränge entfernen, die Scampi abspülen, trockentupfen. Kartoffeln schälen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Die Topinamburs schälen und würfeln oder Kürbis schälen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Chilischoten längs halbieren, entstielen, entkernen und waschen. Den Ingwer schälen und reiben. Salz und Kurkuma miteinander vermischen. Damit die Scampi von allen Seiten würzen. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig braten. Kartoffeln, Chilischoten und Ingwer zugeben. Ein paar Minuten garen lassen, dann die Topinamburs oder den Kürbis hinzufügen, gut rühren. Schließlich die Scampi und ein wenig warmes Wasser zugeben und gut vermengen. Zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Heiß servieren. Als Beilage eignet sich weißer Reis oder Pilaf-Reis. Tipp: Topinamburs gibt es bei uns selten zu kaufen. Sie können dieses Gemüse durch eine entsprechende Menge grünen oder gelben Kürbis ersetzen. Geschmacklich wird dieses Gericht dadurch nicht verändert.

## 6.27 Seeteufel-Gemüse-Spieße

3 EL Limettensaft	1 Grüne Paprika; in Stücke geschnitten
1 EL Frische Minze; gehackt	8 Baby-Maiskolben; halbiert
1 EL Frischer Koriander; gehackt	8 Champignons
2 Frische grüne Chilis; entkernt und fein gehackt	8 Kirschtomaten
1 TL Ingwerpaste	1/2 klein. Blumenkohl; in Röschen zerteilt
1/2 TL Knoblauchpaste	1 EL Maiskeimöl
1 TL Gemahlener Koriander	Safranreis zum Servieren
Salz	<i>GARNIERUNG</i>
350 g Seeteufelfilet; gewürfelt	1 Limette; in Spalten geschnitten
1 Rote Paprika; in Stücke geschnitten	Korianderzweige

1. Limettensaft; gehackte Kräuter, Chilis, Ingwer- und Knoblauchpaste, Koriander und 1 Prise Salz in einer großen flachen Form verrühren. Die Fischwürfel hineingeben und gut in der Marinade wenden. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem kühlen Ort 30 Minuten marinieren.

2. Den Backofengrill vorheizen. Die Fischwürfel abtropfen lassen und abwechselnd mit dem Gemüse auf 4 lange oder 8 kurze geölte Metallspieße stecken.

3. Die Spieße mit der Marinade und dem Öl bestreichen und 10 Minuten grillen, dabei die Spieße häufig drehen und mit Marinade bestreichen. Mit Limettenspalten und Koriander garnieren und auf einem Safranreisbett sofort servieren.

TIPP: Falls Sie Spieße aus Holz oder Bambus verwenden, weichen Sie diese, während der Fisch mariniert, in warmem Wasser ein, damit sie nicht verbrennen.

VARIATION: Statt Seeteufel können Sie auch große rohe, bis auf die Schwanzflosse ausgelöste Garnelen verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 6.28 Senffisch auf indische Art

1 Zwiebel	- festen Fisches nehmen
4 Knoblauchzehen	1/2 Tas. Wasser
Kardamom	1/2 Tas. Essig
Zimt	1/2 TL Kurkuma
Curryblätter; oder	1 Zitrone; Saft davon
- Lorbeerblätter	1 EL Schwarzer Senf; gemahlen
Butterschmalz; oder Ghee	Salz
500 g Fisch; das Filet eines	1/2 Tas. Joghurt; bei Bedarf

Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Kardamom, Zimt, Curry- oder Lorbeerblättern in etwas Butterschmalz oder Ghee andünsten. Den Fisch gut waschen, in große Stücke schneiden und dazugeben. Wasser, Essig und Kurkuma hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Fisch fast gar ist. Zitronensaft

und die gemahlene Senfkörner hinzufügen und das Ganze noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wer die Sauce etwas dicker mag, kann noch etwas Joghurt dazugeben.

## 6.29 Stöckerfilets indisch

<i>Hauptzutaten</i>	2 Zwiebeln
8 Stöckerfilets	6 EL Öl
1/2 Zitrone	2 TL Curry
1 Rote Paprika	2 Tas. Reis
100 g Kokosraspel	2 TL Hühnerbrühe
2 Bananen	Salz
2 Pkg. Currysoße	Pfeffer
<i>Nebenzutaten</i>	2 Eier

- Stöckerfilets mit Zitronensaft beträufeln - Zwiebel würfeln - Paprikaschote würfeln - Öl und Curry erhitzen - Zwiebeln, Paprika, Reis, Hühnerbrühe, 2 Tassen Wasser zugeben - 20 Minuten kochen - Currysoße kochen - Fisch salzen und pfeffern - Fisch in Ei und Kokosraspeln wenden - Fisch in heißem Öl 5 Minuten braten - Banane in Scheiben 1 Minute braten - Reis anrichten, Fischfilets darauf, Banane darüber - Currysoße getrennt servieren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** 0:15

**Gesamtzeit:** 0:40

855 kcal

## 6.30 Tali Machchi (Frittierte Heringe)

6 Doppelte Heringsfilets	1/2 TL Chilipulver
<i>Für Den Teig</i>	1 TL Kumin; gemahlen
200 g Kichererbsenmehl	2 TL Garam Masala
50 g Speisestärke	<i>Außerdem</i>
1 1/2 TL Salz	Frittierfett
2 Knoblauchzehen	280 ml Wasser
1 Bd. Koriander	Evtl. Bananenblätter

Heringslappen längs am Rücken halbieren und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

Für den Teig: Kichererbsenmehl, Speisestärke, Salz, zerdrückten Knoblauch, gehackten Koriander, Chilipulver, Kumin, Garam Masala und Wasser verrühren.

In einer Pfanne etwa 3 cm hoch Frittierfett einfüllen und erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn an einem in das Fett eingetauchten Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen.

Fischstücke durch den Teig ziehen und im heißen Fett etwa drei Minuten ausbacken. Dabei ständig wenden, damit sie von allen Seiten braun werden.

Im vorgeheizten Backofen bei 70 Grad warm halten, bis alle Fischstücke ausgebacken sind. Evtl. in Bananenblätter wickeln und servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 6.31 Tandoori-Garnelen

10-12 Riesengarnelen	1 TL Gemahlener Kreuzkümmel
100 g Butter	Einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe; nach Belieben
1 TL Ingwer; frisch gehackt	
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	<i>GARNIERUNG</i>
1 TL Chilipulver	8 Salatblätter
1/2 TL Salz	1-2 Frische grüne Chilis; fein gehackt
1 TL Gemahlener Koriander	1 Zitrone; in Spalten geschnitten
1/2 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt	

1. Die Garnelen aus den Schalen lösen und den Darmfaden entfernen.
2. Die Garnelen in eine Auflaufform legen.
3. In einem großen Topf die Butter zerlassen.
4. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz, gemahlene und gehackte Koriander, Kreuzkümmel und eventuell Lebensmittelfarbe zu der Butter geben und alles gut verrühren.
5. Die Butter-Gewürz-Mischung über die Garnelen verteilen.
6. Den Backofengrill vorheizen. Die Garnelen 10-12 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
7. Die Garnelen auf einem Salatbett anrichten und mit Chilis und Zitronenspalten garnieren.

TIPP: Man kann die Garnelen auch mit Schale garen, doch dann müssen sie bei Tisch geschält werden, was für die Gäste unangenehm sein kann.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.32 Tandoori-Garnelen

2 Limetten	Salz
20 Riesengarnelen (roh, ohne Kopf und Schale a 40 g)	1/2 TL Koriander, gemahlen
150 g Sahnejoghurt (I)	1/2 TL Piment, gemahlen
350 g Sahnejoghurt (II)	300 g Salatgurke
2 EL Tandoori-Paste (ind. Würzpaste)	400 g Tomaten
1 Rote Chilischote	Schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe; durchgepresst	6 EL Öl
	1 Bd. Koriandergrün, klein



Von der Hälfte der Limetten den Saft auspressen. Garnelen entdarmen, kalt abwaschen, trocken tupfen und mit 3 EL Limettensaft (bezogen auf 4 Personen) beträufeln. Joghurt (I) mit der Tandoori-Paste verrühren, mit den Garnelen mischen und abgedeckt an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Chilischote halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Den restlichen Joghurt mit dem restlichen Limettensaft, Chiliwürfeln und Knoblauch verrühren und mit Salz, Koriander und Piment würzen. Die Sauce kalt stellen. Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 180°C vorheizen. Gurke und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die restliche Limette der Länge nach achteln. Garnelen aus der Marinade nehmen und im heißen Öl bei starker Hitze in Portionen auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Dann auf die Saftpfanne legen und auf der 2. Schiene von unten in 6 Minuten fertig garen. Die Gurken- und Tomatenscheiben mit der Joghurtsauce und den Limettenachteln auf Tellern anrichten. Die Garnelen darauf verteilen, mit Koriandergrün garnieren, sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 6.33 Uncle Vincents "Prawns Balchao"

200 g Shrimps (Prawns)	1 EL Kreuzkümmel
Zitrone	1 TL Gelbwurz-Pulver (Turmeric)
3 Zwiebeln (mittlere)	2 TL Zucker
6 Rote Kashmiri-Chilis	Balsam-Essig
2 TL Pfefferkörner (zermörsert)	

Die Shrimps 30 Minuten mit dem Zitronensaft marinieren. Die Kerne aus den Chilis entfernen, ggf. auch weniger nehmen (ich nehme 2-3), die Schoten ein wenig zerrupfen. Mit dem Püriergerät aus Chilis, Pfeffer, Kreuzkümmel, Gelbwurz und Essig die Masala herstellen, evtl. Mit Wasser in die richtige Konsistenz bringen. Gewürfelte Zwiebeln in Öl goldbraun dünsten, die Masala und etwas Wasser hinzufügen, mit Salz abschmecken. Nun die Shrimps dazutun und 1-2 Minuten ziehen lassen. Zucker und je nach Geschmack nochmals etwas Essig hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Fertig! Innerhalb von 14 Tagen aufessen. Zur längeren Konservierung 1/2 Tl. Zitronensäure hinzufügen.

### 6.34 Würzige Krabben

200 g Getrocknete Krabben	1 Prise Gemahlene Kurkuma
300 ml Öl	1 TL Salz
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1 TL Chilipulver, plus etwas mehr zum Garnieren
3 Frische grüne Chilis; fein gehackt	2 EL Zitronensaft
1/4 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt	Chapati-Brot zum Servieren
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	

1. Die getrockneten Krabben etwa 2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Dann gründlich abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen. Erneut in frischem Wasser einweichen.
2. 150 ml Öl in einem großen Topf erhitzen.
3. Zwiebeln, Chilis und die Hälfte des Korianders in den Topf geben und unter Rühren anbraten.
4. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Salz und Chilipulver zugeben und weitere 2 Minuten bei geringer Hitze pfannenrühren. Bis zur Verwendung beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Die Krabben zugeben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie knusprig sind.
6. Die gebratenen Krabben mit der Zwiebel-Gewürz-Mischung verrühren und wieder auf den Herd stellen. Mit Zitronensaft beträufeln und 2-3 Minuten garen.
7. Auf einer Servierplatte anrichten, mit Chilipulver bestäuben und dazu Chapati-Brot reichen.

VARIATION: Man kann das Gericht auch mit 450 g frischen Garnelen zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry

1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)	1 TL gem. Koriander
5 EL Öl	Etwas geriebene Muskatnuss
1 EL Garam Masala	2 TL gem. Fenchelsamen
4 mittl. Zwiebeln	2 TL Edelsüß-Paprika
3 Knoblauchzehen	1 EL Kichererbsenmehl
2 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
1-2 TL Salz	1 EL Mehl
150 g Joghurt	<i>ZUM GARNIEREN</i>
1 Stückchen frischer Ingwer	2 klein. Tomaten
1-2 TL Chilipulver	5 Stiele Frischer Koriander

Lammkeule von Haut und Fett befreien, waschen und trockentupfen. Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen und in 6-8 cm große Stücke schneiden. (Evtl. vom Metzger machen lassen.) Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum braun anbraten. Gesamtes Fleisch und 1/2 TL Garam Masala in die Pfanne geben. Unter Wenden 2-3 Minuten weiterbraten. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Bratfett goldbraun rösten. Fleisch wieder zugeben.

Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Tomatenmark, Salz und Joghurt verrühren. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Chili, Koriander, Muskat und restlichem Garam Masala mischen. Alles zum Fleisch geben, 2-3 Minuten unter Wenden köcheln.

Knapp 1 l Wasser, Fenchel, Paprika und Kichererbsenmehl verrühren. Zum Curry gießen, Lorbeer zufügen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 50-60 Minuten schmoren.

Mehl in 2 EL Wasser glatt rühren. Ins Curry rühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln. Tomaten waschen, würfeln. Koriander waschen, abzupfen. Beides überstreuen. Dazu: Fladenbrot oder Reis.

Curry - Herz indischer Küche: In Indien ist Curry keine Gewürzmischung, sondern ein Gericht mit Sauce und Fleisch, Fisch oder Gemüse. Denn Curry kommt eigentlich von "kari" und bedeutet Sauce. Currys sind Mittelpunkt der indischen Küche und werden täglich mit Reis oder Brot verzehrt.

Bhuna Gosht: In der indischen Küche steht der Begriff Bhuna für das Schmoren von Fleisch mit sehr vielen Gewürzen. Gosht ist die Bezeichnung für Fleisch.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Stunden

**pro Portion:** 630 kcal; E 40 g, F 47 g, KH 66 g

## 7.2 Biryani-Lamm

150 ml Milch	2 TL Salz
1 TL Safranfäden	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
5 EL Ghee	625 ml Wasser
3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	450 g Basmati-Reis
1 kg Mageres Lammfleisch; gewürfelt	2 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
7 EL Naturjoghurt	3 Kardamomkapseln
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	2 Frische grüne Chilis
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
2 TL Garam masala	4 EL Zitronensaft

1. Die Milch mit dem Safran aufkochen. Beiseite stellen. Die Zwiebeln im erhitzten Ghee anbraten, die Hälfte herausnehmen und beiseite stellen.
2. Fleisch, Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Garam masala, 1 Teelöffel Salz und Kurkuma vermengen.
3. Die Fleischmischung zu den Zwiebeln im Topf geben. Kurz anbraten. Das Wasser zugießen. Bei geringer Hitze 45 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Sollte das Fleisch noch nicht weich sein, 150 ml Wasser zugeben und weitere 15 Minuten garen. Sobald das Wasser verkocht ist, das Fleisch noch einmal 2 Minuten anbraten.
4. Den Reis mit Kreuzkümmel, Kardamom und restlichem Salz in Wasser kochen, bis der Reis halb gar ist. Das Wasser abgießen. Die Hälfte vom Reis beiseite stellen.
5. Das Fleisch auf den Reis im Topf schichten. Jeweils die Hälfte der Safranmilch und der Chilis, des Korianders und Zitronensaftes zugeben. Die beiseite gestellten Zwiebeln, den restlichen Reis und alle anderen Zutaten darüber schichten. Abgedeckt 15-20 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Heiß servieren.

VARIATION: Statt Lammfleisch können Sie auch Hühnerfleisch verwenden.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 7.3 Bombay-Curry

1 EL Sesamöl (klar)	1 Pkg. Marsalam Currypaste
2 TL Kurkuma/Kreuzkümmel	400 g Rindfleisch, Lammfleisch oder Hühnchen;
1 Zwiebel	in 2 cm Würfel geschnitten
1 TL Currypulver	100 ml Gemüsebrühe
3 Zehen Knoblauch; zerdrückt	500 g Tomate(n) aus der Dose, stückig
1 EL Koriander; gemahlen	1 Stück Ingwer; frisch geraspelt
2 Karotten; geraspelt	1/2 Dos. Kokosmilch
1 TL Zimt	1 TL Salz
200 g Champignons	1 Handvoll Erdnüsse
2 EL Mango-Marmelade	

1. Zwiebeln in Viertel schneiden. Karotten raspeln. Knoblauch pressen. Ingwer in kleine Stücke hacken. Champignons vierteln. Fleisch schneiden. Currypaste mit Kokosmilch verrühren.
2. Fleisch zusammen mit Knoblauch und Ingwer anbraten. Kräftig mit Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Etwas Salz und Zimt hinzugeben. Mit Tomaten aus der Dose ablöschen und Mangomarmelade unterrühren. Kokos-Curry-Gemisch hinzugeben (einen Rest über lassen) und Karotten untermischen. Gemüsebrühe hineinschütten.
3. Champignons, Lauch und Zwiebeln nacheinander in einer separaten Pfanne anbraten. Champignons mit dem Rest der Curry-Mischung würzen, ebenfalls mit Kreuzkümmel und Koriander würzen. Zu dem Curry geben. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.
4. Reis (Menge nach Hunger, etwa 90-100 g pro Person, bei uns einfach die halbe Packung -) kochen.
5. Am Ende nochmal nachwürzen und mit Erdnüssen servieren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 7.4 Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen

### *Butter Chicken - Murgh Makhani:*

1 kg Hähnchenbrustfilet  
 2 Zwiebeln  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Ingwer, daumendick  
 2 Tomaten  
 Sonnenblumenöl  
 1/2 Becher Wasser

### *Zum Einlegen:*

300 g Joghurt  
 2 geh. TL rotes Chilipulver  
 1/2 geh. TL Gelbwurz (Kurkuma)  
 1 geh. TL Salz

### *Gewürzmischung:*

1/2 Zimtstangen  
 3 Nelken  
 4 (-5) Kardamom  
 1 Msp. Fenchelsamen  
 2 geh. TL Korianderpulver

### *Fertige Gewürzmischungen:*

3 geh. TL Meat Masala (Gewürzmischung für Fleischgerichte)

1 geh. TL Garam Masala (Gewürzmischung aus Fenchel, Kümmel, Kardamom, Nelken und Zimt)

### *Okra-Gemüse:*

450 g Okra  
 1 Zwiebel  
 2 geh. TL Tomatenmark  
 Sonnenblumenöl  
 1/2 Becher Kokosnussmilch

### *Okra-Gewürzmischung:*

2 geh. TL Korianderpulver  
 1 Msp. Gelbwurz (Kurkuma)  
 1 geh. TL Salz

### *Chapati-Fladen:*

250 g Chapati-Mehl (oder Vollkornmehl)  
 1/2 Becher Wasser  
 1 Msp. Salz

Wie viele indischen Gerichte braucht Butter Chicken eine lange Vorbereitungszeit. Denn das Hähnchenfleisch wird eingelegt, mindestens zwei Stunden lang - besser aber über die ganze Nacht.

Das Hühnchenbrustfilet waschen und das Fett entfernen. Dann wird das Fleisch in kleine Würfel geschnitten, alles in eine Joghurtgewürzmischung einlegen. Dafür mischt man den Joghurt mit rotem Chilipulver und Gelbwurz. Die Mischung durchrühren bis eine rote Färbung entsteht. Die geschnittenen Filetwürfel in die Mischung rühren, bis alle Stücke mit der Soße bedeckt sind. Das Fleisch sollte mindestens zwei Stunden, besser aber über Nacht eingelegt werden, so wird der Geschmack intensiver.

Wurde das Fleisch lang genug mariniert, fängt das eigentliche Kochen an.

Dazu die Zwiebeln in Ringe schneiden. Dann werden Ingwer und Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste zerkleinert. Anschließend in einem großen Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Das Öl sollte den ganzen Topfboden bedecken. Sobald das Öl warm ist kommen die Gewürze hinzu. Die Zimtstange zerkleinert man zuvor in einzelne Stückchen. Kardamom wird zerstampft, so dass die Schale aufbricht. Die kleinen schwarzen Samen und die Schale kommen in das Öl. Dann noch die Fenchelsamen und die Nelken in den Topf geben, anschließend die Zwiebeln. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, kommen der zerstampfte Knoblauch und Ingwer in den Topf. Anschließend die Tomaten schneiden und hinzugeben. Dann werden die Gewürzmischungen Meat Masala, Garam Masala und das Korianderpulver in eine halbe Tasse Wasser eingerührt. Diese Mischung wird nach etwa zwei Minuten in den Topf gegeben. Das Salz dazu. Dann das eingelegte Fleisch mit der Joghurtmarinade hinzufügen. Alles eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Okra-Gemüse: Zunächst das Öl in einem Topf erhitzen. Dann die Zwiebel in Ringe schneiden und in den Topf geben. Die Okras werden gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten und kommen anschließend zu den Zwiebeln. Wenn die Okras nach ca. 4 Minuten angedünstet sind, Korianderpulver, Salz und eine Prise Gelbwurz hinzufügen. Anschließend das Tomatenmark einrühren. Das Gericht bekommt dadurch eine rote Färbung. Dann eine halbe Tasse Kokosnussmilch dazu gießen. Das Gemüse muss bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Die Okras dürfen nicht matschig werden.

Als Beilage zu indischen Curry-Gerichten isst man traditionell Reis oder ein indisches Brot, z. B. Chapati.

Chapati-Fladen (Für ca. 10 Fladen): Das Mehl mit dem Wasser und dem Salz vermischen und kneten bis ein Teig entsteht. Den Teig teilen und in mehrere runde Bällchen formen, die etwas größer als ein Golf- und etwas kleiner als ein Tennisball sein sollten. Jedes Bällchen ergibt ein Fladenbrot. Den Teigball mit einem Nudelholz ausrollen, so dass ein sehr dünner runder Fladen entsteht. Zwischendurch mit Mehl bestäuben, damit das Nudelholz nicht am Teig klebt. Anschließend wird der dünne Fladen ohne Öl in einer gusseisernen Pfanne angebraten. Zwischendurch zwei- bis dreimal wenden und je eine Minute lang anbraten, bis eine hellbraune Farbe entsteht. Die fertigen Chapatis in ein Tuch oder Alufolie wickeln, damit sie warm gehalten werden und nicht austrocknen. Bestenfalls kurz vor dem Servieren zubereiten.

Tipp: Die Chapatis sollten in einer Eisenpfanne oder in einer innen emaillierten Pfanne angebraten werden. Nicht geeignet sind Teflon- oder beschichtete Pfannen.

Hinweis: Die indischen Gewürzmischungen und das Chapati-Mehl erhält man in asiatischen Läden oder im Internet.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.5 Curry indisch auf Madraser Art (anglo-indische Küche)

750 g Mageres Rindfleisch	Ungespritzten Zitrone
4 klein. Zwiebeln	1/4 l Wasser
2 Knoblauchzehen, Salz	2 EL Curry
1 EL gehackte Petersilie	1 TL Scharfer Senf
1/8 l Pflanzenöl	3 EL Kokosraspeln
1/4 Stange Zimt	40 g Butter
Abgeriebene Schale	40 g Butter
Einer halben	

Es hat lange gedauert, ehe die englischen Kolonialherren in Indien das Geheimnis der Gewürzmischung Curry entdeckten. Dann aber nahmen sie Curry begeistert in ihre Küche auf. So ist auch das Gericht "Curry indisch" kein klassisches indisches Gericht, sondern ein Produkt der jüngeren anglo-indischen Küche.

Rindfleisch waschen, abtrocknen, würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Knoblauchzehen schälen, mit Salz zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie mit dem Öl zu einer Marinade verrühren. Fleisch darin 15 Minuten durchziehen lassen. Fleisch mit Marinade, Zimtstange und Zitronenschale in einen Topf geben. Anbraten, mit Wasser auffüllen. Gardünsten. Zimtstange rausnehmen. Mit Curry, Senf und Salz pikant abschmecken. Kokosraspeln daruntermischen. Butter schmelzen lassen und kurz vor dem Servieren über das Gericht geben.

Beilagen: Körnig gekochter Reis und Mango-Chutney.

Tipp: Curry indisch kann auf die gleiche Art auch mit Hammelfleisch zubereitet werden (so essen es die Hindus). Es gibt auch noch andere Variationen, zum Beispiel mit Hühnerfleisch oder mit Fisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 30 Minuten.

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**pro Person:** 605 kcal

### 7.6 Currybraten (anglo-indische Küche)

1000 g Schweinenacken	1 Bd. Suppengrün
Salz, Pfeffer	1/4 l Wasser
Curry	<i>Für Die Soße</i>
40 g Kokosfett	1/4 l Fleischbrühe aus Würfeln
1 Zwiebel	1/2 Zitrone, abgeriebene

Schale davon  
 1 TL Zitronensaft  
 2 EL Ananassaft (aus der Dose)  
 1 TL Speisestärke  
 3 EL Sahne  
 1 Prise Zucker  
 1 EL Curry

*Für Die Garnierung*  
 Ananasscheiben aus der Dose  
 1 EL Butter  
 Maraschinokirschen  
 1 Bd. Petersilie  
 1 Bd. Petersilie

Fleisch waschen. Abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. Kokosfett sehr Heiß werden lassen. Fleisch auf allen Seiten darin anbraten. Zwiebel schälen, würfeln, zum Fleisch geben. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Das kommt auch rein. Wasser zugießen. Das Fleisch in 60 bis 70 Minuten garschmoren. Fleisch rausnehmen. Warm stellen.

Für die Soße Bratfond mit Fleischbrühe loskochen. Gegebenenfalls durchsieben. Abgeriebene Zitronenschale, Zitronen- und Ananassaft zugeben. Etwas einkochen lassen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. In die kochende Soße rühren. Gut durchkochen. Topf vom Herd nehmen. Sahne reinrühren. Mit Zucker und Curry abschmecken. Auch warm stellen. Für die Garnierung Ananasscheiben sehr gut abtropfen lassen. Halbieren. In der heißen Butter leicht anbraten. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Ananasscheiben und Maraschinokirschen anrichten, mit Petersilie garnieren. 3 Esslöffel Soße darübergeben, Rest der Soße getrennt dazu reichen.

Beilagen: Reis und Kopfsalat in Joghurtmarinade.

Tipp: Richten Sie doch Fleisch, Früchte und Soße auf Reis an. Das sieht prima aus. Und der Curry-Geschmack überträgt sich dabei auf den Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 85 Minuten.

**Vorbereitung:** 20 Minuten.

**pro Person:** 945 kcal

## 7.7 Eier im Fleischmantel

450 g Lammhackfleisch  
 1 klein. Zwiebel; fein gehackt  
 1 Frische grüne Chili; fein gehackt  
 1 TL Salz  
 1 TL Ingwer; frisch gehackt  
 1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
 1 TL Gemahlener Koriander  
 1 TL Garam masala

1 1/2 EL Kichererbsenmehl (Besan)  
 1 Ei; verquirlt  
 6 Eier; hart gekocht und geschält  
 Öl; zum Frittieren  
 Salatblätter; zum Servieren  
**GARNIERUNG**  
 Tomatenscheiben  
 1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Lammfleisch, Zwiebel und Chili in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Mischung in der Küchenmaschine fein zerhacken.



2. Die Fleischmischung wieder in die Schüssel geben und Salz, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Garam masala, Kichererbsenmehl und das verquirlte Ei zufügen und gut vermengen. Mit der Hand durchkneten.

3. Die Mischung in 6 Portionen aufteilen. Jede Portion zu einem flachen, ca. 5 mm dicken Fladen drücken. Je ein hart gekochtes Ei auf die Fladen legen und die Eier in die Fleischfladen einwickeln. 20-30 Minuten kalt stellen.

4. Unterdessen das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Eier im Fleischmantel vorsichtig in die Pfanne geben und 2-4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel die Eier aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit Tomatenscheiben und Zitronenspalten garnieren und heiß mit Salatblättern servieren.

VARIATION: Die Eier können auch mit Sauce serviert werden, z. B. Mit Joghurtsauce

**Mengenangabe:** 6 Stück

## 7.8 Einfaches Rindfleisch-Curry

1000 g Rindfleisch v Hochrippe	6 TL Tomatenmark
2 1/2 EL Öl	400 g Dose Tomaten
2 Zwiebeln; gehackte	200 ml Rindfleischbrühe
4 EL Madras-Currypulver	1 TL Salz
1/4 TL Chilipulver	2 EL Mehl
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	200 ml Milch

Fleisch in 2,5 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten. Currypulver, Chilipulver, Knoblauch und Fleisch dazugeben, unter Rühren rundum braun anbraten.

Tomatenmark, zerdrückte Tomaten mit Flüssigkeit, Brühe und Salz dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 - 1 1/2 Stunde köcheln, bis das Fleisch weich ist; ab und zu umrühren. Mehl mit wenig Milch glatt rühren; dann mit der restlichen Milch verrühren. Topf vom Herd nehmen, Milchsauce unterrühren. Zurück auf die Platte stellen, Sauce unter Rühren aufkochen und eindicken lassen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.9 Fleisch-Samosas

3 EL Butterfett	1 TL Salz
1/2 Tas. Zwiebeln; gehackt	1 Schuss Zimt; gemahlen
2 Knoblauchzehen; gehackt	1 Schuss Nelken; gemahlen
1 1/4 TL Koriander; gemahlen	350 g Rinderhackfleisch
1 Schuss Ingwer; gemahlen	<i>Für Den Teig</i>
1/4 TL Kreuzkümmel; gemahlen	

2 Tas. Mehl  
4 EL Butter  
1/2 Tas. Joghurt

1 1/4 TL Salz

*Außerdem*

Pflanzenöl zum Ausbacken

Butterfett in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel, Salz, Zimt, Nelken hinzufügen und 3 Minuten sanft kochen lassen. Hackfleisch zugeben, alles gut vermischen und weitere 30 Minuten auf etwas größerer Flamme kochen, dabei häufig umrühren. Falls nach dieser Zeit noch Flüssigkeit vorhanden ist, muss sie restlos abgegossen werden.

Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Butter für den Teig schmelzen und zufügen, zuletzt noch den Joghurt hineingeben, salzen und den Teig gut durchkneten. Falls der Teig zu fest wird, etwas Wasser oder Buttermilch hinzufügen. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen, danach nochmals durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Ein walnussgroßes Stück abnehmen und ausrollen (so dick wie ein 5-Mark-Stück).

Inzwischen das Öl in einem Frittieretopf erhitzen. Auf die ausgerollten Teigstückchen etwas von der Fleischmischung geben, den Teig halb zusammenfallen und die Kanten mit kaltem Wasser fest verkleben.

Die Küchlein in heißem Öl schwimmend backen, bis sie goldbraun sind. Dann abtropfen lassen und noch heiß servieren.

**Mengenangabe:** 25 Stück

### 7.10 Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien)

#### *Fleischbällchen*

7 klein. Eier  
500 g Lamm- oder Rinderhack  
Zweimal durchgedreht  
1 Kleine Zwiebel; fein gehackt  
2 Knoblauchzehen; fein geschabt  
1/2 TL Ingwer; fein gerieben  
1 Grüne Chilischote; fein gehackt  
1 TL Salz  
1 TL Garam masala (Indisches Gewürz)  
1/2 TL Kurkuma, gemahlen  
125 ml Wasser  
1 1/2 EL Besan (Kichererbsenmehl)  
1 EL Joghurt

Ghee oder Öl zum Braten

#### *Curry*

1 EL Ghee oder Öl  
1 mittl. Zwiebel; fein gehackt  
5 Knoblauchzehen; fein geschabt  
2 TL Ingwer; fein gerieben  
1 TL Garam masala  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1/2 TL Chilipulver  
2 groß. Tomaten  
1 TL Salz  
125 ml Joghurt  
125 ml heißes Wasser  
2 EL Koriander, frisch gehackt

So viele Eier wie Portionen in einen Topf mit kaltem Wasser legen und langsam zum Sieden bringen. In den ersten 5 Minuten die Eier sanft bewegen, damit die Dotter in der Mitte bleiben. Weitere 10 Minuten sieden, dann mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und

beiseite stellen. Das Fleisch in einem Topf mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz, garam masala, Kurkuma und Wasser gut durchrühren, zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 20 - 30 Minuten simmern, bis das Fleisch gar ist. Das Kichererbsenmehl einrühren und weiterkochen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Abkühlen lassen, dann zu einem glatten Fleischteig verkneten. Wenn nötig zum Anfeuchten etwas Joghurt hinzugeben. Den Fleischteig in gleiche Portionen teilen, jede um ein hartgekochtes Ei zu einem Bällchen formen. Das übrige Ei verquirlen, die 'koftas' darin wenden und in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit einem scharfen Messer halbieren, etwas Curry darüber schöpfen und heiß servieren. Curry: Die Zwiebeln in heißem Ghee oder Öl weich und blassgelb braten, dann Knoblauch und Ingwer unter Rühren mitbraten, bis die Zwiebel goldbraun ist. Garam masala, Kurkuma und Chilipulver einrühren, zuletzt die Tomaten und Salz. Zugedeckt zu einem Brei verkochen, gelegentlich umrühren. Den Joghurt glattrühren, mit dem Wasser vermischen und in das siedende Curry geben. Gründlich durchrühren und offen eindicken lassen. Wenn die 'koftas' schon vorher zubereitet wurden, können sie in der Soße wieder heissgemacht werden. Dann halbieren mit Koriandergrün garnieren und mit Reis oder Chapattis auftragen.

### 7.11 Gebratene Kalbsleber

Essig	3 EL Pflanzenöl
1 TL Kurkuma	1 mittl. Zwiebel; gehackt
1/2 TL Cayenne-Pfeffer	2 Knoblauchzehen; gehackt
1/2 TL Ingwer, gemahlen	1 EL Zitronensaft
1/2 TL Pfeffer, schwarz, gemahlen	Salz; nach Geschmack
500 g Kalbsleber	

Aus Essig, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer, Ingwer und schwarzem Pfeffer eine Paste herstellen und die Leber gut damit einreiben.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun rösten, dann die Leber zugeben und braten. Bevor die Pfanne vom Feuer genommen wird, noch schnell den Zitronensaft darüber träufeln und das Fleisch salzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.12 Gebratenes würziges Hackfleisch (Sokha Keema)

2 EL Öl	450 g mageres Rinderhack
1 mittl. Zwiebel; feingehackt	1/4 geh. TL Kurkuma
4 geh. TL Knoblauch; feingehackt	3/4 geh. TL Salz
1 1/2 EL Ingwer; frisch, gehackt	2 geh. TL Garam Masala
2 grüne Chilischoten entkernt, klein geschnitten	2 geh. TL Zitronensaft
	2 EL Koriandergrün; gehackt

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren gleichmäßig braun anrösten.

Knoblauch, Ingwer und Chilischoten zugeben und weitere zwei Minuten schmoren lassen. Hackfleisch hinzufügen und anbräunen. Mit Kurkuma und Salz würzen, kurz umrühren und mit 4 EL Wasser ablöschen. Die Wärme reduzieren, den Topf zudecken und das Fleisch in 25 Minuten gut durchschmoren lassen, dabei öfters umrühren, damit nichts anbrennt. Es darf keine Feuchtigkeit mehr im Topf sein. Vom Herd nehmen und Garam Masala, Zitronensaft und Korianderblätter unterrühren.

Zu Sokha Keema wird selbst gebackenes Brot gereicht. Da sowohl das Brot als auch das Hackfleisch ohne Sauce auf den Tisch kommen, sollte in der Speisenfolge ein 'feuchtes' Gemüse nicht fehlen. Auch Hülsenfrüchte passen dazu oder zur Abrundung ein kühler Joghurtsalat oder ein Zwiebel-Chutney.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.13 Gefüllte Tomaten

6 groß. Feste Tomaten	1/2 TL Garam masala
50 g Butter	450 g Lammhackfleisch
5 EL Öl	1 Frische grüne Chili; gehackt
1 Zwiebel; fein gehackt	1 klein. Bund frischer Koriander; gehackt
1 TL Pfeffer	1 Zitrone; in Spalten geschnitten, zum Garnieren
1 TL Salz	Salatblätter; zum Servieren
1 TL Ingwer; frisch gehackt	
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Von den Tomaten am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch entnehmen.
2. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Tomaten in die Form setzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin goldbraun braten.
4. Hitze reduzieren und Pfeffer, Salz, Ingwer, Knoblauch und Garam masala zugeben. Die Mischung 3-5 Minuten anbraten.
5. Das Lammhack in die Pfanne geben und 10-15 Minuten anbraten.
6. Chili und Koriander unterrühren und weitere 3-5 Minuten garen.
7. Die Lammfleisch-Mischung in die Tomaten füllen, die Deckel wieder aufsetzen und 15-20 Minuten im Ofen backen.
8. Die Tomaten auf einem Servierteller anrichten, mit Zitronenspalten garnieren und heiß mit Salatblättern servieren.

VARIATION: Statt Tomaten können Sie auch rote oder grüne Paprika füllen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**7.14 Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht)**

1 kg Schmorfleisch vom Rind ohne Knochen, Nacken oder Schulter	1/2 TL Ingwerpulver
6 EL Pflanzenöl	1/4 TL Cayennepfeffer; evtl. Mehr
6 Zwiebeln; fein gehackt	1 EL Paprika
6 Knoblauchzehen; fein gehackt	1/2 TL Pfeffer; grob gemahlen
	250 ml Joghurt
	2 TL Salz

Das Fleisch in Würfel von etwa 40 mm Größe schneiden. In einer feuerfesten Kasserolle das Öl stark erhitzen. So viele Fleischstücke in das heiße Öl geben, wie der Topf in eine Lage locker fassen kann. Das Fleisch von allen Seiten bräunen und anschließend auf einem tiefen Teller zur Seite stellen. Mit dem restlichen Fleisch auf gleicher Weise verfahren.

Zwiebeln und Knoblauch in die Kasserolle geben. Auf mittlerer Hitze verringern und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung etwa 10 Minuten rühren, bis sie gebräunt ist. Das Fleisch und den Saft, der sich auf dem Teller gesammelt hat, zusammen mit dem Ingwer, dem Cayennepfeffer, dem Paprika, dem schwarzem Pfeffer und dem Salz in die Kasserolle geben. Eine Minute rühren. Den leicht geschlagenen Joghurt zugeben und kurz zum Kochen bringen. Danach die Kasserolle mit Aluminiumfolie und Deckel abdichten und 1 1/2 Stunden im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen schmoren lassen.

Ist das Fleisch noch nicht weich, etwas Wasser zugeben, den Topf wieder sorgfältig verschließen und alles erneut 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. Vor dem Servieren vorsichtig umrühren.

Variante: das Schmorfleisch vom Rind durch Lamm ersetzen.

Dum: seit der Zeit, da die Moguln nach Indien kamen, kennt die indische Esskultur eine Zubereitungsart, die "dum" genannt wird. Fleisch - oder auch Reis - wird in einem schweren Topf nur halb gegart, der Topf mit einem flachen Deckel anschließend verschlossen, und Topf und Deckel werden mit einem Ring aus zähem Teig fest versiegelt. Der Topf wird über ein schwaches Feuer gestellt - gewöhnlich Holzkohlenglut - und auf dem Deckel heiße Holzkohle ausgebreitet. In nur wenig Flüssigkeit gart das Fleisch sehr langsam vor sich hin, bis es weich ist.

In der heutigen Zeit entspricht der dum-Methode das langsame Schmoren im Backofen. Wie bei vielen anderen dum-Gerichten entsteht nicht viel Sauce, die im Idealfall dickflüssig sein und am Fleisch haften sollte.

Auf Cayennepfeffer kann bei diesem Rezept durchaus verzichtet werden. Das scharfe Gewürz war nicht immer Bestandteil des Gerichtes: erst später verwendeten die Moguln ihn großzügig, angeregt durch die von den Portugiesen aus der Neuen Welt mitgebrachten Chilis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**7.15 Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art**

1 kg Hackfleisch vom Lamm	Cayennepfeffer
1 Stück Ingwerwurzel, geschält, a 4 cm	5 EL Joghurt
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen	7 EL Pflanzenöl
1 EL Koriander	1 Zimtstange a 2,5 cm
1/4 TL Nelken, gemahlen	6 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimtpulver	2 Lorbeerblätter
Muskatnuss; gerieben	6 Gewürznelken
1/4 TL Schwarzer Pfeffer	1/4 l Wasser, warm
1 1/4 TL Salz	

★ Kaschmiri koftas In einer Schüssel Fleisch, geriebenen Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Nelkenpulver, gemahlene Zimt, eine Prise Muskat, schwarzen Pfeffer, 3/5 vom Joghurt und Salz miteinander vermischen. Die Hände mit kaltem Wasser anfeuchten und 24 Röllchen von 6 bis 7, 5 cm Länge und 2,5 cm Dicke formen.

In einer großen oder 2 kleinen Pfannen das Öl auf mittlere Hitze bringen. Die übrigen Gewürze hineingeben und kurz umrühren. Die Röllchen zufügen und von allen Seiten leicht bräunen.

Den restlichen Joghurt mit warmem Wasser verschlagen und über die Röllchen gießen. Aufkochen und zugedeckt bei verringerter Hitze etwa 30 Minuten köcheln, dabei die Röllchen alle 7-8 Minuten vorsichtig wenden. Sollte am Ende der Kochzeit außer dem Fett noch Flüssigkeit in der Pfanne sein, die Temperatur erhöhen, um die Flüssigkeit verdampfen zu lassen.

Die Röllchen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, die nicht zerkochten Gewürze entfernen.

Beilagen: Duftreis, rote Linsen mit Kreuzkümmel (s. Rezept) und Möhren- und Zwiebel-salat Anmerkung Petra: Lammhack selbstgemacht: 2-mal durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs gedreht.

Pfannendeckel beim Braten leicht geöffnet lassen, Flüssigkeit verdunstet sonst schlecht.

Dazu Basmatireis, rote Linsen und Gurkenraita.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.16 Hirn in brauner Sauce - Kharoo Bhejoo

4 Lammhirne	2 Knoblauchzehen; gehackt
1 1/2 TL Salz	1 Stück Ingwerwurzel, frisch 1 cm, gehackt
1/3 TL Kurkumapulver	180 ml Wasser (II)
1/2 l Wasser (I)	1 EL Korianderblätter, frisch nach Belieben
3 EL Pflanzenöl; oder ghee	1 Grüne Chilischote; aufgeschnitten, ent-
2 groß. Zwiebeln; in dünne Scheiben ge-	kernt und grob gehackt, nach Belieben
schnitten	

Die Hirne mit der Hälfte des Salzes und dem Kurkumapulver im Wasser simmern lassen.

Wenn sie nach 20 Minuten gar und fest sind, abtropfen und abkühlen lassen. Jedes Hirn in 6 Stücke schneiden. In einem Kochtopf das Öl oder ghee erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten hellbraun sautieren. Knoblauch und Ingwer zu einer Paste zerstoßen, zu den Zwiebeln geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen. Die Hirnstücke, das restliche Salz und Wasser (li) hinzufügen. Die Mischung zum Kochen bringen und 10 Minuten im offenen Kochtopf simmern lassen. Koriander und Chilischoten nach Belieben dazugeben und 5 Minuten weitergaren, dann den Topf vom Herd nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.17 Indische Hackröllchen

3 EL Reis	2 TL Tomatenmark
Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Stück Gurke (100g)	1 TL Öl
1/2 Bd. Schnittlauch	1 TL Vollkornmehl
1 mittelgroße Zwiebel	60 ml Magermilch
75 g Beefsteakhack	etwas geriebene Zitronenschale

Reis in der 2 1/2 fachen Menge Salzwasser garen. Gurke in Stifte raspeln, leicht salzen und warmstellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Etwas Zwiebel auf das Hack reiben. Tomatenmark, Salz, Cayennepfeffer zufügen, alles verkneten und 3-4 längliche Röllchen daraus formen. Restliche Zwiebel in Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Hackröllchen rundum darin anbraten. Zwiebelringe zufügen, rühren, Wärme reduzieren und etwa 4 Minuten braten, zwischendurch wiederholt rühren und wenden. Hackröllchen auf einem vorgewärmten Teller legen und zum Warmhalten mit Küchenkrepp abdecken. Etwas Mehl zu den Zwiebeln geben, leicht anrösten. Milch zugießen, mit dem Schneebeesen verrühren und etwas kochen lassen. Soße mit Zitronenschale und den Schnittlauchröllchen mischen, eventuell nachwürzen und mit dem Reis zu den Hackröllchen geben.

### 7.18 Indische Reisküchlein mit Schweinefilet

125 g Spitzenlangkornreis	200 g Schweinefilet
2 Eier	3 EL Öl
Salz	1 Glas (350g)Fix für Fleischpfanne
Pfeffer	indische Art
Curry	250 g Kirschtomaten
Tortelettförmchen	20 g Butter
20 g Butter zum Einfetten	Paprikapulver

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Eier in eine Schüssel geben, würzen und verquirlen. Gekochten Reis dazugeben und vermischen. Reis-Masse in eingefettete Tortelethförmchen füllen (diese Tortelethförmchen gibt's von der Firma Küchle in jedem Supermarkt), gut andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Schweinefilet in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Fix für Fleischpfanne zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen. Kirschtomaten waschen, vierteln und in erhitzter Butter dünsten, mit Paprika abschmecken. Reistorteleth aus dem Ofen nehmen, auf Teller stürzen und mit Geschnietzeltem und Tomatengemüse servieren. Nach Wunsch mit gerösteten Mandelplättchen und Kokosraspeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garzeit** ca. 30 Minuten

**Vorbereitung** ca. 30 Minuten

### 7.19 Indische Ziege in Kokosmilch

1 kg Ziegenfleisch aus Keule oder Schulter in 3-4 cm.	3 Lorbeerblätter; zerbröselt
- Würfeln (mit Knochen 2 kg, in Stücke ge- hackt)	2 TL Paprika
2 TL Salz	1/2 TL Kardamompulver
1 EL Essig	1 klein. Rote Chilischote; in feine Streifen, Kerne
1 Zimtstange	- entfernt
3 EL Currypulver	3 EL Butter
2 Knoblauchzehen; fein gehackt	1 groß. Gemüsezwiebel; grob gehackt
1 Teelöffel; fein gehackte frische Ingwer- wurzel	1 Grüne Paprikaschote; grob gehackt
- oder 1/2 TL Ingwerpulver	1/2 l Ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
	3 EL Zitronensaft

Das Fleisch mit den ganzen Gewürzen mischen und 2 Stunden (oder über Nacht) marinieren. Butter in einer großen Pfanne oder breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika anschwitzen. Fleisch mit den Gewürzen dazugeben und mitbraten, bis leicht gebräunt. Kokosmilch aufgießen, Hitze reduzieren und zugedeckt leise köcheln, ca. 1 1/2 Stunden, bis das Fleisch zart ist. Wasser dazugießen, wenn das Fleisch zu trocken wird. Am Ende der Kochzeit Zitronensaft einrühren und von der Hitze nehmen. Mit Basmatireis servieren.

**Mengenangabe:** 5-6 Portionen

### 7.20 Indisches Lamm-Okra-Curry



250 g Okraschoten	500 g Lammfleisch (aus der Keule)
Salz	2 Zwiebeln
Essig	3 EL Öl
30 g frischer Ingwer	1/8 l Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe	175 g Vollmilchjoghurt
7 frische rote Chilischoten	1 TL Speisestärke
2 -3 EL. Currypulver	etwas frisches Koriandergrün
schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)	

1. Die Okraschoten waschen, den zarten Flaum abreiben, Spitzen und Stielansätze abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser mit einem Schuss Essig 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. 2. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken, 3 Chilischoten putzen, entkernen und waschen, winzig klein würfeln. Alles mit Curry, Salz und Pfeffer mischen. 3. Lammfleisch in nicht zu feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 4. Das Öl im heißen Wok erhitzen. Nach und nach das Fleisch und die Zwiebeln anbraten. Angebratenes jeweils an den Rand schieben, zuletzt alles mischen. 5. Okra und die Currymischung dazugeben und kurz mit anbraten, dann die Brühe angießen, Joghurt mit Speisestärke verquirlen, in den Wok geben. Alles noch mal einige Minuten unter Rühren braten. Mit Chilischoten garniert und mit Koriandergrün bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.21 Indisches Lammragout

1 kg Lammkeule ohne Knochen	2 frische grüne Chilischoten
250 g Zwiebeln	400 g grüne Bohnen
2 Knoblauchzehen	250 g Kürbis
3 EL Öl	400 g Tomaten
1 geh. TL frischer Ingwer, gerieben	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1/2 EL Kurkumapulver	2 EL gemischte Kräuter, gehackt
1/2 geh. TL Salz	150 g Crème fraîche

Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen. Lammfleisch zugeben und anbraten. Mit Kurkuma und Salz würzen. Chilischoten waschen, entkernen, grob hacken und zum Fleisch geben. Ein Liter Wasser angießen und alles ca. 35 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und einmal durchbrechen, nach ca. 20 Minuten zum Fleisch geben. Kürbis schälen und würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und vierteln. Alles zum Ragout geben und noch einmal zehn Minuten köcheln lassen. Zuletzt Kräuter und Crème fraîche unterziehen. Dazu passt Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.22 Indisches Rindfleisch, Rendang

1000 g Rindfleisch z.B. Hochrippe	1 TL Kurkuma
2 Zwiebeln; gehackt	1 TL Zimtpulver
4 Knoblauchzehen; zerdrückt	1/4 TL Gewürznelkenpulver
5 Rote Chilischoten; entkernt	1/4 TL Chilipulver
1 EL Ingwer; gerieben	2 unbehandelte Zitrone; davon
500 ml Kokosmilch; davon	1 groß. Streifen Zitronenschale
2 1/2 EL Kokosmilch (1)	und
1 1/2 EL Öl	1 1/2 EL Zitronensaft
1 1/2 EL Korianderpulver	1 EL Brauner Zucker
1 EL Kreuzkümmelpulver	1 TL Tamarindenkonzentrat

★ Für 4-6 Personen Fleisch von Fett und Sehnen befreien. In ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Chilis, Ingwer und Kokosmilch (1) im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelpaste, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Nelkenpulver, Chilipulver, Zitronenschale, Fleischwürfel und restliche Kokosmilch hineingeben. Gründlich vermischen. Aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden köcheln, bis das Fleisch gar ist und die Flüssigkeit eingekocht ist.

Wenn das Öl beginnt sich an der Oberfläche abzusetzen, Zitronensaft, Zucker und Tamarindenkonzentrat dazugeben und unter Rühren mit erwärmen. Mit Reis servieren.

**H I N W E I S ! :** Dies ist ein sog. "trockenes" Curry, bei dem kaum Saucenflüssigkeit übrigbleibt. Dafür absorbiert das Fleisch das Gewürzaroma während des Schmorens besonders gut. Noch besser schmeckt das Curry, wenn man es über Nacht stehen lässt. Abkühlen lassen und in einem zugedeckten Topf in den Kühlschrank stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

### 7.23 Jude Sequeira's Schweinefleisch-Vindalho

1 kg Schweinefleisch (Schulter) in 5-cm-Stücken	1 Zimtstange, ca. 6 cm in kleine Stücke gebrochen
1 1/2 TL Salz	10 Gewürznelken, bis 15 Stück
6 Rotweinessig	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
<i>Gewürzpaste</i>	6 Kardamomkapseln
4 scharfe rote Chilis bis zu 10 nach Geschmack	10 Knoblauchzehen, geschält
1 hellrotes Paprikapulver	1 Stück frischer Ingwer (3 cm) geschält, grob gehackt
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Kurkuma

<i>Außerdem</i>	gen
3 Pflanzenöl	2 Tomaten, gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält, leicht zerdrückt	6 frische grüne Chilis längs aufgeschlitzt
3 Zwiebeln (250 g) geschält, in feinen Ringen	1 TL Zucker

Madhur Jaffrey schreibt, dass der Begriff Vindaloo von portugiesisch *vinho*, also Wein, und *alho*, also Knoblauch kommt.

Die Goaner verwenden dafür eine Chilisorte aus Kashmir, die mehr durch rote Farbe als durch Schärfe auffällt. Jaffrey empfiehlt ersatzweise eine Mischung aus scharfen Chilis und Paprikapulver.

Zu dem Gericht passt einfacher Reis und ein Salat aus Tomaten, Gurken und Kopfsalat, mit etwas Zitrone angemacht.

Fleisch mit 1 TL Salz bestreuen. 3 EL Rotweinessig darüberträufeln und in das Fleisch massieren. 2-3 Stunden beiseite stellen.

Gewürzpaste: Chilis, Paprika, Kreuzkümmel, Pfefferkörner, ausgelöste Kardamomsamen und Nelken in einer Gewürz- oder Kaffeemühle zu einem feinen Pulver zermahlen. 10 Knoblauchzehen und Ingwer mit Kurkuma und 2 Esslöffeln Essig in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Gemahlene Gewürze dazugeben und noch einmal durchmischen. Fleisch mit der Hälfte der Gewürzpaste einreiben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Restliche Gewürzpaste in einem fest verschlossenen Gefäß ebenfalls kalt stellen.

3 EL Öl in einer großen, schweren, möglichst beschichteten Pfanne über mittlerer Flamme erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die zerdrückten 4 Knoblauchzehen zugeben. Unter Rühren braten, bis die Knoblauchzehen sich leicht bräunen. Zwiebelringe zugeben und weiterbraten, bis sie braun sind. Tomaten und 3 grüne Chilischoten zugeben, eine Minute rührbraten. Die beiseite gestellte Gewürzpaste, den Zucker und den restlichen Esslöffel Essig in die Pfanne geben. Rührbraten, bis die Gewürzpaste zu bräunen beginnt. Nun das Fleisch mit der ganzen Gewürzpaste, die daran klebt, in die Pfanne geben, die Hitze etwas reduzieren und köcheln, bis Flüssigkeit aus dem Fleisch austritt, dabei immer wieder umrühren. 300 ml Wasser zugeben sowie den restlichen halben Teelöffel Salz, zum Kochen bringen. Einen festschließenden Deckel auflegen und auf niedriger Flamme sanft köcheln, bis das Fleisch weich ist und die Sauce etwas angedickt hat, etwa 40 Minuten.

Falls nötig, gegen Ende noch einmal die Hitzezufuhr erhöhen und die Sauce zu einer dicklichen Konsistenz einköcheln lassen. Zum Schluss die letzten 3 grünen Chilis in die Pfanne geben, einmal umrühren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.24 Kartoffel-Curry mit Lamm

3 Kartoffeln	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
300 ml Öl	2 Zimtstangen
3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1 TL Paprikapulver
1 kg Lammkeule; entbeint und gewürfelt	1 1/2 TL Salz
1 TL Garam masala	150 g Naturjoghurt
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	625 ml Wasser
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	<i>GARNIERUNG</i>
1 TL Chilipulver	2 Frische grüne Chilis; gehackt
3 Schwarze Pfefferkörner	Frischer Koriander; gehackt
3 Grüne Kardamomkapseln	

1. Die Kartoffeln schälen und in je 6 Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun braten. Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Das Fleisch mit Garam masala im Topf 5-7 Minuten bei geringer Hitze anbraten.
4. Die Zwiebeln wieder in den Topf geben, den Topf vom Herd nehmen.
5. In einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtstangen, Paprika und Salz vermengen. Joghurt zugeben und alles gut verrühren.
6. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Gewürz-Joghurt-Mischung langsam zum Fleisch geben. 7-10 Minuten kochen. Wasser zugießen, Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 40 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
7. Die Kartoffeln in den Topf geben. Das Curry im zugedeckten Topf weitere 15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Chilis und Koriander garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.25 Kartoffel-Frikadellen

1 kg Kartoffeln	1 Ei; verquirlt
1 TL Salz	Semmelbrösel; zum Panieren
2 EL Minze; fein gehackt	<i>Für Die Füllung</i>
1 Zwiebel; gehackt	250 g Rinderhackfleisch zubereitet wie im
1 Chili, grün, frisch entkernt und fein gehackt	Rezept Fleisch-Samosas

Kartoffeln kochen und zerdrücken. Salz, Minze, Zwiebel und Chili untermengen.

In 10 Portionen teilen, Bällchen formen und flach drücken.

In die Mitte jeweils einen Löffel Fleischfüllung geben, die Kartoffelmasse darum schließen und zu einer dicken, runden Pastete formen.

In dem verquirlten Ei, dann in Semmelbröseln wenden und in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Quelle: Syed Abdullah : Indische Küche

**Mengenangabe:** 10 Stück

## 7.26 Kebab Curry

### *Hackbällchen*

30 g frische Ingwerwurzel  
4 grüne Kardamomkapseln  
2 TL Fenchelsaat  
3 rote Chilischoten  
1 kg Lammhack  
1 Ei  
Salz  
1 l Öl, zum Frittieren

### *Sauce*

400 g Schalotten, möglichst große  
300 g Knollensellerie

4 Gewürznelken  
2 TL Koriandersaat  
3 klein. rote Chilischoten  
50 ml Öl  
1 Zimtstange, 8 cm, in 3 Teile zerbrochen  
1 TL Currypulver, mittelscharf  
1 Dos. Tomatenwürfel (425 g Ew., Pizzatomaten m. Kräutern)  
200 g Sahnejoghurt, griechischer  
150 ml Hühnerbrühe siehe auch Rezept  
Hühnerbrühe f. Curry-Party  
Salz  
2 TL brauner Zucker

Wenn alle Rezepte der Curry-Party zubereitet werden, reicht die Menge für 10-12 Portionen.

Für die Hackbällchen den Ingwer schälen und reiben. Die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samenkerne herausnehmen. Kardamomsamen und Fenchel mahlen oder im Mörser zerstoßen. Die Chilischoten der Länge nach aufschlitzen, entkernen und sehr fein würfeln. Das Hack mit Ei, Ingwer, Kardamom, Fenchel und Chili zu einem Teig verkneten und salzen. Die Hackmischung 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann mit leicht geölten Händen 35 Bällchen formen. Die Bällchen nochmals für 1 Stunde kalt stellen.

Für die Sauce die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Den Sellerie schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und dann sehr fein würfeln. Nelken und Koriander mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Chilischoten der Länge nach aufschlitzen, entkernen und fein würfeln.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Schalotten- und Selleriewürfel dazugeben und unter ständigem Rühren andünsten, bis alles kräftig gebräunt ist, das dauert 10-12 Minuten. Nelken, Koriander, Zimt, Curry und Chili kurz unterrühren und dann sofort Tomaten und Joghurt einrühren. Die Mischung 10 Minuten leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kräftig mit Salz und Zucker würzen.

Das Öl in einer nicht zu breiten Pfanne oder Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Hackbällchen portionsweise etwa 3-4 Minuten darin frittieren. Dabei einmal wenden. Die Hackbällchen aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und vorsichtig in die Sauce geben, so dass sie nicht zerfallen. Den Topf rütteln, nicht umrühren. zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten zünde garen.

Das Curry auf einem Rechaud servieren.

Dazu passt Basmati-Reis.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.27 Khara Korma (Scharfes Rindfleisch-Curry)

1/4 Tas. Pflanzenöl	1/2 TL Knoblauchpulver
1 kg Rindsgulasch	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
2 mittl. Zwiebeln; gehackt	6 Gewürznelken
1 TL Ingwer, gemahlen	1 Prise Safran; in Wasser aufgelöst
1 Pfefferschote, grün	1/4 l Joghurt
6 Kardamomkapseln; geschält	Salz nach Geschmack
1 Zimtstange; 2-3 cm lang	

Dieses Gericht ist eigentlich ein trockenes Rindfleisch-Curry. Sie können aber etwas Wasser hinzufügen, wenn sie gerne eine Sauce erhalten möchten.

Alle Zutaten werden gleichzeitig in einen schweren Topf gegeben und bei schwacher Hitze ungefähr 1 Stunde sanft gekocht, bis das Fleisch gar und alle Flüssigkeit verkocht ist.

Mit einer Suppe servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.28 Klassisches Vindaloo

150 ml Malzessig	6 Gewürznelken
2 EL Koriandersamen	1 TL Zimt
1 EL Kreuzkümmelsamen	Salz
2 TL Chilipulver	1 kg Schweinefilet; gewürfelt
2 TL Gemahlene Kurkuma	6 Curryblätter
1 TL Kardamomsamen	3 EL Ghee oder Öl
5 cm-Stück Ingwerwurzel; grob gehackt	1 TL Schwarze Senfkörner
4 Knoblauchzehen; grob gehackt	150 ml Wasser
6 Schwarze Pfefferkörner	Gekochter Reis; zum Servieren

1. Essig, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Knoblauch, Pfefferkörner, Gewürznelken, Zimt und 1 Prise Salz in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten; gegebenenfalls noch etwas Essig zufügen. Fleischwürfel und Gewürzpaste in eine große flache Form geben und gut vermischen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Die Curryblätter auf dem Fleisch verteilen und abgedeckt mindestens 8 Stunden oder über Nacht marinieren.

2. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen. Die Senfkörner bei geringer Hitze unter Rühren rösten, bis sie zu springen und zu duften beginnen. Das Fleisch samt Marinade in

den Topf geben und das Wasser zufügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 30 Minuten schmoren.

3. Den Deckel abnehmen, gut umrühren und weitere 30 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist. Das Curry in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit Reis servieren.

VARIATION: Servieren Sie das Curry mit gelbem Reis: 1 Prise Kurkuma in 1 Esslöffel kochendem Wasser unter Rühren auflösen und unter den gegarten Reis rühren.

TIPP: Das marinierte Fleisch 30 Minuten vor Kochbeginn aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 7.29 Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht

200 g Joghurt	ne
2 mittl. Zwiebeln; geschält und geviertelt	900 g Lammfleisch, ohne Knochen; in Würfel geschnitten
1 1/2 EL Ingwerwurzel, frisch; gehackt	3 mittl. Kartoffeln; geschält und geviertelt, evtl. 1/3 mehr
2 EL Mandeln, blanchiert; gestiftelt	4 EL Milch; nach Bedarf
2 EL Koriander; gemahlen	4 EL Milch; nach Bedarf
2 1/2 TL Kardamom; gemahlen	
1 TL Schwarzer Pfeffer	
1/2 EL Salz	
1/4 l Creme fraiche; besser dicke süße Sah-	

Joghurt, Zwiebeln, Ingwer und Mandeln in der Küchenmaschine fein pürieren (bei Bedarf etwas Creme fraiche bzw. dicke Sahne zugeben).

Das Püree mit Koriander, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Salz, Creme fraiche und Fleisch in einen großen Topf (möglichst mit nicht haftendem Boden) geben. Zum Kochen bringen, dann die Wärmezufuhr drosseln und auf kleiner Flamme zugedeckt 1 3/4 Stunden kochen. Kartoffeln zugeben und weiterschmoren, bis alles gar ist (in etwa 40 Minuten). Öfters vorsichtig umrühren, damit nichts anbrennt.

Mit Salz nachwürzen, falls nötig, und servieren.

Anmerkung: Dieses Gericht gewinnt an Geschmack, wenn sie es bereits einige Stunden vor dem Servieren zubereiten und bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Im Kühlschrank hält es sich bis zu 2 Tage. Wenn die Sauce zu dick ist, mit etwas Wasser oder Milch verdünnen. Zu Rahmsaucegerichten gehört traditionell ein Pilaw. In unserem Fall bietet sich Safran-Pilaw mit Pfirsichen an. Soll die Mahlzeit etwas aufwendiger werden, kann noch ein Hülsenfrüchtegericht hinzukommen.

Anmerkung Petra: Statt dicker süßer Sahne normale genommen, gemacht mit Lammschulter, sehr fein, Gästeessen, wenig Arbeitsaufwand. Gemacht im Gussbräter. Dazu geröstete Auberginen mit Koriander (s. Rezept) und gedämpfter Basmatireis.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.30 Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh

1400 g Mageres Lammfleisch; ohne Knochen, vorzugsweise aus der Keule; in 3 cm große Würfel geschnitten	250 ml Creme fraîche Milch; oder Wasser nach Bedarf
100 g Usli Ghee; (1) geklärte Butter oder 100 g Zerlassene Butter	<i>Marinade</i>
4 EL Usli Ghee; (2) oder	4 mittl. Zwiebeln; geschält und geviertelt
2 EL Butter; vermischt mit	2 EL Frische Ingwerwurzel feingehackt
2 EL Leichtem Pflanzenöl	2 EL Koriander; gemahlen
1 EL Knoblauch; feingehackt	3/4 TL Cayennepfeffer; oder mehr nach Belieben
1 EL Schwarzer Kreuzkümmel zerstoßen, oder	3 Becher Joghurt
2 TL Kreuzkümmel; gemahlen	125 ml Sauerrahm
2 TL Kardamom; gemahlen	1/2 EL Salz
1 TL Mughal Garam Masala	1/2 EL Salz

Julie Sahni: Rogan Josh ist ein wahrlich großartiges Gericht aus der Mogulenküche. Sie sollten deshalb auch nur die besten Zutaten verwenden: Lammfleisch erster Qualität, den frischesten Joghurt und frisch gemahlene Gewürze.

Alle Zutaten für die Marinade in der Küchenmaschine fein pürieren. Das Lammfleisch in eine große Schüssel geben und die Marinade sowie die zerlassene Usli Ghee (1) darübergießen. Gut durchmischen, dann mindestens eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur oder zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Fleisch mit Marinade in einen (möglichst nicht haftenden) Topf geben und alles zum Kochen bringen. Hitzezufuhr reduzieren und Fleisch weich dünsten (Garprobe machen - die Garzeit hängt sehr von der Qualität des Fleisches, der Wärmezufuhr und dem verwendeten Topf ab). Dabei oft umrühren, damit nichts anbrennt.

Usli Ghee (2) in einer kleinen Pfanne sehr heiß werden lassen. Den Knoblauch darin unter Rühren fünfzehn Sekunden anrösten. Dann sofort Kreuzkümmel, Kardamom und Mughal Garam Masala zugeben. Nach drei bis fünf Sekunden vom Feuer nehmen und die aromatisierte Butter über das Fleisch gießen. Creme fraîche zugeben und gut durchrühren. Das Fleisch zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Vor dem Servieren abschmecken, erhitzen und auf den Tisch bringen.

Anmerkung von Julie Sahni: Manchmal verdampft während des Garens zu viel Flüssigkeit und das Ghee setzt sich von der Sauce ab. Wenn dies der Fall ist, geben Sie eslöffelweise Milch oder Wasser zu, bis sich Fett und Sauce wieder verbinden. Dieses Gericht sollte nicht entfettet werden. Rogan Josh schmeckt noch intensiver, wenn es 24 Stunden ziehen kann. Es empfiehlt sich also, es bereits tags zuvor vorzubereiten. Im Kühlschrank hält es sich bis zu drei Tage und kann auch problemlos eingefroren werden. Nach dem Einfrieren vor dem Erhitzen ganz auftauen lassen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen



**7.31 Lamm mit Hülsenfrüchten (Dalcha, Hyderabad)**

Lammknochen	6 Nelken
1 1/4 l Wasser (I)	6 Grüne Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt	10 Cm Zimtstange
1 Knoblauchzehe	2 TL Rotes Chilipulver
250 g Kichererbsen (chana dal)	3 TL Knoblauch; zerdrückt
250 g Rote Linsen (toor dal)	3 TL Ingwer, frisch gerieben
50 g Tamarinde	700 g Lammfleisch; zum Schmoren, grob zerteilt
250 g Wasser (II)	3 Tomaten; gehackt
2 l Wasser (III)	<i>Zum Würzen</i>
1 TL Salz	6 Chilischoten, getrocknet; nach Belieben
3/4 TL Gelbwurz, gemahlen	3 Knoblauchzehen; zerdrückt
6 Grüne Chilischoten; gehackt	1 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Koriandergrün; gehackt	1/4 TL Senfkörner
25 Curryblätter	1/3 TL Garam masala
8 EL Öl	
250 g Zwiebel; in Scheiben geschnitten	

Die Lammknochen zusammen mit dem Wasser (I), dem Lorbeerblatt und der Knoblauchzehe in einen Topf füllen und 30 Minuten kochen lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und beiseite stellen.

Die Hülsenfrüchte gründlich abspülen und getrennt 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Die Tamarinde im heißen Wasser (II) 1 Stunde einweichen. Durch ein Sieb gießen, dabei die Tamarinde gut ausdrücken und das Tamarindenwasser beiseite stellen.

Die Hülsenfrüchte abgießen. Zusammen mit dem frischen Wasser (III) und dem Salz, gemahlener Gelbwurz, der Hälfte der Chilischoten, 1/3 vom Koriandergrün und 2/5 der Curryblätter in eine Topf geben und in etwa 1 1/2 Stunden weich kochen. Zu einem cremigen Püree verrühren.

Die Hälfte des Öls in einem anderen großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 5-7 Minuten anschwitzen. Die Nelken, Kardamom, die Zimtstange, die restlichen grünen Chilis, rotes Chilipulver, die restlichen Koriander- und Curryblätter, Knoblauch und Ingwer zugeben und mitschwitzen. Dabei rühren, damit die Gewürze nicht am Topfboden ansetzen. Falls nötig, mit 2 El Wasser beträufeln.

Das Lammfleisch in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur 5 Minuten anbraten. Die Tomaten untermischen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Das dal-Püree einrühren, die Brühe angießen und mit Salz abschmecken. aufkochen lassen und das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Temperatur gar köcheln. Die Garzeit wird 50-60 Minuten betragen. Das Tamarindenwasser und die restlichen Curryblätter (?? waren doch vorher schon verwendet??) zufügen und alles zusammen noch einige Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die einmal durchgebrochenen getrockneten roten Chilischoten\* sowie Knoblauch, Kreuzkümmelsamen, Senfkörner und garam masala (in dieser Reihenfolge) hineingeben. Sobald alle Gewürze in der Pfanne sind, noch 10 Sekunden braten. Diese Gewürzmischung unter das Curry rühren,

und fertig ist das Gericht.

Anmerkung Petra: Recht viel Flüssigkeit, deshalb offen schmurgeln gelassen. \* diese Chilischoten entkernt verwendet. Scharf, aber nicht zu scharf, lecker :-)

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 7.32 Lamm mit Linsen

100 g Chana Dhal	2 TL Chilipulver
100 g Masoor Dhal	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
100 g Moong Dhal	3 Grüne Kardamomkapseln
100 g Urid Dhal	2 Zimtstangen
75 g Haferflocken	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
<i>KHORMA</i>	450 ml Öl
1 1/2 kg Lammfleisch; gewürfelt	5 Zwiebeln; in Spalten geschnitten
200 g Naturjoghurt	750 ml Wasser
2 TL Salz	2 Frische grüne Chilis; gehackt
2 TL Ingwer; frisch gehackt	1 Bd. Frischer Koriander; gehackt
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	1/2 Bd. Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
1 EL Garam masala	

1. Linsen und Haferflocken über Nacht einweichen. Dann weich kochen und pürieren.
2. Lammfleisch, Joghurt, Salz und Gewürze vermengen.
3. 300 ml Öl erhitzen. 4 Zwiebeln darin goldbraun braten. Das Fleisch mit der Joghurtsauce zugeben und 7-10 Minuten anbraten. Das Wasser zufügen, Hitze reduzieren und abgedeckt 1 Stunde garen. Wenn das Fleisch noch nicht zart sein sollte, etwas Wasser zufügen und weitere 15-20 Minuten kochen.
4. Die Linsenmischung einrühren. Ist die Masse zu dickflüssig, 300 ml Wasser zugeben. 10-12 Minuten kochen, dann Chilis und Koriander zufügen. Die übrig gebliebenen Zwiebelspalten im restlichen Öl anbraten.
5. Das Linsengericht auf einer Servierplatte anrichten, mit Zwiebeln und Koriander garnieren und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.33 Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab)

700 g Lammfleisch; grob zerteilt	125 ml Joghurt
1 Ingwerstück a 2 cm x 0,5 cm	1/4 TL Kreuzkümmel; gemahlen
2 groß. Knoblauchzehen	200 g Spinat; frisch oder Tk
1 Grüne Chilischote; evtl. x 2	4 EL Öl

1 Zimt- oder Lorbeerblatt	2 mittl. Tomaten; gehackt
1 Schwarze Kardamomkapsel	1 EL Tomatenmark
2 Nelken	300 ml Wasser, heiß
225 g Zwiebeln gehackt	3/4 TL Salz
1 TL Koriander; gemahlen	Muskatnuss; gerieben, zum Bestreuen
1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen	Butter; nach Belieben

Das Lammfleisch etwa 15 Minuten in eine Schüssel legen und mit warmem Wasser bedecken, es verliert auf die Weise seine dunkle Farbe.

Ingwer, Knoblauch und grüne Chilischoten im Mixer pürieren. Den Joghurt aufschlagen und zusammen mit dem gemahlene Kreuzkümmel unter das Püree rühren.

Das Lammfleisch mindestens 1 Stunde, nach Möglichkeit länger in dieser Mischung marinieren. In der Zwischenzeit den frischen Spinat 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Das Wasser abgießen, den Spinat (ebenso den tiefgefrorenen) gut abtropfen lassen und pürieren.

Das Öl zusammen mit dem Zimt- oder Lorbeerblatt, Kardamom und den Nelken in einem Topf erhitzen. Sobald das Zimt- oder Lorbeerblatt zu braten beginnt, die Zwiebeln dazugeben und bei niedriger oder mittlerer Temperatur 15 Minuten anschwitzen.

Den gemahlene Koriander einstreuen und unter ständigem Rühren 2 Minuten mitschwitzen. Den gemahlene Kreuzkümmel einrühren, nach 10 Sekunden etwas Wasser zugeben und kurz köcheln lassen.

Das Lammfleisch samt der Marinade in den Topf füllen, gut umrühren, bei mittlerer Temperatur 10 Minuten schmoren lassen, bis der Joghurt aufgenommen ist, und weitere 3 Minuten ständig rühren. Die Tomaten und das Tomatenmark untermischen und einige Minuten durchschwitzen. Das heiße Wasser zugießen und mit dem Salz würzen. Die Temperatur herunterschalten und das Fleisch zugedeckt bei niedriger Temperatur schmoren lassen. Sobald es weich ist, den pürierten Spinat unterrühren und nochmals mit Salz abschmecken. Ohne Deckel noch 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas geriebener Muskatnuss bestreuen und nach Belieben ein Stückchen Butter zugeben.

Schmeckt am besten mit parathas oder rotis.

Anmerkung Petra: mit Dosentomaten (stückig) zubereitet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.34 Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht

1 kg Lammschulter, ohne Knochen in 25 mm Würfel	6 Kardamomkapseln
1 kg Frischer Spinat, eventuell tiefgefroren	4 Zwiebel; fein gehackt
8 EL Pflanzenöl	8 Knoblauchzehe; fein gehackt
1/4 TL Schwarze Pfefferkörner	25 Mm Ingwerwurzel; geschält und feingehackt
6 Nelken	2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
2 Lorbeerblätter	1 TL Koriandersamen; gemahlen

1/4 TL Cayennepfeffer nach Geschmack	1 TL Salz (2)
mehr	1/4 TL Garam Masala
1 TL Salz (1)	Salz
5 EL Joghurt	

Den Spinat verlesen und fein hacken. In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Pfefferkörner, die Nelken, die Lorbeerblätter und den Kardamom in das heiße Öl geben und alles kurz umrühren. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer zugeben. Rühren, bis die Zwiebeln eine bräunliche Farbe annehmen. Das Fleisch hinzufügen. Den Kreuzkümmel, den Koriander, den Cayennepfeffer und Salz (1) zugeben und alles eine Minute rühren. 1/5 des gut geschlagenen Joghurts zugeben und alles 1 Minute rühren. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren. Wenn das Fleisch leicht gebräunt ist, den Spinat und Salz (2) zugeben und alles durchrühren. Kochen und weiter rühren, bis der Spinat zusammenfällt. Den Topf schließen und alles bei schwacher Hitze etwa 70 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Den Deckel abnehmen und das Garam masala hinzufügen. Auf mittlere Hitze bringen und umrühren. Alles weitere 5 Minuten garen lassen, bis das meiste, doch nicht alles Wasser aus dem Spinat verdunstet und eine dicke grüne Sauce entstanden ist. Die nicht zerkochten Gewürze vor dem Servieren entfernen. Hierzu: Gebratene Auberginenscheiben, Joghurt-Sauce, Reis oder indisches Fladenbrot.

### 7.35 Lamm mit Zwiebeln & Mangopulver

4 Zwiebeln	3 Frische grüne Chilis; gehackt
300 ml Öl	450 g Lammfleisch (Keule); gewürfelt
1 TL Frisch geriebener Ingwer	625 ml Wasser
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1 1/2 TL Aamchoor (Mangopulver)
1 TL Chilipulver	1 klein. Bund frischer Koriander; gehackt
1 Prise Gemahlene Kurkuma	Gekochter Reis; zum Servieren
1 TL Salz	

1. Mit einem scharfen Messer 3 Zwiebeln fein würfeln.
2. 150 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun braten. Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kurkuma und Salz in die Pfanne geben. Die Gewürzmischung ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten, dann 2 Chilis zufügen.
3. Das Fleisch zu der Gewürzmischung in die Pfanne geben und unter Rühren 7 Minuten scharf anbraten.
4. Mit dem Wasser ablöschen und alles 35-45 Minuten abgedeckt köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
5. Unterdessen die übrig gebliebenen Zwiebel in Ringe schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Beiseite stellen.
6. Wenn das Fleisch gar ist, das Aamchoor und die letzte grüne Chili sowie den Koriander zugeben und alles 3-5 Minuten pfannenrühren.

7. Das Lamm-Curry auf einem Servierteller anrichten und die Zwiebelringe mit dem Öl darüber verteilen. Mit Reis heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.36 Lamm-Biriani

2 1/2 EL Ghee oder Öl	250 ml Joghurt
2 Zwiebeln; gehackt	1 TL Garam Masala
3 Knoblauchzehen; zerdrückt	1 TL Kardamompulver
1 EL Ingwer; gerieben	2 Frische grüne Chilischoten gehackt
5 EL Currypaste; fertig gekaufte	1 Zimtstange
2 TL Salz, anpassen	1/2 TL Gewürznelkenpulver
1000 g Lamm; gewürfelt	

★ Für 4-6 Personen Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter Rühren dünsten, bis die Zwiebel weich ist. Currypaste, Salz und Lamm dazugeben. Gut verrühren und rundum braun anbraten. Joghurt unterrühren.

Restliche Zutaten unterrühren. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln, bis das Lamm weich ist. Deckel abnehmen und weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Zimtstange herausnehmen und mit Gewürzreis servieren.

HINWEIS: Dieses Gericht kann man zusammen mit dem Gewürzreis in eine Auflaufform schichten und ca. 20 Minuten bei 180°C im Ofen backen, um den Geschmack zu intensivieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

### 7.37 Lamm-Curry in Chilisauce

2 TL Kreuzkümmelsamen	450 g Lammfilet; gewürfelt
2 TL Koriandersamen	450 ml Öl
2 TL Kokosraspel	3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
1/2 TL Schwarzkümmel	900 ml Wasser
1/2 TL Senfkörner	2 EL Zitronensaft
2 TL Sesamsaat	4 Frische grüne Chilis; längs halbiert
1 TL Chilipulver	<i>ZUM SERVIEREN</i>
1 TL Ingwer; frisch gehackt	Zwiebel Dhal
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	Gekochter Reis
1 TL Salz	

1. Kreuzkümmel, Koriander, Kokosraspel, Schwarzkümmel, Senfkörner und Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dabei die Pfanne rütteln, damit die Gewürze nicht

anbrennen. Die gerösteten Gewürze im Mörser zerstoßen.

2. Die Gewürze in einer großen Schüssel mit Chilipulver, Ingwer, Knoblauch, Salz und Fleischwürfeln vermengen und beiseite stellen.

3. In einem Topf 300 ml des Öls erhitzen und darin die Zwiebeln goldbraun braten.

4. Die Fleisch-Gewürz-Mischung zu den Zwiebeln geben und 5-7 Minuten bei reduzierter Hitze anbraten. Das Wasser zugießen und 45 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Wenn das Fleisch gar ist, vom Herd nehmen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

5. In einem anderen Topf das restliche Öl erhitzen und die Chilis zugeben. Hitze reduzieren und den Topf abdecken. Nach etwa 30 Sekunden vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.

6. Die Chili-Öl-Mischung über das Lamm-Curry gießen und heiß mit Zwiebel Dhal und Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.38 Lamm-Kebabs

1 kg Mageres Lammfleisch; gewürfelt

1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt

1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt

1 TL Chilipulver

1/2 TL Gemahlene Kurkuma

1/2 TL Salz

2 EL Wasser

1 Grüne Paprika; in große Stücke geschnitten

1 Rote Paprika; in große Stücke geschnitten

8 Perlzwiebeln

8 Tomaten; halbiert

10 klein. Champignons

2 EL Öl

2 Zitronen; in Spalten geschnitten, zum Garnieren

*ZUM SERVIEREN*

Gekochter Reis

Raita

1. Die Fleischwürfel kurz abspülen, trockentupfen und beiseite stellen.

2. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kurkuma und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Das Wasser zugeben und mit einem Löffel zu einer Paste verarbeiten. Die Fleischwürfel zu der Gewürzpaste in die Schüssel geben und alles gut verrühren, bis das Fleisch rundum von der Gewürzpaste überzogen ist.

3. Das Fleisch abwechselnd mit Paprika, Perlzwiebeln, Tomaten und Champignons auf geölte Metallspieße stecken. Fleisch und Gemüse mit Öl bestreichen.

4. Den Backofengrill vorheizen. Die Spieße 25-30 Minuten gleichmäßig von allen Seiten grillen, bis das Fleisch gar ist. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Mit Zitronenspalten garnieren und sofort mit gekochtem Reis und Raita heiß servieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**7.39 Lamm-Koftas mit Joghurtsauce**

450 g Lammfleisch; gehackt  
 1 TL Ingwer; frisch gehackt  
 1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
 1 TL Garam masala  
 1 1/2 TL Mohnsamen  
 1/2 TL Chilipulver  
 1 Zwiebel; fein gehackt  
 1 Frische grüne Chili; fein gehackt  
 1 Bd. Frischer Koriander; gehackt  
 1 EL Kichererbsenmehl  
 1 TL Salz  
 150 ml Öl

*JOGHURTSAUCE*

3 Zwiebeln; fein gehackt  
 2 EL Öl  
 2 klein. Zimtstangen  
 2 groß. Kardamomkapseln  
 1 TL Frisch geriebener Ingwer  
 1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
 1 TL Salz  
 75 g Naturjoghurt  
 150 ml Wasser

*GARNIERUNG*

Frischer Koriander; gehackt  
 1 Frische grüne Chili; fein gehackt  
 1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Das Fleisch mit Ingwer, Knoblauch, Garam masala, Mohn, Chilipulver, Zwiebel, Chili, Koriander, Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel gut vermischen.
2. Aus der Mischung Fleischbällchen formen und beiseite stellen.
3. Für die Sauce die Zwiebeln in 2 Esslöffel Öl anbraten. Hitze reduzieren, Zimtstangen und Kardamom zufügen und weitere 5 Minuten garen. Ingwer, Knoblauch, Salz, Joghurt und Wasser zugeben und gut verrühren.
4. Die Sauce in eine Schüssel umfüllen und mit Koriander und Chili garnieren.
5. Das Öl erhitzen und die Fleischbällchen 8-10 Minuten goldbraun braten.
6. Auf vorgewärmte Teller verteilen und mit Zitronenspalten garnieren. Mit Joghurtsauce und Chapati-Brot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**7.40 Lamm-Spinat-Curry**

300 ml Öl  
 2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten  
 1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt  
 2 Frische grüne Chilis; gehackt  
 1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt  
 1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
 1 TL Chilipulver  
 1/2 TL Gemahlene Kurkuma  
 450 g Mageres Lammfleisch; in Stücke geschnitten

1 TL Salz  
 1 kg Frischer Spinat; gehackt, oder  
 450 g Tiefkühlware; aufgetaut  
 700 ml Wasser

*GARNIERUNG*

1 Frische rote Chili; fein gehackt  
 Frisch geraspelter Ingwer  
 Frischer Koriander; gehackt  
 - Karl-Heinz Boller

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin goldgelb braten.
2. Koriander und Chilis zufügen und 3-5 Minuten scharf anbraten.
3. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Kurkuma in den Topf geben. Alles gut verrühren.
4. Das Lammfleisch zufügen und weitere 5 Minuten garen. Salz und Spinat zugeben und unter gelegentlichem Rühren mit einem Holzlöffel weitere 3-5 Minuten garen.
5. Das Wasser zugießen, umrühren und bei geringer Hitze abgedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Den Deckel abnehmen und das Fleisch prüfen. Sollte es noch nicht weich sein, wenden, Hitze erhöhen und ohne Deckel ein wenig länger kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Dann das Curry weitere 5-7 Minuten unter Rühren braten.
6. Das Lamm-Curry auf einem Servierteller anrichten. Mit Chili, Ingwer und Koriander garniert servieren.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 7.41 Lammcurry

1 kg Lammschulter ohne Fett	1 EL (-2) Curry
10 Minzblätter	200 g Kokospaste
2 Knoblauchzehen	150 g Geflügelfond
2 EL Mehl	6 Basilikumblätter
1/4 l Öl	1 TL Orangenschale, gerieben
Salz	1 TL Zitronenschale, gerieben
Pfeffer aus der Mühle	Salz

*Für die Sauce:*

- 2 EL Öl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

*Für die Dekoration:*

- Orangenschale
- Zitronenschale
- Chilischoten

Lamm in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Minze waschen und Knoblauch schälen. Beides ganz fein hacken. Unter die Lammwürfel mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Fleischwürfel in Mehl wenden. Öl erhitzen und das Lammfleisch darin knusprig braten.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Öl anbraten und Curry dazugeben. Mit Knoblauchpaste auffüllen. Sauce etwas einkochen und Geflügelfond zugeben. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Mit der Orangen- und Zitronenschale zur Sauce geben. Sauce kräftig aufkochen. Mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb passieren und salzen. Fleisch in die Sauce geben. Das Lammcurry auf die Teller verteilen. Mit Basilikumblättern, in Streifen geschnittener Orangen- und Zitronenschale und feinen Chilischotenstreifen dekorieren. Als Beilage eignet sich Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**7.42 Lammcurry mit Artischocken**

500 g Artischockenböden	4 Knoblauchzehen
1 groß. Zwiebel; in Scheiben	5 Scheib. Ingwerwurzel
8 EL Butterfett	1 EL Kurkuma
2 EL Koriander, gemahlen	Salz
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen	1 kg Lammgulasch

Artischockenböden vierteln und 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Zwiebelringe in Butterfett bräunen, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Salz dazugeben und 5 Minuten mitkochen. Das Fleisch und die Artischocken in diese Sauce geben und darin gar kochen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**7.43 Lammcurry mit Gewürzreis**

*Für das Curry:*

1 grüne Chilischote
1 grüne Paprika
10 g Ingwer
1 Stange Zitronengras
2 Zweige frischer Koriander
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
400 g Lammrücken
etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz

150 ml Gemüsebrühe
1 TL Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen – Teilen gemischt)

*Für den Gewürzreis:*

80 g Basmatireis
1 Zwiebel
1/2 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
3 schwarze Pfefferkörner
1 EL Butterschmalz
1 Prise Kurkuma
40 g Cashewnüsse

Für die Currypaste Chilischote und Paprika entkernen und grob schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußere harte Schale entfernen, dann fein hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Chili, Paprika, Ingwer, Zitronengras, Koriander und Pfefferkörner in einen Cutter geben.

Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann zu den anderen Zutaten mit in den Cutter geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten bei mäßiger Hitze braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. In der Fleischpfanne Schalotte und Knoblauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe

ablöschen. Currypaste begeben und den Fond leicht einkochen.

Für den Gewürzreis den Reis gut mit kaltem Wasser abspülen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Zimtstange in Stücke brechen und vom Kardamom die Samen auslösen. Nelken und Pfefferkörner im Mörser leicht zerstoßen.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz schmelzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Zimt, Kardamomsamen, Nelken und Pfefferkörner zugeben. Reis und Kurkuma zugeben und mit Wasser auffüllen. Den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den gegarten Reis mischen.

Das Curry mit Mehlbutter binden und abschmecken. Die Fleischwürfel wieder in die Sauce geben und anrichten. Das Curry mit Reis servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**pro Portion:** 699 kcal / 2924 kJ; E 47 g, F 35 g, KH 46 g

#### 7.44 Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja)

1250 g Lammfleisch; möglichst fettarm, aus der Schulter o. aus der Hüfte in 25 mm- Würfel	10 EL Pflanzenöl 25 Mm-Stück Zimt 10 Kardamomkapseln
6 EL Joghurt	10 Nelken
3 groß. Zwiebel; (1) in feine Ringe	1 EL Koriandersamen; gemahlen
1 groß. Zwiebel; (2) fein gehackt	2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
25 Mm-Stück Ingwerwurzel geschält u. fein gehackt	1/2 TL Cayennepfeffer 1/2 TL Garam masala
8 Knoblauchzehen; fein gehackt	200 ml Wasser (2), evtl. Mehr
5 EL Wasser (1)	1 1/4 TL Salz

Den gehackten Ingwer und den Knoblauch mit Wasser (1) im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. In einer schweren Pfanne das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebelringe in das heiße Öl geben und 10 bis 12 Minuten braten, bis sie eine rötlich-braune Farbe angenommen haben. Dabei umrühren, die Hitze gegen Ende vielleicht etwas verringern. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben, auf einem mit saugfähigem Papier ausgelegten Teller ausbreiten. Zimt, Kardamom und Nelken in das heiße Öl geben und etwa 5 Sekunden bei mittlerer Hitze umrühren. Anschließend so viel Fleischwürfel hineingeben, wie die Pfanne in einer Lage locker fassen kann. Das Fleisch von allen Seiten bräunen. Die Fleischwürfel mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen Fleisch auf gleiche Weise verfahren. Die gehackte Zwiebel in das verbliebene Öl geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Ränder braun werden. Die Ingwer- Knoblauch-Paste hinzugeben und weiterrühren, bis alles Wasser verkocht und das Öl wieder sichtbar ist. Die Hitze etwas verringern, Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und 1/2 Minute rühren. Ein Esslöffel Joghurt zugeben und weiterrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren. Das Fleisch und den Saft, der sich

in der Schüssel angesammelt hat mit Wasser (2), Cayennepfeffer und Salz in die Pfanne geben. Alles gut miteinander verrühren und zum Sieden bringen. Die Pfanne zudecken und alles bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten kochen, bis das Lammfleisch weich ist. Die gebratenen Zwiebeln und das Garam masala hinzufügen. Alles nochmals miteinander verrühren und weitere 2 bis 3 Minuten ohne Deckel kochen. Dabei vorsichtig umrühren. Die Hitze abschalten und die Pfanne eine Zeitlang stehen lassen. Das sich dabei absetzende Fett kann dann mit einem Löffel abgeschöpft werden. Beachten: Dieses Gericht kann im Voraus zubereitet und bei Bedarf aufgewärmt werden. Dazu: Reis oder Brot, würzige grüne Bohnen.

### 7.45 Lammkeule in würziger Joghurtsauce

2 1/2 kg Lammkeule	600 ml Joghurt
6 EL Pflanzenöl	2 EL Kreuzkümmel; gemahlen
1/2 TL Gewürznelken	4 TL Koriander; gemahlen
16 Kardamomkapseln	1/2 TL Cayennepfeffer
1 Zimtstange a 5 cm	1/2 TL Garam masala
10 Schwarze Pfefferkörner	3 1/2 TL Salz
<i>Marinade</i>	<i>Zum Garnieren</i>
50 g Mandeln	4 EL Sultaninen
6 Zwiebeln; grob gehackt	10 g Mandeln
1 Ingwerwurzel a 10 cm; geschält	10 g Mandeln
8 Knoblauchzehen	
4 Grüne Chilis, scharf; grob gehackt	

★ Ran masaledar Achtung: 24 Stunden marinieren!

Das Fleisch lösen(?), alles Fett entfernen und so viel wie möglich von der pergamentähnlichen, weißen Haut abziehen. Die Keule in einen Bräter legen.

Für die Marinade die Mandeln blanchieren und in Scheiben oder Splitter schneiden. Mit Zwiebeln, gehacktem Ingwer, Knoblauch, Chilis und 3 El Joghurt im Mixer zu einer glatten Paste mahlen. In einer Schüssel den restlichen Joghurt mit Gabel oder Schneebesen glatt und cremig schlagen. Die Zwiebelpaste und die übrigen Gewürze untermischen. Die Keule von allen Seiten großzügig damit einstreichen. Mit einem schmalen, scharfen und spitzen Messer tiefe Einschnitte in das Fleisch machen, mit den Fingern etwas Marinade hineindrücken. Die restliche Paste über und um das Fleisch verteilen. Den Bräter mit Alufolie bedecken und die Keule im Kühlschrank 24 Stunden marinieren.

Am nächsten Tag den Bräter aus dem Kühlschrank nehmen, die Folie entfernen und das Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen.

In einer kleinen Pfanne das Öl auf mittlere Hitze bringen. Nelken, Kardamom, Zimt und Pfefferkörner hineingeben - innerhalb von Sekunden schwellen die Nelken an. Öl und Gewürze über das Fleisch gießen.

Den Bräter mit Alufolie und Deckel dicht verschließen, in den auf 200Gradc vorgeheizten

Backofen stellen und das Fleisch 1 1/2 Stunden schmoren. Den Deckel abnehmen und alles weitere 45 Minuten schmoren, dabei die Keule 3-4 mal mit der Sauce übergießen. Mit Sultaninen sowie blanchierten Mandeln bestreuen und erneut 5-6 Minuten schmoren. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort 15 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit einem Löffel das Fett abschöpfen, mit einem Schaumlöffel die nicht zerkochten Gewürze herausnehmen. Die Sauce um die Keule herum gießen und servieren.

Beilagen: süßer gelber Reis, grünes Gemüse

Anmerkung Petra: Lammkeule entbeint verwendet. Sehr saftig, sehr zart, viel Sauce! Fertige Mandelblättchen genommen. Dazu gelber Reis mit Mandeln und Rosinen (s. Rezept) und Kohl, in Butter geschmort, passte prima. Gutes Gästeessen, reicht gut für 8 Personen.

**Mengenangabe:** 4 -6 pers.

#### 7.46 Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig

8 klein. Lammkoteletts	Zutaten zum Teig
375 ml Milch	80 ml Kichererbsenmehl
125 ml Wasser	1 TL Koriander gemahlen
1 TL Salz	1/4 TL Chilipulver
8 Kardamom-Kapseln zerdrückt	1 Spur von gem. Zimt, Nelken,
8 Ganze Nelken	Muskatnuss u. Kurkuma
1 klein. Zimtstange	80 ml Wasser
1/2 TL Schwarze Pfefferkörner	2 TL Ghee, geschmolzen
ganz	Öl oder ghee zum Ausbacken

Die Lammkoteletts mit der ersten Gruppe der Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze vermindern und zugedeckt simmern, bis das Fleisch weich und die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen. Währenddessen den Ausbackteig zubereiten. Alle Zutaten dafür mischen und mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig schlagen. 30 Min. ruhen lassen. Reichlich Öl oder ghee zum Ausbacken heiß werden lassen. Die Koteletts in den Teig tauchen und dünn damit überziehen. In dem heißen Fett auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Heiß mit indischen Broten und Gemüsen servieren.

#### 7.47 Lammragout "indisch"

1 kg Lammkeule ohne Knochen	3 EL Öl
250 g Zwiebeln	1.5 TL Ingwerpulver
2 Knoblauchzehen	1/2 EL Kurkumapulver

1/2 TL Salz	400 g Tomaten
2 frische grüne Chilischoten	1 Bd. Frühlingszwiebeln
400 g grüne Bohnen	2 EL gehackte gemischte Kräuter
250 g Kürbis	1 Pkg. Creme fraîche (=150 g)

Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen. Lammfleisch zugeben und anbraten. Mit Kurkuma und Salz würzen. Chilischoten waschen, entkernen, grob hacken und zum Fleisch geben. Mit einem Liter Wasser aufgießen und alles ca. 35 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und einmal durchbrechen, nach ca. 20 Minuten zum Fleisch geben. Kürbis schälen und würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und vierteln. Alles zum Ragout geben und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Kräuter und Creme fraîche unterziehen. Nach Wunsch Patnareis dazu servieren.

### 7.48 Lammspieße

1/2 Bd. Frischer Koriander	1 TL Chilipulver, plus etwas mehr zum Garnieren
1 Zwiebel; fein gehackt	1/2 TL Gemahlene Piment
2 Frische grüne Chilis; fein gehackt	1 TL Garam masala
2 EL Naturjoghurt	450 g Lammhackfleisch
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	Öl; zum Bestreichen
1 TL Ingwer; frisch gehackt	<i>ZUM SERVIEREN</i>
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1 Zitrone; in Spalten geschnitten
1 TL Gemahlener Koriander	Raita
1/2 TL Salz	

1. Die Spieße vorbereiten: Metallspieße einfetten, Holzspieße 20 Minuten in kaltes Wasser legen.
  2. Den Koriander fein hacken und mit der Zwiebel und den Chilis in einer großen Schüssel vermengen.
  3. In einer anderen Schüssel Joghurt mit Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch, gemahlenem Koriander, Salz, Chilipulver, Piment und Garam masala verrühren, zur Zwiebelmischung geben und alles gut vermengen.
  4. Das Lammfleisch zu der Mischung geben und gut durchkneten. In 10- 12 Portionen teilen. Je 2 Portionen um einen Spieß legen, dabei mit der Hand zu Bällchen formen. Die Fleischspieße mit Öl bestreichen und im Backofengrill bei mittlerer Hitze garen.
  6. Mit Chilipulver garnieren und mit Zitronenspalten und Raita servieren.
- VARIATION: Diese Lammspieße sind auch hervorragend für den Holzkohlegrill geeignet.

**Mengenangabe:** 5-6 Spieße

**7.49 Lammtopf mit Joghurt, Korma**

2000 g Lamm ohne Knochen	1/2 TL Salz
1 Zwiebel; gehackt	1 Msp. Cayennepfeffer
2 TL Ingwer; geriebener	2 1/2 EL Ghee oder Öl
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel; in Ringen
1 EL Koriandersamen	2 EL Tomatenmark
2 TL Kreuzkümmelpulver	125 ml Joghurt
1 TL Kardamomkapseln	

★ 4-6 Personen Fleisch von Fett und Sehnen befreien, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Gehackte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Salz und Cayennepfeffer im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

Gewürzmischung zum Fleisch geben, gut vermischen. Eine Stunde ziehen lassen.

Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Die in Ringe geschnittene Zwiebel unter Rühren weich dünsten. Lamm- Gewürzmischung dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Lammwürfel rundum gebräunt sind und die Flüssigkeit eingekocht ist. Tomatenmark und zwei Esslöffel Joghurt dazugeben, gut unterrühren. Ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingedampft ist.

Restlichen Joghurt in Portionen von zwei Esslöffeln dazugeben, zwischendurch immer wieder rühren, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Deckel auflegen, bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen, gelegentlich umrühren. Falls das Gericht zu trocken wird, etwas Wasser zugeben.

H I N W E I S ! Besonders lecker dazu ist Joghurtsauce mit Gurke und Minze.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

**7.50 Linsenmus mit Rindfleisch-Kebabs**

200 g Masoor Dhal	3 Knoblauchzehen
950 ml Wasser	4 Getrocknete rote Chilis
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	<b>KARTOFFELSTREIFEN</b>
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	2 Kartoffeln; in feine Streifen gehobelt
1 1/2 TL Chilipulver	1 Prise Salz
1 1/2 TL Salz	300 ml Öl
3 EL Zitronensaft	<b>GARNIERUNG</b>
Rindfleisch-Kebabs	3 Frische grüne Chilis; fein gehackt
<b>BAGHAAR</b>	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
150 ml Öl	

1. Die Linsen waschen und in einen Topf mit 600 ml Wasser geben. Mit Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Chilipulver aufkochen. Dann köcheln, bis die Linsen sehr weich sind.

Salzen.

2. Das Kochwasser in eine Schüssel abgießen. Beiseite stellen. Die Linsen zerdrücken und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Warm stellen. Das Kochwasser mit dem Zitronensaft und 350 ml Wasser verrühren und bei geringer Hitze aufkochen. Beiseite stellen.

3. Für die Kebabs dem Rezept für Rindfleisch-Kebabs auf Seite 55 folgen, aber mit dem Wasser in Schritt 3 auch die Linsenflüssigkeit zugeben. Die fertig gebratenen Kebabs auf dem Linsenmus anrichten und warm stellen.

4. Für das Baghaar das Öl erhitzen und Knoblauch, Chilis sowie Kreuzkümmel 2 Minuten anbraten. Über das Linsenmus verteilen.

5. Die Kartoffelstreifen mit dem Salz einreiben und in dem Öl goldbraun frittieren. Das Linsenmus und die Kebabs mit Kartoffelstreifen, Chilis und Koriander garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

## 7.51 Madras-Lammcurry

6 EL Öl	1 geh. TL Koriander; gemahlen
2 Zwiebel; gescheibelt	1 geh. TL Kurkuma; gemahlen
2 1/2 Cm frisches Ingwer geschält, gehackt	1 kg Lammschulter; (★) in 4 cm-Stücke
4 Knoblauchzehen geschält, gehackt	175 ml Wasser
1 geh. TL Piment; gemahlen	1 geh. TL Salz
1 Grüne Pfefferschote in Julienne	1 geh. TL Garam masala
200 g Tomaten; aus der Dose	1 geh. TL Garam masala
3 geh. TL Kreuzkümmel; gemahlen	

In der Hälfte vom Öl Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Piment dünsten, bis die Zwiebeln leicht braun sind. Beiseite stellen.

Im restlichen Öl die Pfefferschote ein bis zwei Minuten kräftig dünsten. Die Hälfte der Tomaten - samt Flüssigkeit - zugeben, durchmischen und ein bis zwei Minuten dünsten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma zumischen, während sechs bis acht Minuten köcheln lassen, dabei häufig rühren.

Fleisch zufügen, auf mittlerem Feuer braten, bis die Fleischstücke gleichmäßig angebraten sind. Mit Wasser ablöschen, abdecken und während dreißig Minuten köcheln lassen.

Die Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Piment-Mischung mit den restlichen Tomaten (samt Flüssigkeit bei Bedarf) zu einer recht dünnflüssigen Sauce pürieren. Dem Fleisch zugeben, aufkochen und salzen. Abdecken und während etwa 35 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren Garam Masala zumischen.

(★) Kann auch mit Hähnchen zubereitet werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**7.52 Ran masaledar - Lammkeule in würziger Joghurtsauce**

2500 g Lammkeule	4 Scharfe grüne Chilis grob gehackt
6 EL Pflanzenöl	600 ml Joghurt
1/2 TL Nelken	2 EL Kreuzkümmel gemahlen
16 Kardamomkapseln	4 TL Koriandersamen gemahlen
1 Stück 5 cm Zimt	1/2 TL Cayennepfeffer
10 Schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Garam masalao
<i>FUER DIE MARINADE</i>	3 1/2 TL Salz
50 g Mandeln	<i>ZUM GARNIEREN</i>
6 Zwiebeln grobgehackt	4 EL Sultaninen
1 Stück 10 cm Ingwerwurzel	10 g Mandeln
8 Knoblauchzehen	

Beachten: 24 Stunden marinieren!

Das Fleisch von der Keule abschneiden (1), alles Fett entfernen und so viel wie möglich von der pergamentähnlichen, weißen Haut abziehen. Die Keule in einen Bräter (2) legen.

Für die Marinade die Mandeln blanchieren und in Scheiben oder Splitter schneiden. Die Mandeln, die Zwiebeln, den geschälten und gehackten Ingwer, den Knoblauch und die Chilis mit drei Esslöffel von dem Joghurt im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht.

Den restlichen Joghurt (3) in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Schneebesen leicht schlagen, bis er glatt und cremig ist. Die Paste aus dem Mixer, den Kreuzkümmel, den Koriander, den Cayennepfeffer, das Garam masala und Salz hinzufügen. Alles miteinander vermischen.

Diese Gewürzmarinade großzügig in alle Öffnungen der Lammkeule streichen. Die Unterseite der Keule - die flache Seite, die ursprünglich weniger Fett hatte - ebenfalls mit der Paste bestreichen. Mit einem schmalen, scharfen und spitzen Messer tiefe Einschnitte in das Fleisch machen und mit den Fingern etwas Paste hineindrücken. Die Keule umdrehen, so dass die Außenseite oben liegt, und diese ebenfalls großzügig mit der Paste einstreichen. Erneut tiefe Einschnitte mit dem Messer machen und Paste hineindrücken. Die restliche Paste über und um das Fleisch gießen. Eine Folie darüberlegen und die Keule 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag den Bräter mit dem Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und einige Zeit stehenlassen, bis das Fleisch Zimmertemperatur angenommen hat.

Die Folie entfernen. In einer kleinen Pfanne das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Nelken, den Kardamom, den Zimt und die Pfefferkörner hineingeben. In Sekundenschnelle werden die Nelken anschwellen. Das heiße Öl mit den Gewürzen über die Lammkeule gießen.

Den Bräter mit einem Deckel oder einem größeren Stück Folie dicht verschließen. Das Fleisch in den auf 200Grad vorgeheizten Backofen schieben und zugedeckt anderthalb Stunden schmoren lassen, dann ohne Deckel weitere 3/4\_Stunden.

Während dieser Zeit die Keule drei- bis viermal mit der eigenen Sauce übergießen.

Die Sultaninen und die blanchierten Mandeln dann über die Keule streuen oder die Keule



damit dekorieren. Alles erneut fünf bis sechs Minuten schmoren lassen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen und fünfzehn Minuten an einem warmen Platz ruhenlassen.

Die Keule aus dem Bräter nehmen und auf einer vorgewärmten Platte zur Seite stellen. Mit einem Löffel alles Fett abschöpfen und mit einem Schaumlöffel alle ganzen Gewürze aus der Sauce heben. Die Sauce um die Keule herumgießen und servieren.

Beilagen: süßer gelber Reis, grünes Gemüse.

1 Von der Lammkeule sollte der Metzger den oberen flachen Knochen entfernen und eine tiefe Tasche für eine Füllung einschneiden. Der unten herausstehende Beinknochen sollte so nah wie möglich am Fleisch abgeschnitten werden, damit das Fleischstück bequem in den Bräter passt.

2 Zum Braten wird ein Bräter mit Deckel benötigt; als Ersatz für einen Deckel kann Aluminiumfolie genommen werden. Am besten eignen sich Jenär Glas oder rostfreie Stahlbräter, da sie den Geschmack der Sauce nicht beeinträchtigen.

3 Es muss sich um eine dicke Joghurtsorte handeln. Eventuell durch einen feinen Tuch etwas abtropfen lassen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 7.53 Rinderhack-Curry

2 mittl. Zwiebeln; gehackt	1 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen; gehackt	Salz
1 Ingwerwurzel(2, 5 cm); gehackt	1 TL Kurkuma
4 EL Pflanzenfett	1 EL Koriander; gemahlen
500 g Rinderhackfleisch	1/2 TL Kreuzkümmel
1/4 l Joghurt	1/2 Tas. Wasser

Zwiebel und Knoblauch zusammen mit dem Ingwer in Fett braten, mit Wasser auffüllen, dann das Hackfleisch hineingeben, zusammen mit dem Joghurt, dem Tomatenmark, dem Salz und allen restlichen Gewürzen. Alles gut vermischen.

Den Topf schließen und alles 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Variante: Sie können 10 Minuten vor Ende der Kochzeit noch 1 Dose Erbsen (abgetropft) oder 1 Packung TK-Erbsen dazugeben.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 7.54 Rindfleisch Dhansak

2 EL Ghee oder Öl	2 TL Gemahlener Koriander
2 Zwiebeln; gehackt	2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen; fein gehackt	2 TL Garam masala

1 TL Gemahlene Kurkuma	220 g Masoor Dhal
450 g Zucchini; klein geschnitten, oder Kürbis; geschält, entkernt und klein geschnitten	1 l Wasser
1 Aubergine; geschält und klein geschnitten	Salz
4 Curryblätter	1 kg Rinderschmorfleisch; gewürfelt
	Korianderblätter; zum Garnieren

1. Das Ghee in einem großen schweren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten andünsten. Koriander, Kreuzkümmel, Garam masala und Kurkuma zugeben und unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten dünsten.

2. Zucchini oder Kürbis, Aubergine, Curryblätter, Linsen und Wasser zugeben und zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und abgedeckt 30 Minuten garen, bis das Gemüse zart ist. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Gemüse in einem Mixer, gegebenenfalls portionsweise, zu einem glatten Püree verarbeiten. Das Püree wieder in den Topf füllen und mit Salz abschmecken.

3. Das Rindfleisch in den Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 90 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten garen, bis die Sauce eingedickt und das Fleisch zart ist. Mit Koriander garniert servieren.

TIPP: In Indien wird das Gericht mit einer langen, knolligen und bitteren Kürbisart zubereitet. Das Gemüse ist manchmal in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Es muss geschält und entkernt werden.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.55 Rindfleisch in Chili-Joghurt-Sauce

300 ml Öl	4 Schwarze Pfefferkörner
3 Zwiebeln; fein gehackt	6 Getrocknete rote Chilis
2 1/2 cm-Stück Ingwerwurzel; geraspelt	150 g Naturjoghurt
4 Knoblauchzehen; grob gehackt	1 TL Salz
2 Zimtstangen	450 g Rindfleisch; gewürfelt
3 Grüne Kardamomkapseln	3 Frische grüne Chilis; gehackt
3 Gewürznelken	625 ml Wasser

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten.

2. Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch, Zimtstangen, Kardamomkapseln, Gewürznelken, Pfefferkörner und getrocknete Chilis in die Pfanne geben. 5 Minuten anbraten.

3. Joghurt mit Salz vermengen und mit der Zwiebel-Gewürz-Mischung in der Pfanne verrühren.

4. Das Fleisch und 2 grüne Chilis zu der Joghurtmischung geben und alles 5-7 Minuten anbraten.

5. Das Wasser langsam unter Rühren zugießen. Die Pfanne abdecken und alles 1 Stunde bei

geringer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren und, falls nötig, mehr Wasser zugießen.  
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Rindfleisch mit der Sauce in eine Servierschüssel geben. Mit der restlichen gehackten Chili garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.56 Rindfleisch mit würziger Joghurtsauce

450 g Mageres Rindfleisch; in 2,5 cm dicke Scheiben	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
- geschnitten	50 g Gemahlene Mandeln
5 EL Naturjoghurt	1 EL Kokosraspel
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 EL Mohnsamen
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1 EL Sesamsaat
1 TL Chilipulver	300 ml Öl
1 Prise Gemahlene Kurkuma	2 Zwiebeln; fein gehackt
2 TL Garam masala	300 ml Wasser
1 TL Salz	<b>GARNIERUNG</b>
2 Kardamomkapseln	2 Frische grüne Chilis; in Streifen
	Frischer Koriander; gehackt

1. Das Fleisch in eine große Schüssel geben, mit Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kurkuma, Garam masala, Salz, Kardamom und Kreuzkümmel vermengen und bis zur Verwendung beiseite stellen.

2. Mandeln, Kokosraspel, Mohn und Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei die Pfanne rütteln, damit die Gewürze nicht anbrennen.

3. Die Gewürzmischung in der Küchenmaschine zerkleinern. Wieder in die Pfanne geben und mit 1 Esslöffel Wasser verrühren. Zum Fleisch geben und gut vermengen.

4. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun braten und aus dem Topf nehmen. Das Fleisch im restlichen Öl etwa 5 Minuten anbraten, die Zwiebeln wieder in den Topf geben und alles weitere 5-7 Minuten braten. Wasser zugießen und 25-30 Minuten bei geringer Hitze abgedeckt garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Chilistreifen und Koriander garnieren und heiß servieren.

VARIATION: Statt Rind- eignet sich auch Lammfleisch für dieses Gericht.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.57 Rindfleisch-Curry auf indische Art

800 g Rindfleisch zum Schmoren	2 Knoblauchzehen
- (Schulter oder Hals)	1 Ingwerwurzelstück (4cm)
2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	3 Tomaten
2 EL Currypulver	150 g Joghurt
Salz	1 Bd. Koriander, frisch
250 ml Wasser	

Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen, ein daumengroßes Stück abschneiden. Zuerst längs der Fasern in Scheiben und diese dann in feine Streifen schneiden. Restlicher Ingwer gleich zubereiten. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch portionenweise darin anbraten und wieder herausheben. Zwiebeln, Knoblauch und kleingeschnittenen Ingwer in das verbliebene Fett geben und unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Gewürze hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten. Das Fleisch mit dem abgetropften Saft wieder in den Topf geben und mit dem Wasser aufgießen. Den Deckel schließen und das Ragout bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. In Viertel schneiden und dabei vom Stielansatz befreien. Nach 30 Minuten zugeben und bei geschlossenem Deckel weitere 30 Minuten garen. Wenig Joghurt unter das Curry rühren und nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren. Mit Basmatireis und separate gereichtem Joghurt servieren. Tipp: Statt frischen Koriander kann man auch Zitronenmelisse verwenden. Da beide ihr Aroma beim Garen verlieren, erst kurz vor dem Servieren zugeben.

### 7.58 Rindfleisch-Curry mit Karotten-Sambal

4 EL Ghee oder Öl	1 EL Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
2 Frische grüne Chilis; entkernt und gehackt	
2 Zwiebeln; gehackt	<i>KAROTTEN-SAMBAL</i>
1 kg Rinderschmorfleisch; gewürfelt	1 EL Ghee oder Öl
240 g Tomaten aus der Dose; abgetropft	40 g Kokosraspel
Salz	1 EL Schwarze Senfkörner
2 TL Gemahlener Koriander	3 Karotten; geraspelt
1 1/2 TL Garam masala	4 EL Zitronensaft
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	80 g Sultaninen
3 EL Currypaste	4 EL Frische Minze; gehackt
300 ml Kokosmilch	

1. Für das Sambal das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kokosraspel und Senfkörner bei geringer Hitze unter Rühren 2 Minuten rösten, bis die Kokosraspel goldbraun sind. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit den anderen Zutaten gut vermischen und beiseite stellen.

2. Für das Rindfleisch-Curry das Ghee in einem großen Topf erhitzen. Chilis und Zwiebeln bei geringer Hitze unter ständigem Rühren andünsten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Die Fleischwürfel zufügen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten anbraten, bis sie

gleichmäßig braun sind. Die Tomaten zugeben und salzen.

3. Koriander, 1 Teelöffel Garam masala, Kreuzkümmel, Currypaste und Kokosmilch in einer Schüssel mischen und über das Fleisch gießen. Gut umrühren und bei halb geschlossenem Deckel 90 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten garen, bis das Fleisch zart und die Sauce eingedickt ist. Falls die Schmorflüssigkeit zu stark verdunstet, etwas Wasser nachgießen. Das Rindfleisch-Curry in eine vorgewärmte Schüssel füllen, mit dem restlichen Garam masala bestreuen und mit gehacktem Koriander garnieren. Mit dem Karotten-Sambal servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.59 Rindfleisch-Kebabs

3 EL Chana Dhal  
450 g Mageres Rindfleisch; gewürfelt  
1 TL Ingwer; frisch gehackt  
1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
1 TL Chilipulver  
1 1/2 TL Salz  
1 1/2 TL Garam masala  
3 Frische grüne Chilis; gehackt  
1 Bd. Frischer Koriander; gehackt

1 Zwiebel; gehackt  
300 ml Öl  
900 ml Wasser  
2 EL Naturjoghurt  
1 Ei

#### *GARNIERUNG*

1 Zwiebel; in Ringe geschnitten  
1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Die Linsen gründlich waschen, abtropfen lassen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis das Wasser ganz verkocht ist und die Linsen weich sind. In der Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.

2. Fleisch, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz und Garam masala in einer Schüssel vermengen. 2 Chilis, die Hälfte des Korianders und die Zwiebel zugeben.

3. 2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischmischung in den Topf geben. Das Wasser zugießen und abgedeckt bei geringer Hitze 45-60 Minuten kochen. Sobald das Fleisch weich ist, den Deckel abnehmen und weitere 10-15 Minuten kochen, bis das überschüssige Wasser verdampft ist. Anschließend die Fleischmischung in der Küchenmaschine sorgfältig zerhacken.

4. Joghurt, Ei, Linsenpüree, die letzte Chili und den restlichen Koriander mit der Fleischmischung gut verkneten. Aus der Masse 10-12 kleine, flache Bratlinge formen.

5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten anbraten.

6. Mit Zwiebelringen und Zitronen garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.60 Rindfleisch-Khorma mit Mandeln

300 ml Öl  
 3 Zwiebeln; fein gehackt  
 1 kg Mageres Rindfleisch; gewürfelt  
 1 TL Salz  
 1 1/2 TL Garam masala  
 1 1/2 TL Gemahlener Koriander  
 1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt  
 1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
 150 g Naturjoghurt

2 Gewürnelken  
 3 Grüne Kardamomkapseln  
 4 Schwarze Pfefferkörner  
 625 ml Wasser  
 Poppadoms; zum Servieren

#### GARNIERUNG

6 Mandeln; geschält und gehackt  
 2 Frische grüne Chilis; gehackt  
 Frischer Koriander; gehackt

1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und kurz anbraten.
2. Das Fleisch zufügen und alles weitere 5 Minuten anbraten. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Salz, Garam masala, gemahlene Koriander, Ingwer, Knoblauch und Joghurt in einer großen Schüssel verrühren. Nach und nach das Fleisch zugeben und gut vermengen. Alles wieder in den Topf zurückgeben, auf den Herd stellen und weitere 5-7 Minuten braten, bis die Mischung gut gebräunt ist.
4. Nelken, Kardamomkapseln und Pfefferkörner zugeben. Mit Wasser aufgießen, Hitze reduzieren und abgedeckt 45-60 Minuten köcheln. Wenn das Wasser verkocht ist, das Fleisch aber noch nicht weich ist, weitere 300 ml Wasser zugeben und noch einmal 10-15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Kurz vor dem Servieren das Khorma mit Mandeln, Chilis und Koriander bestreuen. Mit Poppadoms servieren.

Poppadoms = Indische Pappadums, ein dünnes "chipsartiges Gebäck" aus Linsen- oder Bohnenmehl, sind wahrscheinlich das populärste indische Nahrungsmittel. Pappadums werden meist nach einem traditionellen indischen Rezept zubereitet und in der Sonne getrocknet; so behalten sie ihren Geschmack. Mit Chutneys und Pickles sind sie ideal als Appetitanreger oder als kleine Mahlzeit zwischendurch; sie eignen sich aber gut auch als Beilage zur Hauptmahlzeit.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.61 Rindfleischkebabs

750 g mageres Rindhackfleisch  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 5 cm frische Ingwerwurzel, gerieben  
 3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
 1 TL Chilipulver  
 3 TL Garam Masala, siehe Indische Masalas  
 1 EL. gehackter, frischer Koriander

3 TL frische, gemahlene Mandeln  
 1 Ei, geschlagen  
 25 g Kichererbsenmehl  
 6 EL. Joghurt  
 2 TL Pflanzenöl  
 Rohe Zwiebelringe und  
 Zitronenschnitze zum Garnieren

Hackfleisch, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Garam Masala, Koriander, Mandeln, Ei, und Mehl in einer großen Schüssel vermengen, zudecken und an einem kühlen

Platz 4 Stunden stehen lassen, damit die Gewürze ihr Aroma an das Fleisch abgeben können. 16-20 längliche Fleischbällchen formen und auf vier Spieße stecken. Joghurt und Öl verrühren und auf die Spieße streichen. Grill erhitzen. Die Spieße 20 bis 25 min. grillen, bis sie braun und ganz durchgebraten sind. Während des Grillens mehrmals mit der Joghurt-Öl-Mischung bestreichen und wenden. Heiß Servieren. Mit Zwiebelringen und Zitronenschnitze garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.62 Rogan josch, Roter Lammfleischtopf

1 kg Lammfleisch; ohne Knochen, Schulter o. Keule, in 2.5 cm Würfel geschnitten	10 Kardamomkapseln 2 Lorbeerblätter 6 Nelken
1 Stück 5 cm Ingwerwurzel	10 Schwarze Pfefferkörner
8 Knoblauchzehen	1 Stück 2.5 cm Zimt
4 EL Wasser (1)	<i>2. Gewürzmischung</i>
10 EL Pflanzenöl	4 TL Roter Paprika
5 Zwiebeln; gehackt	1/2 TL Cayennepfeffer; bis zur doppelten Menge mehr, je
6 EL Joghurt	nach Geschmack
250 ml Wasser (2)	1 TL Koriandersamen; gemahlen
1/4 TL Garam masala	2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
Schwarzer Pfeffer	1.25 TL Salz
Salz	
<i>1. Gewürzmischung</i>	

Ingwer schälen und hacken, mit dem Knoblauch und dem Wasser (1) im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht.

In einem schweren Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Das Fleisch portionenweise anbräunen und auf einem tiefen Teller zur Seite stellen.

Die erste Gewürzmischung in dasselbe heiße Öl geben und einmal rühren. Die Zwiebeln zugeben und fünf Minuten ständig rühren, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Dann die Ingwer-Knoblauch-Paste zufügen und eine halbe Minute rühren.

Die zweite Gewürzmischung zugeben. Erneut eine halbe Minute rühren und das Fleisch mit dem Saft, der sich auf dem Teller angesammelt hat, in den Topf geben. Wiederum eine halbe Minute rühren. Ein Esslöffel Joghurt zugeben, dreißig Sekunden weiterrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren und drei bis vier Minuten weiterrühren.

Wasser (2) zugießen und alles zum Kochen bringen. Dabei alle gebräunten Gewürze vom Rand und vom Boden des Topfes schaben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa eine Stunde köcheln lassen, dabei alle zehn Minuten gut umrühren.

Wenn das Fleisch weich ist, den Deckel abnehmen, auf mittlere Hitze bringen und einen Teil der Flüssigkeit verkochen lassen, bis eine dicke, rötlich-braune Sauce entsteht. Mit

einem Löffel den größten Teil des Fetts abschöpfen.

Vor dem Servieren Garam masala und schwarzen Pfeffer darüberstreuen und untermischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.63 Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce

700 g Lammfleisch zum Schmoren oder Lammkoteletts	250 g Schalotten; gehackt
250 g Lammknochen; für die Brühe	4 Nelken
10 dl Lammbrühe	2 groß. schwarze Kardamomkapseln
4 Knoblauchzehen; gehackt	4 grüne Kardamomkapseln
1/2 TL Salz	2 Zimt- oder Lorbeerblätter
15 dl Wasser	1 Muskatblüte
2 1/2 TL Chilipulver aus Kaschmir oder	1 TL gemahlener Koriander
2 TL Chilipulver; gemischt mit	1 TL gemahlener Fenchel
1 TL Paprikapulver	1 TL gemahlener Ingwer
125 ml Sahnejoghurt	1/4 TL gemahlene Gelbwurz
4 EL Ghee oder Öl	2 EL Wasser (2)

Lammfleisch und -knochen zusammen mit den Knoblauchzehen, Salz und Wasser in einen Topf füllen und 20 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen, das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Den Schaum von der Brühe abschöpfen, die Brühe durch ein Sieb gießen und beiseite stellen.

Chilipulver, eventuell Paprikapulver und etwas Wasser zu einer Paste verrühren. Den Joghurt mit einer Gabel aufschlagen.

Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten in etwa 12 Minuten darin goldbraun schwitzen. Nelken, Kardamom, Zimt- oder Lorbeerblätter und die Muskatblüte zugeben und 1 Minute mitschwitzen. Koriander, Fenchel, Ingwer und Gelbwurz sowie die Chilipaste und Wasser (2) zufügen und 2 Minuten ständig rühren. Das Fleisch zugeben und 5 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren, den Joghurt gründlich einrühren und das Fleisch einige Minuten schmoren lassen.

Mit Salz abschmecken. Lammbrühe zugießen, aufkochen und das Fleisch gar schmoren. Vor dem Servieren Zimt- oder Lorbeerblätter, Kardamomkapseln und Muskatblüte entfernen.

Info: Rogan bezeichnet das im Fleisch enthaltene Fett, und Josh heißt wörtlich "Hitze", im übertragenen Sinn "Intensität". Traditionell wird dieses Gericht aus fettem Fleisch mit Knochen zubereitet, es wird langsam im eigenen Fett gegart und bekommt dadurch ein besonders intensives Aroma. In unserer heute sehr cholesterinbewussten Zeit wird auf tierisches Fett verzichtet und stattdessen möglichst wenig Öl verwendet. Rogan josh bekommt seine "Hitze" und sein intensives Aroma durch die großzügige Zugabe von "warmen" Gewürzen wie schwarzer Kardamom und Nelken, die, so glauben die Hindus innere Hitze erzeugen.



Das besondere Charakteristikum des Gerichtes, wie es in Kashmir zubereitet wird, ist der verschwenderische Gebrauch von echtem kaschmirischem Chilipulver, das von zurückhaltender Schärfe ist, dafür aber dem Gericht eine leuchtende Farbe gibt. Die Moslems in Kaschmir verwenden zum Kochen "praan", eine dort heimische Schalottenart, deren Geschmack Knoblauch ähnelt, und "maval", die roten Blätter von Hahnenkamblüten, die die Farbe des Gerichtes noch stärker betonen und denen man "kühlende" Eigenschaften nachsagt. Die kaschmirischen Hindus wiederum verwenden weder "praan" noch andere Zwiebeln oder Knoblauch, sondern geben dem Gericht Volumen und Geschmack, indem sie Joghurt darunterrühren. Das kaschmirische rogan josh unterscheidet sich von seinen anderen indischen Variationen durch die Verwendung von gemahlenem Fenchel. Ich habe die Rezepte der Hindus und Moslems miteinander kombiniert und exotische Zutaten durch hier erhältliche ersetzt. Rogan josh ist eher mild und von angenehmen Geschmack. Das Curry wird gewöhnlich mit gekochtem Reis gegessen. Man kann aber auch "rotis" oder einen Safran-Pilaw dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.64 Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt)

750 g mageres Lammfleisch	1/4 TL Nelken, gemahlen
3 getrocknete rote Chilis, entkernt	1/4 Muskatblüte, gemahlen
125 ml heißes Wasser	1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
6 bis 8 Knoblauchzehen	4 EL ghee oder Öl
1 EL frischer Ingwer, fein gehackt	1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
2 EL Kokosflocken, geröstet	4 Kardamomkapseln, zerdrückt
2 EL blanchierte Mandeln	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1 EL Koriander, gemahlen	125 ml Joghurt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 reife Tomaten, geschält und gehackt
1 TL Mohnsamen (weiß)	1 1/2 TL Salz
1/2 TL Fenchel, gemahlen	1 TL Garam masala
1/2 TL Kardamom, gemahlen	2 EL gehacktes Koriandergrün

Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Chilis 5 Minuten im heißen Wasser einweichen. Die Kokosflocken rösten, indem man sie über mittlerer Hitze in einer trockenen kleinen Pfanne schüttelt. Ebenso verfahren mit Koriander, Kreuzkümmel, Mohnsamen und Fenchel, bis sie eine dunklere Farbe annehmen und aromatisch duften. Diese Gewürze dann zusammen mit den gerösteten Kokosflocken, Knoblauch, Ingwer, Chilis samt 2 EL Einweichwasser im Elektromixer pürieren. Die Masse aus dem Mixbecher schaben, gemahlene Kardamom, Nelken, Muskatblüte und Pfeffer untermischen und beiseite stellen. Ghee in einer großen, schweren Kasserolle erhitzen und die Zwiebel darin Goldbraun rösten. Die zerdrückten Kardamomkapseln, Kurkuma und die Gewürzpaste aus dem Mixer dazugeben und unter Rühren gut garen, bis sich ghee von der Gewürzmasse abzuscheiden beginnt. Den Joghurt Löffelweise einrühren, salzen, dann die Tomaten unter Rühren

weitere 5 Minuten mitdünsten. Das gewürfelte Lammfleisch zugeben und bei starker Hitze in der Gewürzmischung so lange wenden und rühren, bis jedes Stück damit überzogen ist. Die Hitze stark vermindern, zugedeckt mindestens eine Stunde garen. Das Lammfleisch sollte sehr weich und die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen sein. Gelegentlich umrühren, damit sich die Gewürze nicht am Topfboden festsetzen können. Garam masala einstreuen, den Deckel wieder auflegen und noch 5 Minuten garen. Mit Koriandergrün bestreuen, mit einfachem Reis oder pilau servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.65 Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josch)

1 1/4 kg Schmorfleisch vom Lamm mit Knochen (Schulter und Nacken)	1/2 TL Nelken
2 TL Salz (1)	1 Msp. Asa fötida; gemahlen
1 EL Fenchelsamen	4 TL leuchtend roter Paprika
700 ml Joghurt	1/2 TL Cayennepfeffer
6 EL Pflanzenöl	1 1/2 TL Ingwerpulver
2 cm Zimtstange	3/4 l Wasser
	1/4 TL Garam masala
	Salz

Rogan josch: Der Name Rogan josch ist auf die satte rote Farbe des Gerichtes zurückzuführen. Es verdankt sein Aussehen den gemahlene roten Chilis, die recht großzügig verwendet werden. Soll das Gericht nicht zu scharf schmecken, aber dennoch die richtige Farbe aufweisen, so kann Paprika und Cayennepfeffer nach Geschmack kombiniert werden. Der Paprika sollte frisch sein und eine kräftige rote Farbe haben. Es gibt viele Rezepte für Rogan josch. In Kaschmir wird er ohne Zwiebeln und Knoblauch zubereitet, da diese von den Hindus nicht gegessen werden. Das Fleisch kann mit oder ohne Knochen benutzt werden, in Indien wird es am liebsten mit Knochen verzehrt.

Das Lammfleisch waschen und in Würfel von etwa 5 cm Größe schneiden. Die Fenchelsamen in einer sauberen Kaffee- oder Gewürzmühle fein mahlen. In einer Schüssel den Joghurt mit Gabel oder Schneebesen glatt und cremig schlagen.

In einem großen Topf das Öl stark erhitzen. Den Zimt und die Nelken in das heiße Öl geben, gleich darauf Asa foetida. Das Fleisch und Salz (1) hinzugeben und alles bei starker Hitze etwa 5 Minuten rühren. Den Paprika und den Cayennepfeffer mischen und unter weiterem Rühren zufügen. Nach und nach den Joghurt - jeweils 100 bis 150 ml - begeben. Bei starker Hitze kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Fleischstücke leicht gebräunt sind. Die gemahlene Fenchelsamen und den Ingwer hinzufügen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend Wasser in den Topf gießen und alles bei leicht geöffnetem Deckel und mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

Anschließend den Topf vollständig zudecken und alles bei schwacher Hitze weitere 45 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist. Dabei gelegentlich umrühren und darauf achten,

dass immer etwas Flüssigkeit im Topf ist.

Den Deckel abnehmen und das Garam masala dazugeben. Es sollte eine dicke, rötlich-braune Sauce entstanden sein. Wenn sie noch zu dünn ist, einen Teil der Flüssigkeit verkochen lassen.

Beilagen: Spinat mit Kartoffeln, Langkornreis oder frisches Chutney.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.66 Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh

1000 g Lamm	1 TL Kurkuma
1 1/2 EL Ghee oder Öl	3 Knoblauchzehen; zerdrückt
2 Zwiebeln; gehackt	1 EL Ingwer; geriebener
125 ml Joghurt	1 TL Salz
1 TL Chilipulver	400 g Dose Tomaten
1 EL Korianderpulver	3 TL Garam Masala
2 TL Kreuzkümmelpulver	3 EL Geröstete Mandelstifte
1 TL Kardamompulver	Korianderblätter; zum Garnieren
1/2 TL Gewürznelkenpulver	

★ Für 4-6 Personen Lamm in 2,5 cm große Würfel schneiden. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel unter Rühren weich dünsten. Joghurt, Gewürze, Knoblauch und Ingwer unterrühren.

Salz und Tomaten mit Dosenflüssigkeit dazugeben. Ohne Deckel 5 Minuten köcheln. Fleisch unterheben. Bei schwacher Hitze 1 - 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Lamm weich ist. Dann ohne Deckel weiterköcheln, bis fast alle Flüssigkeit eingekocht ist. Garam Masala darüberstreuen und unterrühren. Mit Mandelstiften und Korianderblätter garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

### 7.67 Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo

1000 g Rindfleisch; Hochrippe, Bug	3 Zwiebeln; in Ringen
1/2 TL Kreuzkümmelpulver	3 TL Ingwer; geriebener
1 EL Koriandersamen	3 Knoblauchzehen; zerdrückt
1/2 TL Kardamomsamen	1 Zimtstange
1 TL Bockshornklee-Pulver	5 EL Essig
1/2 TL Chilipulver	125 ml Rindfleischbrühe
1 TL Senfpulver	1 TL Zucker
1 TL Kurkuma	Salz
2 1/2 EL Ghee oder Öl	Pfeffer aus der Mühle

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Bockshornklee-Pulver, Chili, Kurkuma und Senfpulver zusammen im Mixer fein zerkleinern.

Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch in mehreren Portionen rundum braun anbraten. Herausnehmen.

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Zimt in den Topf geben. Unter Rühren weich dünsten. Gewürze und Fleisch untermischen.

Essig, Brühe, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Stunden garen. Zimtstange entfernen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.68 Scharf-saures Schweinefleisch a la Goa (Vindalu)

1 kg Schweineschulter ohne Knochen	<i>Für Die Vindalu-Paste</i>
10 EL Pflanzenöl	2 TL Kreuzkümmelsamen
5 Zwiebeln; gehackt	3 Getrocknete rote Chilis; von der scharfen
2 EL Wasser (1) evtl. etwas mehr	Sorte (***)
1 Knoblauchzweibel	1 TL Schwarze Pfefferkörner
1 2.5 cm Stück Ingwerwurzel	1 TL Kardamomsamen; (**)
2 EL Wasser (2) evtl. etwas mehr	1 2 cm Stück Zimt
1 EL Koriandersamen; gemahlen	1 1/2 TL Schwarze Senfkörner
1/2 TL Gelbwurz	1 TL Bockshornkleesamen
250 ml Wasser (3)	5 EL Weißwein; oder Weißweinessig
Salz	1 TL Brauner Zucker
	1 TL Salz, evtl. Mehr

Vindalu ist ein Beitrag der Konkani sprechenden Christen an der westindischen Küste zur indischen Küche. Der halbportugiesische Name besagt, dass das Fleisch mit Wein (oder Essig) und Knoblauch zubereitet wird. Schweinefleisch darf von Hindus und Moslems nicht verzehrt werden.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und größere Fettstücke entfernen. In Würfel von etwa 2,5 cm Größe schneiden. Die Zwiebeln in Halbringe schneiden, die Knoblauchzehen voneinander trennen.

Für die Vindalu-Paste den Kreuzkümmel, die Chilis, die Pfefferkörner, die Kardamomsamen, den Zimt, die Senfkörner und die Bockshornkleesamen in einer sauberen Kaffee- oder Gewürzmühle fein mahlen. In eine Schüssel geben und den Weißwein, den braunen Zucker Salz zugeben. Alles vermischen und zur Seite stellen.

In einem schweren Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und rühren, bis sie braun und knusprig sind. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel herausheben und in einen Mixer geben, mit Wasser (1) pürieren. Das Zwiebel-Püree in die Schüssel mit den gemahlenden Gewürzen geben.

Den geschälten und gehackten Ingwer, den Knoblauch und Wasser (2) im Mixer mahlen,

bis eine glatte Paste entsteht.

Das im Topf verbliebene Öl bei mittlerer Hitze wieder erwärmen. So viele Fleischwürfel hineingeben, wie die Pfanne in einer Lage locker fassen kann, und von allen Seiten leicht anbräunen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel zur Seite stellen. Mit dem restlichen Fleisch auf gleiche Weise verfahren.

Die Ingwer-Knoblauch-Paste in denselben Topf geben und auf mittlere Hitze verringern. Die Paste einige Sekunden rühren. Den Koriander und das Gelbwurz hineingeben und erneut einige Sekunden rühren. Das Fleisch mit dem Saft, der sich in der Schüssel angesammelt hat, die Vindalu-Paste und Wasser (3) hinzufügen. Alles zum Kochen bringen. Zugedeckt etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

(★) Die Vindalu-Paste kann im Voraus hergestellt und eingefroren werden.

(★★) Die Kardamomsamen aus den Kapseln nehmen, falls sie nicht lose erhältlich sind.

(★★★) Vindalu ist in der Regel überaus scharf. Je nach Geschmack weniger Chilis hineingeben.

Varianten: Das Schweinefleisch durch Lamm- oder Rindfleisch ersetzen.

Beilage: viel (lockerer) Reis

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 7.69 Scharfes Lammcurry

1 EL Pimentkörner	3 klein. Getrocknete Chilischoten
1 EL Korianderkörner	200 g Kichererbsen a. d. Dose
900 g Lammfleisch (a. d. Schulter)	1 EL Speisestärke
Salz	40 g Frische Ingwerwurzel; geschält und gerieben
schwarzer Pfeffer	250 g Kleine Tomaten; halbiert
4 EL Öl	1/2 Bd. Koriandergrün; grob gehackt
200 g Zwiebeln; fein gewürfelt	5 EL Currypulver, mild
2 Knoblauchzehen; durchgepr.	Piment- und Korianderkörner im Mörser
3 EL Brauner Rohrzucker	fein zerstoßen.
50 g Tomatenmark	
1 Zimtstange	

Von der Lammschulter das sichtbare Fett entfernen, das Fleisch in ca. 20 g schwere Würfel schneiden. Salzen und pfeffern. In einem breiten Topf im heißen Öl bei starker Hitze rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch untermischen, kurz mit anbraten. Zucker untermischen und leicht bräunen. Erst Gewürzmischung und Currypulver, dann das Tomatenmark untermischen. Zimt und Chilischoten dazugeben, mit 650 ml Wasser auffüllen. Salzen, bei milder Hitze ca. 45 Minuten zugedeckt garen. Kichererbsen im Sieb kalt abrausen und abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in das Lammcurry einrühren und die Kichererbsen dazugeben. Kurz vorm Servieren Ingwer und Tomaten dazugeben, einmal aufkochen, dann das Koriandergrün

darüberstreuen. Mit Raitas servieren. Dazu passt Basmatireis.

### 7.70 Schweinecurry Bombay

<i>Hauptzutaten</i>	2 EL Curry
2 klein. Apfel	2 EL Mehl
400 g Hack	250 ml Brühe
1 TL Zitronensaft	2 EL Mango Chutney
<i>Nebenzutaten</i>	4 EL Rosinen
2 groß. Zwiebel	1 TL Salz
2 EL Öl	0 Butter

- Zwiebeln und Apfel würfeln - Zwiebel und Apfel in Butter anbraten - Hack 5 Minuten in der Pfanne mitbraten - mit Curry und Mehl bestäuben - mit Brühe ablöschen und 10 Minuten kochen - Chutney, Rosinen, Salz und Zitronensaft zugeben und abschmecken - mit Reisrand und gebratenen Ananasscheiben servieren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** 0:20

**Gesamtzeit:** 0:40

372 kcal

### 7.71 Schweinefleisch auf indische Art

<i>Zutaten:</i>	1 EL Tomatenmark
600 g Schwein aus der Schulter	1 EL gekörnte Brühe
2 EL ÖL	2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
5 Zwiebeln	1 Msp. Zimt
10 Knoblauchzehen	1 Msp. Kardamom
8 klein. Kartoffeln	1 Msp. gemahlene Nelken
1 cm Ingwerwurzel	1 Msp. Piment
Salz, Pfeffer	1/2 TL Koriander
3 Tomaten	1/2 TL Kreuzkümmel
2 TL Zucker	1 Lorbeerblatt

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. In 1 El. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise kräftig anbraten. In einen großen Topf umfüllen. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und zum Fleisch geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln grob hacken. Kartoffeln schälen, im übrigen Öl in der Pfanne gut anbraten, herausnehmen. Knoblauch und die Zwiebeln im Pfannenfett anschwitzen, dann mit den Kartoffeln zum Fleisch geben. Den Ingwer schälen, klein hacken. Tomaten waschen und klein würfeln.

Mit Tomatenmark und den übrigen Gewürzen zum Fleisch geben. Dann so viel Wasser angießen, bis die Zutaten bedeckt sind, und alles nochmals abschmecken. Fleisch etwa 30 Minuten zugedeckt bei milder Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Auf Tellern anrichten.

Als Beilage passt Reis.

**pro Portion:** 520 kcal / 2200 kJ

## 7.72 Schweinefleisch mit Tamarinde

50 g Getrocknete Tamarinde; gehackt	1 TL Gemahlener Kardamom
500 ml kochendes Wasser	1 TL Chilipulver
2 Frische grüne Chilis; entkernt und grob gehackt	1 TL Ingwerpaste
2 Zwiebeln; grob gehackt	1 Zimtstange
2 Knoblauchzehen; grob gehackt	1 kg Schweinefilet; gewürfelt
1 Stängel Zitronengras; nur das weiße Ende; grob gehackt	1 EL Frischer Koriander; gehackt
2 EL Ghee oder Öl	Naan-Brot zum Servieren
1 EL Gemahlener Koriander	<b>GARNIERUNG</b>
1 TL Gemahlene Kurkuma	Korianderzweige
	Frische rote Chilis; in Ringen

1. Die Tamarinde in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Gut verrühren und 30 Minuten einweichen.

2. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb filtern und in einer Schüssel auffangen. Das Fruchtfleisch gut mit einem Löffel ausdrücken. Das im Sieb verbleibende Fruchtfleisch wegwerfen. Chilis, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras und 1 Esslöffel der Tamarindenflüssigkeit in einem Mixer glatt pürieren.

3. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und Koriander, Kurkuma, Kardamom, Chilipulver, Ingwerpaste, Zimtstange und die Chili-Zwiebel-Paste unter Rühren 2 Minuten rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

4. Das Fleisch zugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht gebräunt und mit der Gewürzmischung überzogen ist. Mit der restlichen Tamarindenflüssigkeit ablöschen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 30 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist. Den gehackten Koriander unterrühren. Mit Korianderzweigen und Chiliringen garnieren und mit Naan-Brot servieren.

**TIPP:** Getrocknete Tamarinde wird in asiatischen Lebensmittelgeschäften in Blöcken angeboten. Ersatzweise können Sie 450 ml Zitronensaft nehmen, allerdings erhält das Gericht dadurch ein anderes Aroma.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 7.73 Schweinefleisch mit Zimt & Bockshornklee

1 TL Gemahlener Koriander	5 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	4 Knoblauchzehen; fein gehackt
1 TL Chilipulver	1 Zimtstange
1 EL Getrockneter Bockshornklee	6 Kardamomkapseln
1 TL Gemahlener Bockshornklee	6 Gewürznelken
150 g Naturjoghurt	2 Lorbeerblätter
450 g Schweinefilet; gewürfelt	180 ml Wasser
4 EL Ghee oder Öl	Salz
1 groß. Zwiebel; in Ringen	Bombay-Kartoffeln; zum Servieren

1. Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver, getrockneten und gemahlenden Bockshornklee und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Die Fleischwürfel in eine große flache Form geben. Die Joghurtmischung darüber verteilen und alles gut mischen. Abdecken und im Kühlschrank 30 Minuten marinieren.

2. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel unter Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Ingwer, Knoblauch, Zimtstange, Kardamom, Gewürznelken und Lorbeerblätter zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Das Fleisch mit Marinade zufügen. Das Wasser zugießen, salzen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 30 Minuten schmoren.

3. Das Fleisch in eine große schwere Pfanne umfüllen und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren garen, bis die Flüssigkeit eingekocht und das Fleisch zart ist. Falls nötig, gelegentlich etwas Wasser zugießen. Mit Bombay-Kartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.74 Schweinefleisch Vindaloo

1 1/2 kg Schweinefleisch	1/4 TL Gemahlene Nelken
<i>MARINADE</i>	<i>ZUM BRATEN</i>
1 TL Kreuzkümmel	1 Walnussgroße Kugel Tamarindenfrucht-
1 TL Schwarze Senfkörner	fleisch
3 Chilis, grob gehackt	1/8 l Pflanzenöl)
1 Zwiebel, geschält & geviertelt	3 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
8 Knoblauchzehen	1 1/2 TL Curcuma
2 EL Frischgehackter Ingwer	3 Chilis
2 EL Apfelessig	1 1/2 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl	1 TL Salz
1/2 TL Gemahlener Zimt	

1. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden 2. Kreuzkümmel und Senfkörner in einer kleinen Pfanne unter ständigem Rühren in 3 Minuten dunkelbraun rösten (dabei springen



die Senfkörner gerne – Deckel bereithalten!) In einer kleinen Schüssel auskühlen lassen, dann zu einem feinen Pulver mahlen.

3. Zwiebel, Chilis, Knoblauch, Ingwer, Essig und Öl in der Küchenmaschine (oder mit Pürierstab) feim pürieren.

4. Schweinefleisch in eine Porzellanschüssel geben. Kreuzkümmel- und Senfpulver, die Püremischung, Zimt und Nelken zugeben und über Nacht (oder 48 Stunden im Kühlschrank) ziehen lassen. (Verbliebene Marinade aufheben.)

5. Das Tamarindenfruchtfleisch mit gut 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit der Rückseite eines Löffels oder mit den Fingern zerdrücken, Flüssigkeit durchsiehen und die faserigen Rückstände wegwerfen.

6. Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Nicht zu heiß, damit es nicht raucht.

7. Zwiebeln unter ständigem Rühren hellbraun rösten (etwa 10 Minuten). Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und Curcuma, Chilis und Paprika hinzugeben.

8. Nach 10 Minuten Fleisch zugeben und etwa 10 Minuten anschmoren. Tamarindensaft, Salz und restliche Marinade begeben und alles zusammen zum Kochen bringen. Bei reduzierter Wärme ca. 20 Minuten lang weichschmoren.

Hinweis: Wenn man statt getrockneter Tamarinde lieber Tamarindenextrakt nimmt, so braucht man etwa 1 bis 2 TL davon. Das Gericht gewinnt an Aroma, wenn man es erst ein oder zwei Tage nach der Zubereitung verspeist.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot. Und zum "löschen" ein Naturjoghurt.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 7.75 Schweinefleisch-Champignon-Curry

750 g Schweinefleisch, aus der Keule

3 EL Öl

2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen; zerdrückt

2 1/2 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt

2 Frische grüne Chilis; entkernt und gehackt,

oder 1-2 TL Chiliflocken

1 1/2 EL Mittelscharfe Currypaste

1 TL Gemahlener Koriander

200-250 g Champignons; in dicke Scheiben geschnitten

900 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

3 Tomaten; gewürfelt

1/2-1 TL Salz

50 g Kokoscreme; zerkleinert

2 EL Gemahlene Mandeln

Gekochter Reis; zum Servieren

### *GARNIERUNG*

2 EL Öl

1 Grüne oder rote Paprika;

in dünne Streifen geschnitten

6 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten

1 TL Kreuzkümmelsamen

Gekochter Reis; zum Servieren

1. Das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin unter häufigem Rühren anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilis, Currypaste und Koriander in die Pfanne geben

und 2 Minuten leicht anbraten. Champignons, Hühnerbrühe und Tomaten einrühren und salzen.

3. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und abgedeckt 75-90 Minuten, oder bis das Fleisch zart ist, bei geringer Hitze garen.

4. Kokoscreme und Mandeln in das Curry einrühren und abgedeckt etwa 3 weitere Minuten köcheln.

5. Für die Garnierung das Öl erhitzen, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben und bei geringer Hitze glasig dünsten. Den Kreuzkümmel einrühren und weitere 30 Sekunden garen. Über das Curry verteilen und mit Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.76 Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-)

15 Rote Chilischoten; vorzugsweise kaschmirische, bis 1/3 mehr, Oder	1 EL Tamarinde
3 1/2 TL Cayennepfeffer	4 TL Apfelessig
1 TL Kreuzkümmelsamen	700 g Schweinefleisch; zum Schmoren, in Würfel geschnitten
6 Nelken	75 ml Öl
1 Zimtstangenstück a 5 cm	3 mittl. Zwiebel; fein gehackt
10 Pfefferkörner	1 l Wasser (finde ich zu viel: s.u.)
1/4 Sternanis	Salz
1 TL Mohnsamen	1/2 TL Palmzucker; jaggery
1 Ingwerstück a 5x5 cm	15 Curryblätter
6 groß. Knoblauchzehen	15 Curryblätter

Die Chilischoten in wenig Wasser einweichen. Alle Gewürze, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde mit dem Essig im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit etwas von dieser Gewürzmischung das Fleisch einreiben und 15 Minuten marinieren lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 15-20 Minuten braun anschwitzen. Die restliche Gewürzmischung zugeben und 5 Minuten unter ständigem Rühren mitschwitzen. Nach Bedarf 2 El Wasser zufügen.

Die Fleischwürfel in der Gewürzmischung 5 Minuten rundum anschmoren. Wasser zugießen, mit Salz würzen und bei niedriger Temperatur gar köcheln. Jaggery und Curryblätter unterrühren und noch 3-4 Minuten köcheln lassen. Das vindaloo kann serviert werden.

Die Gewürzpaste lässt sich in großen Mengen auf Vorrat herstellen und portionsweise einfrieren.

Das Gericht lässt sich auch mit Lamm- oder Rindfleisch zubereiten.

C. Pandjabi: Dies ist eines der besten vindaloo-Rezepte, die ich kenne. Das Gericht darf so scharf sein, wie man es eben noch verträgt. Phil Mendes aus Goa, von der dieses Rezept stammt, mag es am liebsten, wenn es pikant, aber nicht beißend scharf ist, deswegen entfernt sie die Samen aus den roten Chilis. In Goa wurde und wird vindaloo heute noch

traditionell mit Schweinefleisch zubereitet. Am besten schmeckt es zu gekochtem Reis.  
Anmerkung Petra: Ausgebeinte Lammschulter verwendet. 10 thailändische rote Chilischoten (selbst getrocknet), Samen entfernt sowie 1 TL Piment d'Espelette verwendet (dieses ergibt nämlich auch eine schöne rote Farbe wie die im Rezept eigentlich geforderten kaschmirischen Chilischoten). Auf den Zusatz von Curryblättern musste ich leider mangels Masse verzichten.

Die im Rezept aufgeführte Wassermenge von 1 l finde ich Zuviel - beim nächsten Mal nur die Hälfte nehmen. Ich habe am Ende der Garzeit das Fleisch entfernt und die Garflüssigkeit auf die Hälfte eingekocht, die Konsistenz sah dann aus wie auf dem Foto zum Rezept.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.77 Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-)

15-20 Rote Chilischoten; vorzugsweise kaschmirische,	1 EL Tamarinde
oder 3 1/2 TL Cayennepfeffer	4 TL Apfelessig
1 TL Kreuzkümmelsamen	700 g Schweinefleisch; zum Schmoren, in Würfel
6 Nelken	-geschnitten
1 Zimtstangenstück a 5 cm	75 ml Öl
10 Pfefferkörner	3 mittl. Zwiebel; fein gehackt
1/4 Sternanis	1 l Wasser (finde ich Zuviel: s.u.)
1 TL Mohnsamen	Salz
1 Ingwerstück a 5x5 cm	1/2 TL Palmzucker; jaggery
6 groß. Knoblauchzehen	15 Curryblätter

Die Chilischoten in wenig Wasser einweichen. Alle Gewürze, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde mit dem Essig im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit etwas von dieser Gewürzmischung das Fleisch einreiben und 15 Minuten marinieren lassen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 15-20 Minuten braun anschwitzen. Die restliche Gewürzmischung zugeben und 5 Minuten unter ständigem Rühren mitschwitzen. Nach Bedarf 2 El Wasser zufügen.

Die Fleischwürfel in der Gewürzmischung 5 Minuten rundum anschmoren. Wasser zugießen, mit Salz würzen und bei niedriger Temperatur gar köcheln. Jaggery und Curryblätter unterrühren und noch 3-4 Minuten köcheln lassen. Das vindaloo kann serviert werden.

Die Gewürzpaste lässt sich in großen Mengen auf Vorrat herstellen und portionsweise einfrieren.

Das Gericht lässt sich auch mit Lamm- oder Rindfleisch zubereiten.

C. Pandjabi: Dies ist eines der besten vindaloo-Rezepte, die ich kenne. Das Gericht darf so scharf sein, wie man es eben noch verträgt. Phil Mendes aus Goa, von der dieses Rezept stammt, mag es am liebsten, wenn es pikant, aber nicht beißend scharf ist, deswegen entfernt sie die Samen aus den roten Chilis. In Goa wurde und wird vindaloo heute noch traditionell mit Schweinefleisch zubereitet. Am besten schmeckt es zu gekochtem Reis.

Anmerkung Petra: Ausgebeinte Lammschulter verwendet. 10 thailändische rote Chilischoten (selbst getrocknet), Samen entfernt sowie 1 TL Piment d'Espelette verwendet (dieses ergibt nämlich auch eine schöne rote Farbe wie die im Rezept eigentlich geforderten kaschmirischen Chilischoten). Auf den Zusatz von Curryblättern musste ich leider mangels Masse verzichten.

Die im Rezept aufgeführte Wassermenge von 1 l finde ich Zuviel beim nächsten Mal nur die Hälfte nehmen. Ich habe am Ende der Garzeit das Fleisch entfernt und die Garflüssigkeit auf die Hälfte eingekocht, die Konsistenz sah dann aus wie auf dem Foto zum Rezept.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.78 Schweinefleisch-Vindaloo (Julie Sahni)

1 1/2 kg Schweinefleisch

1/4 TL gemahlene Nelken

#### *Marinade*

1 TL Kreuzkümmel

1 TL schwarze Senfkörner

1 Zwiebel; geschält & geviertelt

8 Knoblauchzehen

2 EL frisch gehackter Ingwer

2 EL Apfelessig

2 EL Pflanzenöl

1/2 TL gemahlener Zimt

#### *Zum Braten*

1 walnussgroße Kugel Tamarindenfrucht-  
fleisch

1/8 l Senföl; (ersatzweise Pflanzenöl)

3 Zwiebeln; in dünne Ringe geschnitten

1 1/2 TL Curcuma

1 1/2 TL Cayennepfeffer

1 1/2 TL Paprika

1 TL Salz

1) Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

2) Kreuzkümmel und Senfkörner in einer kleinen Pfanne unter ständigem Rühren in 3 Minuten dunkelbraun rösten (dabei springen die Senfkörner gerne – Deckel bereithalten!) In einer kleinen Schüssel auskühlen lassen, dann zu einem feinen Pulver mahlen.

3) Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Essig und Öl in der Küchenmaschine (oder mit Pürierstab) fein pürieren.

4) Schweinefleisch in eine Porzellanschüssel geben Kreuzkümmel- und Senfpulver, die Püremischung, Zimt und Nelken zugeben und über Nacht (oder 48 Stunden im Kühlschrank) ziehen lassen.

5) Das Tamarindenfruchtfleisch mit gut 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit der Rückseite eines Löffels oder mit den Fingern zerdrücken, Flüssigkeit durchsiehen und die faserigen Rückstände wegwerfen.

6) Senföl in einer großen emaillierten Pfanne erhitzen. Wenn es zu rauchen beginnt, Hitze abstellen und das Öl ganz abkühlen lassen. (dieser Arbeitsgang entfällt bei Verwendung eines gewöhnlichen Pflanzenöles).

7) Das Öl nochmals erhitzen und die Zwiebeln unter ständigem Rühren hellbraun rösten (etwa 12 Minuten). Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und Curcuma, Cayennepfeffer und Paprika hinzugeben. Nach 15 Minuten Fleisch zugeben (eventuell verbliebene Marinade aufheben) und etwa 10 Minuten anschmoren. Tamarindensaft, Salz und restliche

Marinade begeben und alles zusammen zum Kochen bringen. Bei reduzierter Wärme ca. 30 Minuten lang weich schmoren.

Hinweise: Es ist kein Fehler, bereits der Marinade Cayennepfeffer oder noch besser rote frische Chilis zuzusetzen - vorausgesetzt, man weiß, was man tut. Alle Mengenangaben nach Geschmack.

Wenn man statt getrockneter Tamarinde lieber Tamarindenextrakt nimmt, so braucht man etwa 2 bis 3 Tl davon (aber ich mag es sauer). Das Gericht gewinnt an Aroma, wenn man es erst ein oder zwei Tage nach der Zubereitung verspeist.

Dieses exzellente Vindaloo-Rezept stammt aus dem Kochbuch von Julie Sahni. Das Rezept ist, besonders mit den hier angegebenen Mengen an Chilis, nicht besonders scharf, aber sehr würzig.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 7.79 Shikar Ka Vindaloo

750 g Schweineschulter ohne Knochen	2 groß. Zwiebeln (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
200 ml Malzessig	2 Knoblauchzehen (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
2 TL Salz	1 Stück Frischer Ingwer (ca. 8 cm, geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
4 TL Koriandersamen	5 Lorbeerblätter
4 TL Kreuzkümmelsamen	2 TL Chilipulver
20 Kapseln Grüner Kardamom	2 TL Garam Masala
2 TL Schwarze Pfefferkörner	
10 Nelken	
2 TL Kurkuma	
75 g Ghee (Butterschmalz)	

1. Das Schweinefleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Dabei Fett und Knorpel sorgfältig entfernen. Fleisch in eine Schüssel geben, mit Essig übergießen und Salz zugeben. Gut vermischen und für 2 Stunden zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

2. In der Zwischenzeit Koriander, Kreuzkümmel, Kardamomsamen (ohne Schalen), Pfefferkörner, Nelken und Kurkuma zu einem feinen Pulver mörsern. Mit etwas Essig der Marinade zu einer dicken Paste verrühren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in eine saubere Schüssel füllen. Die Marinade aufheben. Die Gewürzpaste zum Fleisch geben und vermischen. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Das Ghee in einer schweren Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten braten, bis sie weich sind. Lorbeerblätter und Chilipulver zufügen und gründlich verrühren. Das Fleisch zufügen und unter ständigem Rühren von allen Seiten anbraten. Die Hitze erhöhen und die Marinade zufügen. Einen Deckel auf die Pfanne tun, auf niedrige Hitze einstellen und 1 1/2 Stunden schmoren (oder bis das Fleisch richtig weich ist). Vor dem Servieren Garam Masala über das Gericht streuen. Heiß oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.80 Shikar Vindaloo

1 kg Schweinefleisch	2 TL Kreuzkümmel
150 ml Reissessig	2 Nelken
Oder Kokosessig	1 Msp. Muskatnuss (gerieben)
6 Knoblauchzehe(n)	1 EL Zucker, braun (Vollzucker)
6 Chilischote(n) (rot)	1 TL Pfeffer
2 Zwiebel(n) (fein gewürfelt)	1/2 TL Zimt
2 EL Ghee	1/2 TL Kardamomsamen
2 EL Ingwer (frisch) (gehackt)	Salz

Das Fleisch würfeln. Die Chilischoten aufschlitzen, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Chili, Essig, Ingwer und Knoblauch mit dem Stab durchmixen. Die Gewürze und etwas Salz zugeben und noch einmal kräftig durchmixen. Das Fleisch darin mindestens 2 Stunden marinieren.

Die Zwiebel im Butterschmalz goldbraun anbraten. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Marinade zugeben und mit Deckel einige Minuten garen. (Je nach Größe der Fleischwürfel bis zu 10 Minuten). Mit Zucker und Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Nährwertangaben pro Portion Kalorien 530,68 Fett 32,06 Kohlehydrate 8,45 Eiweiß 50,70 Cholesterin 192,00 Ballaststoffe 0,59 Calcium 41,78 Eisen 4,93 Vitamin-C 3,08

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.81 Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo)

1 kg Schweinefleisch	1/2 TL Kardamomsamen (grün), gemahlen
6-8 groß. Rote Chilischoten, getrocknet	1/4 TL Gewürznelken, gemahlen
220 ml Essig (1 amer. cup) mit 4% Säure (ideal Kokosessig)	1/4 TL Muskat, gemahlen
2 TL Frischer Ingwer, fein geschnitten	2 TL Salz
7 Knoblauchzehen, fein geschnitten	2-3 EL Ghee (Butterschmalz) oder Öl
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 Zwiebeln, fein geschnitten
1/2 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen	1 EL Brauner Zucker (optional, siehe Anmerkung)
1/2 TL Zimt, gemahlen	

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Chilischoten 10 Minuten in Essig einweichen. Jeder beliebige Essig kann benutzt werden, die Säure sollte jedoch bei etwa 4% liegen. Notfalls mit Wasser entsprechend verdünnen. Kokosessig ergibt den Originalgeschmack. Essig,

Chilis, Ingwer und Knoblauch in einem Standmixer fein pürieren. Gemahlene Gewürze und Salz zufügen und verrühren. Das Fleisch in dieser Mischung 2 Stunden marinieren. Ghee oder Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun rösten. Dabei regelmäßig umrühren, bis alle Feuchtigkeit entwichen ist. Das Fleisch trockentupfen und mit den Zwiebeln von allen Seiten braun anbraten. Die Marinade zugießen und bei aufgelegtem Deckel schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist (ca. 60 Minuten). Falls nötig Zucker einrühren. Heiß servieren mit gekochtem Reis und Beilagen nach Belieben.

Anmerkungen des Erfassers/Übersetzers: Die Übersetzung ist eher sinngemäß als wörtlich. Die Angabe des Säuregehalts orientiert sich an Kokosessig, der ca. 4% hat. Kokosessig wird gezuckert, deshalb der optionale Zucker im Rezept. Die Schmorzeit von 60 Minuten dient als Anhaltspunkt und differiert natürlich.

**Mengenangabe:** 6-8 Portionen

## 7.82 Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse)

8 Knoblauchzehen	2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
10 Scheib. Ingwerwurzel	1/2 l Joghurt
4 Pfefferkörner	1 TL Tomatenmark
3 mittl. Zwiebeln	Salz
500 g Lammhackfleisch	500 g Kleine weiße Rüben
50 g Butterfett	250 g Karotten
500 g Lammgulasch, mager	2 Zucchini
1 TL Kurkuma	1 Gurke
2 EL Koriander, gemahlen	

Zuerst die Hälfte des Knoblauchs und des Ingwers zusammen mit den Pfefferkörnern, etwas Salz und 1 Zwiebel in einer Schüssel zerkleinern und gut vermischen. Dann das Hackfleisch hineingeben, alles gut durchkneten und aus dieser Mischung walnussgroße Bällchen formen.

Die restlichen Zwiebeln in Ringe schneiden, in Butterfett goldbraun braten, dazu das Fleisch und die Bällchen geben und anschließend alle restlichen Gewürze, den Joghurt, das Tomatenmark, zum Schluss salzen, gut verrühren und 10 Minuten kochen.

Sobald der größte Teil der Flüssigkeit verkocht ist, kommen die geviertelten Rüben und Karotten in den Topf. 20 Minute weiterkochen.

Inzwischen den Rest des Ingwers und des Knoblauchs zerquetschen und in 1 Tasse Wasser gelöst über die Fleischmischung gießen.

Nach dem alles gar ist, kommen die klein geschnittenen Zucchini und die Gurkenscheiben oben auf das Essen und werden noch 10 Minuten langsam gar gekocht.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.83 Tomaten-Lammfleisch-Khorma

1 TL Garam masala	500 g Mageres Lammfleisch; gewürfelt
1 TL Ingwer; frisch gehackt	150 ml Öl
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
2 Kardamomkapseln	625 ml Wasser
1 TL Chilipulver	2 Feste Tomaten; geviertelt
1/2 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen	2 EL Zitronensaft
1 Zimtstange; in 2 Stücke gebrochen	2 Frische grüne Chilis; gehackt, zum Garnieren
1 TL Salz	
150 g Naturjoghurt	

1. In einer Schüssel Garam masala, Ingwer, Knoblauch, Kardamom, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimtstange, Salz und Joghurt verrühren.
2. Das Fleisch zugeben und alles gut vermengen. Beiseite stellen.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten.
4. Das Fleisch zugeben, 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, mit dem Wasser ablöschen und abgedeckt 1 Stunde garen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Tomaten zugeben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Weitere 7-10 Minuten garen.
6. Mit Chilis garnieren und heiß servieren.

TIPP: Bei geringer Hitze geschmorte Gerichte bezeichnet man als Khorma. Sie gehen auf Persisch inspirierte Mogulgerichte zurück, die zu besonderen Anlässen gereicht wurden. Bei einem Khorma wird das Fleisch saftig gegart.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 7.84 Vindaloo mit Schwein

#### MARINADE

2 Knoblauchzehen; gehackt	3 Grüne Kardamomkapseln (Original: 1)
2 1/2 cm Ingwer; gehackt	3 Nelken (Original: 1)
2-3 Scharfe rote Chilischoten (Petra: 3 Super-Chilis); entkernt	1 Zimtstange
120 ml Rotweinessig; gute Qualität	2 groß. Zwiebeln; gehackt
1 EL Kreuzkümmel; fein gemahlen	1 TL Salz; mehr nach Geschmack
1 EL Paprikapulver	1/2 EL Zucker (Original: 1 EL)
1/2 TL Schwarzer Pfeffer	Einige Curryblätter (Original: Thai-Basilikum)
900 g Schweineschulter; in Stücke a knapp 4 cm	4 Knoblauchzehen; in feine Scheiben geschnitten
-Kantenlänge geschnitten	Öl; zum Frittieren
1 EL Öl	2 Thai-Chilis; diagonal in Ringe geschnitten



Die Zutaten für die Marinade in einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade zugießen und alles gut durchkneten. Mindestens 1 Stunde marinieren (Petra: Zimmertemperatur, falls länger: Kühlschrank).

Das Öl in einem schweren Bräter erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimtstange zugeben und rühren. Wenn die Gewürze anfangen zu duften, die Zwiebeln zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren andünsten, bis sie weich und glasig sind.

Das Fleisch zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Die Temperatur so regulieren, dass das Gericht nur leise köchelt. Zugedeckt etwa 45 Minuten garen, dann Salz und Zucker zugeben. Weitere 45 Minuten simmern lassen (wenn relativ viel Flüssigkeit im Topf ist, Deckel nicht fest schließen, damit etwas verdampfen kann).

In einen kleinen schweren Topf etwa 2,5 cm hoch Öl gießen und auf 175°C erhitzen. Die Curryblätter zugeben und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Nun die Knoblauchscheiben ins heiße Öl geben und goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Vindaloo abschmecken, mit Curryblättern, Knoblauch und frischen Chiliringen garnieren und servieren.

Anmerkung Petra: Fleisch wird schön zart. Sehr aromatische Sauce, mit den frischen Chilis nett scharf. Prima! Dazu Reis mit gebratenen Zucchiniwürfelchen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.85 Würzige Hühnchenschenkel

50 g Gemahlene Mandeln

50 g Kokosraspel

150 ml Öl

1 Zwiebel; fein gehackt

1 TL Chilipulver

1 TL Ingwer; frisch gehackt

1 Knoblauchzehe; zerdrückt

1 1/2 TL Garam masala

1 TL Salz

150 g Naturjoghurt

4 Hühnchenschenkel, ohne Haut

Grüne Salatblätter; zum Servieren

### GARNIERUNG

Frischer Koriander; gehackt

1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Mandeln und Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und beiseite stellen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

3. Chilipulver, Ingwer, Knoblauch, Garam masala und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt verrühren. Mandeln und Kokosraspel unterziehen.

4. Die Zwiebel zur Joghurt-Gewürz-Mischung geben, verrühren und beiseite stellen.

5. Die Hühnchenschenkel in eine Auflaufform legen und die Joghurt-Gewürz-Mischung darüber verteilen.

6. 35-40 Minuten im Ofen backen. Mit einer Messerspitze oder einem Spieß die Garprobe machen. Wenn klarer Bratensaft austritt, sind die Hühnchenschenkel gar. Auf einer Servierschale anrichten, mit Koriander und Zitronenspalten garnieren und mit grünem Salat

servieren.

TIPP: Für eine schärfere Variante mehr Chilipulver und Garam masala zugeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.86 Würzige Lammkoteletts

1 kg Lammkoteletts	950 ml Wasser
2 TL Ingwer; frisch gehackt	2 Eier
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	300 ml Öl
1 TL Pfeffer	<i>GARNIERUNG</i>
1 TL Garam masala	Frittierte Kartoffelstreifen
1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen	Tomaten
1 1/2 TL Salz	1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Die Koteletts von überschüssigem Fett befreien.
2. Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Garam masala, Kreuzkümmel und Salz vermengen und die Koteletts damit einreiben.
3. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Koteletts mit der Gewürzmischung 45 Minuten darin garen, gelegentlich umrühren. Sobald das Wasser verkocht ist, zum Abkühlen beiseite stellen.
4. Die Eier in einer Schüssel verquirlen.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Lammkoteletts in der Eimasse wenden und 3 Minuten von beiden Seiten im Öl braten.
6. Die Koteletts auf einem Servierteller anrichten und mit Kartoffelstreifen, Tomaten und Zitronenspalten garnieren. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Aprikosen-Hühnchen-Curry

1.25 kg Hühnchenbeine, enthäutet	2 EL. Pflanzenöl
1/2 TL Chilipulver	2 Zwiebeln, in dünnen Scheiben
3 TL Garam Masala	440 g gehackte Tomaten aus der Dose
2.5 cm frische Ingwerwurzel, gerieben	3 TL Zucker
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	6 TL Weißweinessig
125 g Trockenaprikosen	Salz

Die Hühnchenteile waschen und trockenreiben. Jedes Bein in 4 Teile schneiden und in eine große Schüssel legen. Chili, Garam Masala, Ingwer und Knoblauch dazu geben und rühren, bis die Hühnchenteile gut umhüllt sind. Zudecken und 2 bis 3 Stunden an einem kühlen Platz marinieren. In einer anderen Schüssel die Aprikosen mit 150 ml Wasser übergießen und 2 bis 3 Std. einweichen. Das Öl in einer schweren, großen Pfanne erhitzen und die Hühnchenteile darin auf großer Flamme von allen Seiten braun werden lassen (5 min.). Herausnehmen und beiseite legen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren 5 min. weichdünsten. Hühnchen und Tomaten in die Pfanne geben, zudecken und 20 min. bei kleiner Flamme garen. Die abgetropften Aprikosen, Zucker und Essig in die Pfanne geben, salzen und alles weitere 10 bis 15 min. zugedeckt köcheln lassen.

### 8.2 Ayam Percik

<i>Für vier Portionen</i>	4 getrocknete rote Pfefferschoten
1 ganzes Hühnchen 1 1/4 kg	25 g Sambal blachan
6 Schalotten	174 TL Glutamat
20 mm frische Ingwerknolle	25 g Tomatensauce
2 TL Zucker	250 ml dicke Kokosmilch
1 TL Salz	2 TL Maisstärke
1/2 TL weißer Pfeffer	

Dem Hühnchen die Haut abziehen und es überall mit einem scharfen Messer einkerben. Die Hälfte der Schalotten und des Ingwers kleinschneiden und mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer zerdrücken; die Mischung in das Hühnchen einmassieren und 30 Minuten beiseitestellen. Dann das Hühnchen in acht Teile teilen und unter einem Grill backen, bis es auf beiden Seiten golden und fast gar ist. Die restlichen Schalotten und den Ingwer kleinschneiden und mit den Pfefferschoten und dem Sambal blachan, dem Glutamat und der Tomatensauce zerdrücken. In einer Saucenpfanne die Kokosmilch zum Kochen bringen und die zerdrückte Gewürzmischung dazugeben. Hitze herunterschalten und 5 Minuten

kochen. Dann die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser mischen, zur Sauce geben und weiter sieden, bis sie sehr dick ist. Sie sollte so dick sein, dass sie beim Übergießen über das Hühnchen nicht herunterläuft. Die Hühnerenteile auf Spieße stecken, vollständig mit der dicken Gewürzsauce bedecken und über einem Holzkohlefeuer 3 - 4 Minuten rösten.

### 8.3 Biriani mit Huhn

1500 g Brathähnchen	6 Kardamomkapseln; geschält
1/2 l Joghurt	1 Zimtstange (5 cm lang)
Salz; nach Geschmack	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
6 EL Butterfett	2 TL Knoblauchpulver
1 groß. Zwiebel; gehackt	2 Tas. Reis
1 TL Ingwer, gemahlen	1 TL Safran; aufgelöst in 1 El. heißem Wasser
1 TL Pfefferminze; nach Belieben	1 EL Rosenwasser
4 Gewürznelken	

Hähnchen in mundgerechte Stücke teilen. Den Joghurt mit dem Salz und dem Hähnchenfleisch vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Dann das Butterfett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln goldbraun braten. Anschließend die Joghurtmischung zusammen mit Ingwer, Pfefferminze, Nelken, Kardamom, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und 15 Minuten kochen.

Anschließend den Knoblauch und 2 Tassen Wasser hineingeben, den Reis auf dem Hühnerfleisch verteilen und mit dem Safranwasser beträufeln.

Auf keinen Fall umrühren! Den Topf fest verschließen. Bei sehr schwacher Hitze 20-30 Minuten kochen und kurz vor dem Servieren das Rosenwasser auf den Reis träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.4 Biryani-Huhn

1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	1/2 TL Safranfäden
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	6 EL Ghee
1 EL Garam masala	2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
1 TL Chilipulver	450 g Basmati-Reis
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
2 TL Salz	2 Zimtstangen
20 Kardamomsamen; zerstoßen	4 Pfefferkörner
300 g Naturjoghurt	4 Frische grüne Chilis
1 Poularde (1,5 kg), in 8 Teile zerteilt, ohne Haut	1/2 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt
150 ml Milch	4 EL Zitronensaft

1. Ingwer, Knoblauch, Garam masala, Chilipulver, Kurkuma, 1 Teelöffel Salz und Kardamom verrühren und mit Joghurt und Hühnerfleisch vermengen. 3 Stunden zum Marinieren beiseite stellen.
2. Die Milch aufkochen. Die Safranfäden damit übergießen und beiseite stellen.
3. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen.
4. Den Reis mit Kreuzkümmel, Zimt und Pfefferkörnern in reichlich Wasser halb gar kochen. Abgießen und in einer Schüssel mit dem restlichen Salz mischen.
5. Die Chilis fein hacken. Die Hühnerfleisch-Gewürz-Mischung zu den Zwiebeln in den Topf geben. Jeweils die Hälfte der Safrankmilch und der Chilis, des Korianders und Zitronensaftes zugeben. Reis und restliche Zutaten darauf verteilen. Abgedeckt bei geringer Hitze etwa 1 Stunde garen. Vor dem Servieren prüfen, ob das Fleisch durchgegart ist.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 8.5 Chicken Madras

50 g Kokosraspel  
 1/4 l Milch  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 100 g Karotten  
 300 g Hähnchenfilet  
 2 EL Sojaöl  
 Salz  
 Curry

1 klein. Banane  
 1/8 l Geflügelbrühe  
 1 Chilischote, rot  
 100 g Creme fraîche  
 100 g Ananasstücke, a. d. Dose  
 50 g Cashewkerne, gesalzen  
 Weißer Pfeffer; fr. gem.  
 Paprika, rosenscharf  
 Zitronensaft

Die Kokosraspel in Milch etwa 1/2 Stunde lang einweichen. Das Gemüse und den Knoblauch fein würfeln. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, im Wok (oder in einer hohen Pfanne) von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Herausnehmen, salzen und mit viel Curry bestäuben.

Das Gemüse im restlichen Fett anbraten, die Banane schälen, zerdrücken und daruntermischen. Alles mit Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Curry abschmecken.

Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden, die Kokosmilch durchsiehen, beides mit dem Hähnchenfleisch, der Creme fraîche, den Ananasstückchen und den Cashewkernen unter das Gemüse rühren.

Alles 10-20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zitronen- und Ananassaft nicht zu scharf abschmecken.

Dazu passt Reis und ein grüner Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.6 Curry aus Goa

1 Stück von 2.5 cm Ingwer	5 Knoblauchzehen; fein gehackt
1/4 Muskatnuss	2 klein. Rote Chilis; fein gehackt
30 g Kokosnussfleisch; geraspelt	180 ml Wasser
4 Nelken	1 groß. Zwiebel; fein gewürfelt
1 Stück von 2.5 cm Zimt	8 Hühnerunterschenkel je ca. 125 g, ohne Haut
1 geh. TL Koriander; geraspelt	1 geh. TL Salz
1 geh. TL Kurkuma; gemahlen	<i>ZUM GARNIEREN</i>
1/2 geh. TL Kardamomsamen	Kokosnussfleisch; geraspelt
1/2 geh. TL Schwarze Pfefferkörner	
2 EL Pflanzenöl	

Den Ingwer schälen und anschließend reiben. Die Muskatnuss ebenfalls fein reiben.

Die Kokosraspel in einer großen, trockenen beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren ungefähr 1 Minute rösten. Muskatnuss, Nelken, Zimt, Koriander, Kurkuma, Kardamom und Pfefferkörner hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten rösten. Die Mischung in einem Mixer fein mahlen. In eine Schüssel geben.

Wenig Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chilis hinzufügen und 2 Minuten dünsten. Im Mixer mit 1/3 vom Wasser pürieren.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und vorsichtig erhitzen. Die Zwiebel darin garen, bis sie weich und goldbraun ist (ca. 3 Minuten). Die pürierte Chilimischung unterrühren.

Hühnerfleisch, Salz und Gewürzmischung in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur unter Rühren garen (ca. 5 Minuten). Das restliche Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren, den Deckel auflegen und das Gericht köcheln lassen, bis klarer Saft austritt, wenn das Fleisch mit einem Spieß angestochen wird (ca. 30 Minuten). Das Fleisch während der Garzeit häufig wenden.

Das Fleisch in eine Servierschüssel geben, die Sauce darüber schöpfen, mit Kokosraspeln garnieren und mit Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.7 Curry mit Huhn

200 g Rote Linsen	etwas Salz
2 Zwiebeln	1 Prise Kurkuma
1 Ingwer	1 Prise Kreuzkümmel
2 Zehen Knoblauch	1/2 TL Koriandersamen
2 Stängel Zitronengras	1 l Hühnerbrühe
2 Rote Chili	1/2 l Kokosmilch
2 EL Erdnussöl	1 TL Honig
2 Hühnerbrustfilets	1 Zitrone

2 EL Erdnüsse  
1 Bd. Möhren

2 Lauchzwiebeln  
1/2 Bd. Koriander

Die Linsen in Wasser einweichen.

Eine Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Chili putzen und fein schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chili darin anbraten. Die Hühnerbrüste salzen und mit anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander zugeben, kurz weiterbraten, mit ca. 100 ml Hühnerbrühe ablöschen. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Kokosmilch zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, pürieren und passieren. Mit Salz, Honig und Zitrone abschmecken. Das Fleisch wieder einlegen und falls nötig in der Sauce zu Ende garen. Die Erdnüsse fein hacken und dazugeben.

Möhren putzen und schneiden. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in Erdnussöl anschwitzen, Möhren dazugeben, salzen und bei kleiner Hitze weich dünsten. Lauchzwiebeln fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Beides unter die gedünsteten Möhren geben und mit Honig abschmecken.

Restliche Hühnerbrühe aufkochen, rote Linsen hineingeben und weich kochen (dies geht sehr schnell). Hühnerbrüste mit Linsen und Möhren und der Sauce anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**pro Portion:** 574 kcal / 2401 kJ; E 47 g, F 24 g, KH 39 g

## 8.8 Dahi Murghi (Huhn in Joghurt)

1 kg Huhn, ohne Haut  
150 g Joghurt (Biogarde Stand)  
4 Knoblauchzehen, grob gehackt  
1 klein. Ingwer(2,5 cm), grob gehackt  
3 getr. Chilischoten, rot  
1/2 TL Kurkuma, gemahlen  
1 EL Koriander, gemahlen

60 ml Öl  
1 groß. Zwiebel, in Ringe geschn.  
3 grüne Pfefferschoten, frisch  
1 TL Salz  
1/2 TL Garam Marsala  
2 EL Korianderblätter, gehackt

1. Huhn in mehrere Stücke zerteilen. Man kann auch Hühnerbrustfilet nehmen. Eine Hühnerbrust teilt man in 3-4 Stücke. 2. Joghurt, Knoblauch, Ingwer, getr. Chili, Kurkuma und Koriander in einen Mixer geben, bis eine glatte Masse entstanden ist. 3. Huhn in eine Schale geben, Joghurtmarinade darübergießen und gut durchrühren. Abdecken und für mind. 6-8 Stunden in den Kühlschrank stellen. 4. Huhn in einen Topf mit dicken Boden geben und mit Deckel ca. 25-30 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen (Brustfilet etwas kürzer). Dann vom Herd nehmen. 5. In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe langsam andünsten. 6. Das Huhn zu den Zwiebeln geben und 5-6 Minuten ohne Deckel mit braten. 7. Die grünen Pfefferschoten (ganz), Salz und Garam Marsala zugeben und noch 3-4 Minuten schmoren lassen. 8. Topf vom Herd nehmen und die Hälfte der Korianderblätter unterrühren. 9. Zum Servieren das Gericht in

eine vorgewärmte Schüssel geben und mit dem Rest der Korianderblätter bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kochzeit** 45-50 Minuten

**Marinieren** mind. 6 Std.

**Vorbereitung** 15 Minuten

## 8.9 Enten-Curry

5 cm-Stück Ingwerwurzel	1 TL Cayennepfeffer
3 Zwiebeln	2 TL Koriandersamen; leicht zerdrückt
625 ml Hühnerbrühe	2.7 kg Ente; zerlegt
3 Knoblauchzehen; fein gehackt	Einige Safranfäden
4 Gewürznelken	120 g Gemahlene Mandeln
Salz	300 g Schlagsahne
4 EL Ghee oder Öl	1 TL Kardamomsamen; leicht zerdrückt

1. Den Backofen auf 150° C vorheizen. Den Ingwer fein hacken. Eine Zwiebel halbieren, die anderen beiden fein hacken, Brühe; halbierte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Gewürznelken und 1 Prise Salz in einem großen schweren Topf zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Die Brühe in eine Schüssel filtern und beiseite stellen.

2. Das Ghee in einer backofengeeigneten Kasserolle erhitzen. Die gehackten Zwiebeln bei geringer Hitze 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb sind. Cayennepfeffer und Koriander zugeben und 1 Minute mitdünsten, bis sie zu duften beginnen. Die Ententeile zugeben und unter häufigem Wenden von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Mit der Brühe ablöschen und salzen. Zum Kochen bringen, dann bei ' mittlerer Hitze abgedeckt 20 Minuten köcheln.

3. Die Safranfäden in einer kleinen Schüssel mit etwas kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten einweichen. Mandeln, Sahne, Kardamom und Safran samt Einweichflüssigkeit verrühren. Die Mandelsahne über die Ententeile gießen und gut verrühren. Die Kasserolle in den Ofen schieben und 20 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist. Sofort servieren.

TIPP: Verwenden Sie für dieses Gericht vorzugsweise selbst gemachte Brühe. Falls Sie Instant-Brühe verwenden, lassen Sie das Salz in Schritt 1 weg.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 8.10 Entenbrust in Kokosmilch

2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Chilipulver
2 TL Koriandersamen	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
1 TL Kardamomsamen	Salz
2 TL Garam masala	6 Entenbrüste; entbeint



2 Knoblauchzehen; fein gehackt	125 ml Weißweinessig
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	180 ml Wasser
950 ml Kokosmilch	2 EL Frischer Koriander; gehackt

1. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom, Garam masala, Chilipulver, Kurkuma und 1 Prise Salz in einem Mörser oder einer Gewürzmühle fein mahlen.
  2. Die Entenbrüste mit der Haut nach unten in einer großen schweren Pfanne bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden und weitere 6-8 Minuten braten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  3. Das Bratfett bis auf etwa 1 Esslöffel aus der Pfanne abgießen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen. Knoblauch und Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren 8 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Die gemahlene Gewürzmischung zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten, bis sie zu duften beginnt.
  4. Die Entenbrüste wieder in die Pfanne geben und Kokosmilch, Essig und Wasser einrühren. Zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze abgedeckt 40-45 Minuten köcheln, bis die Entenbrüste zart sind. Mit Salz abschmecken. Den gehackten Koriander einrühren und sofort servieren.
- TIPP: Sie können überschüssiges Fett von der Entenbrust abtrennen. Die Haut darf aber nicht entfernt werden

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.11 Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern

8 Hühnerunterschenkel	4-6 Frische grüne Chilis; gehackt
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	625 ml Öl
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	4 Feste Tomaten; in Spalten geschnitten
1 TL Salz	2 groß. Grüne Paprika; in Streifen geschnitten
2 Zwiebeln; gehackt	ten
1/2 Bd. Frischer Koriander; gehackt	

1. Jeden Hühnchenschenkel mit einem scharfen Messer 2-3-mal einschneiden. Mit Ingwer, Knoblauch und Salz einreiben und beiseite stellen.
2. Die Hälfte der Zwiebeln, den Koriander und die Chilis mit einem Mörser und Stößel oder in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Die Hühnchenschenkel damit einreiben.
3. Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Die restlichen Zwiebeln zugeben und goldbraun frittieren. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Hühnchenschenkel portionsweise (je 2-3 Stück) in die Pfanne geben und 10-15 Minuten frittieren, bis sie gar sind.
5. Die Hühnchenschenkel mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und warm

stellen.

6. Tomaten und Paprika in die Pfanne geben und bissfest braten.

7. Das Gemüse auf eine Servierplatte geben und die Hühnchenschenkel darauf anrichten. Mit den frittierten Zwiebeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.12 Gans indisch

2-3 Gänsekeulen	10 Lorbeerblätter, evtl. mehr
1 Vollreife Mango	4 Nelken, evtl. mehr
4 Schalotten	10 Pimentkörner
4 EL Eingelegte Ingwerblätter	1-2 EL Essig
1 EL Zucker	4-5 EL Rote Tandoori-Paste, evtl. mehr
5 Knoblauchzehen	1 Becher Crème fraîche
1 Bd. Suppengrün	Etwas Öl
2 Zwiebeln	

Die Gänsekeulen mit dem grob gewürfeltem Suppengrün, den Zwiebeln, zwei Knoblauchzehen, den Lorbeerblättern, dem Piment und den Nelken in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und gar kochen. Das Fleisch ist gar, wenn man den Knochen leicht auslösen kann. Gänsekeulen herausnehmen, abkühlen lassen und sorgfältig von Haut, Sehnen und Knorpel befreien. Fleisch in kleine Stücke zupfen.

Den Fond auf die Hälfte einkochen, abgießen und entfetten, beispielsweise mit ein paar Lagen Küchenpapier.

Mangofleisch, Schalotten und drei Knoblauchzehen in mittelgroße Würfel, Ingwer in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit heißem Öl Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, dann das Mangofleisch und den Ingwer dazugeben, gut mischen und mit drei großen Kellen Gänsefond sowie dem Essig ablöschen, mit etwas Salz und einem Esslöffel Zucker würzen. Bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach etwa zehn Minuten die Tandoori-Paste und Crème fraîche einrühren.

Zum Schluss das Gänsefleisch dazu geben, heiß werden lassen und auf Reis servieren. Guten Appetit! Wissenswertes: Zur Kräftigung des Fonds aus den Gänsekeulen eventuell noch ein bisschen Gänseklein dazugeben. Die richtige Note lässt sich mit weißem Balsamico- oder Fruchtestig erreichen. Zum Anschwitzen kein Olivenöl verwenden. Eingelegte Ingwerblätter in Gläsern gibt es im gut sortierten Lebensmittelhandel. Gute 20 Euro kosten die Zutaten für vier Personen, hinzu kommt aber noch der Wein: entweder ein trockener Gewürztraminer oder fruchtiger Rotwein aus dem Rhonetal.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.13 Gebratene Hühnchenschenkel

8 Hühner Oberschenkel	<i>MAIS-ERBSEN-BEILAGE</i>
1 TL Ingwer; frisch gehackt	50 g Butter
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	200 g Mais aus der Dose; abgetropft
1 TL Salz	200 g Erbsen aus der Dose; abgetropft
1 1/2 TL Grob gemahlener schwarzer Pfeffer	1/2 TL Salz
150 ml Öl	1/2 TL Chilipulver
1 Grüne Paprika; in Streifen	1 EL Zitronensaft
150 ml Wasser	Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
2 EL Zitronensaft	ren

1. Falls erwünscht, die Hühnerschenkel entbeinen.
2. Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Die Hühnerschenkel zur Gewürzmischung geben und beiseite stellen.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hühnerschenkel zugeben und 10 Minuten anbraten.
5. Hitze reduzieren und Paprika sowie Wasser in die Pfanne geben. Alles 10 Minuten köcheln, dann mit Zitronensaft beträufeln.
6. Unterdessen die Mais-Erbsen-Beilage zubereiten. Dazu die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Mais und Erbsen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Chilipulver abschmecken und weitere 5 Minuten braten.
7. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Koriander garnieren.
8. Die Hühnerschenkel auf Tellern anrichten und dazu die Mais-Erbsen-Beilage reichen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 8.14 **Gegrilltes Masala Huhn**

1 Huhn oder	3 TL Sesamöl
6 groß. Keulen	3 TL Reis gemahlen
3 TL Tandoori-mix	1/2 TL Garam masala
3 TL Grüne Masalapaste	1 1/2 EL Wasser
1 TL Salz	

Das Huhn in Portionsstücke teilen und mit einem scharfen Messer diagonale Schnitte tief, bis fast zum Knochen machen. Alle Zutaten vermischen und gründlich von allen Seiten in das Fleisch reiben, auch in die Schnitte. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank, wenigstens aber 1 Stunde marinieren lassen. Grill vorheizen und die Hühnerteile mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen und diesen möglichst weit von der Grillhitze entfernt einschieben. Das Huhn 10 - 15 Minuten grillen. Heiß servieren. Als Beilage eignen sich Reis oder indische Brote. Dazu ein Sambal oder raita.

### 8.15 Gewürztes Hähnchen auf königliche Art

2 Zwiebeln	2 Milde grüne Chilischoten
2 Knoblauchzehen	1 EL Koriander, gemahlen
300 g Fester Joghurt	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Ingwer; frisch gerieben	1 EL Weißer Mohnsamen, oder
1 Brathähnchen, (oder	Sesamsamen, gemahlen
Hähnchenbrustfilets,	1 EL Kokosraspeln; frisch oder
etwa 1000 g)	- getrocknet
Salz	10 Kardamomkapseln
1/2 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen	10 Gewürznelken
4 EL Butterschmalz	1 TL Anissamen
1 EL Mandelsplitter	1/8 TL Safranfäden
1 TL Pistazienkerne, gehackt, ungesalzen	1 Spur Muskatnuss

Die Zwiebeln schälen und feinhacken. 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 3cm lang und 1/2 cm tief einschneiden. Mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen, mit der Joghurtmischung gut einstreichen und mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur oder zwei Stunden im Kühlschrank marinieren. Ein Viertel des Fetts in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden 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 waschen, ganz lassen und mit dem Koriander, dem Kreuzkümmel, dem Mohnsamen oder Sesamsamen, den Kokosraspeln, 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 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 einen 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.

**8.16 Hähnchen India**

2 Hähnchen, frisch je ca. 600 g.	3/8 l Wasser
Salz	160 g Langkornreis
Zimt, gemahlen	1/2 Tasse Mandelstifte o. -hälften
Paprika, edelsüß	1 EL Margarine
3 EL Margarine	Mandarinen

Das Hähnchen innen und außen waschen. Sehr gut abtrocknen. Halbieren. Innen mit etwas Salz und reichlich viel Zimt und auf der Hautseite mit Salz und Paprika einreiben. Hähnchenhälften auf dem Grillgitter unter den vorgeheizten Grill schieben, die Fettpfanne darunter. 10 Minuten auf jeder Seite grillen. Zwischendurch immer wieder mit zerlassenem Fett bestreichen. Oder im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten braten und dabei mit zerlassenem Fett bestreichen.

Elektroherd: 275° C Gasherd: Stufe 7

Inzwischen Wasser im Topf aufkochen, Reis und Salz hineingeben. Im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Mandelstifte oder -hälften im Fett vorsichtig goldbraun braten. Hähnchenteile mit Reis, Mandeln und Mandarinen auf Tellern anrichten. Dazu passt dann ein Weißwein.

**8.17 Hähnchen mit Gemüse und Reis**

1 Hähnchen	je 1 grüne und rote Paprika
3 EL geklärte Butter	2 TL Currypulver (ich hoffe es reicht dir)
1 Zwiebel	1 Tasse Reis
2 Knoblauchzehen	1 1/2 Tassen Hühnerbrühe
3 cm Ingwerwurzel	

Hähnchen zerteilen und in der Butter rundum anbraten, beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in der verbliebenen Butter andünsten. Paprika in Streifen schneiden, zusammen mit dem Currypulver 3 Minuten mitdünsten. Den Reis zugeben, unter Rühren kurz mitdünsten, so dass der Reis gleichmäßig mit Butter und Gewürzen bedeckt ist. Angebratene Hähnerteile dazugeben, Brühe angießen und bei geschlossenem Topf und kleinster Flamme 30 Minuten garen.

**8.18 Hähnchen mit Spinat auf indische Art**

2 Zwiebeln	240 g Hähnchenfilet
1 Stück Ingwer	2 TL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe	1/2 TL Garam Marsala

1/2 TL Kurkuma	Salz
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Chilipulver
100 ml Wasser	160 g Gegerter Basmati Reis
600 g Blattspinat (TK)	

1. Zwiebeln, Ingwerwurzel und Knoblauchzehe in kleine Würfel, Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl andünsten. Garam Marsala, Kurkuma und Kreuzkümmel zufügen und kurz mitbraten. Knoblauch, Ingwer und Hähnchenfilet zu den Zwiebeln geben, anbraten, mit Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

2. Spinat auftauen lassen, in Streifen schneiden und nach ca. 15 Minuten zum Fleisch geben. Hähnchen- Spinat-Pfanne mit Salz und Chilipulver abschmecken und auf einer Platte angerichtet zum Reis servieren.

Pro Person: 5 Points

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Garzeit:** ca. 25 Minuten

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

### 8.19 Hühnchen Dhansak

110 g Chana Dhal	1 Aubergine; gewürfelt
110 g Moong Dhal	1 EL Frische Minze; gehackt
110 g Toor Dhal	Salz
110 g Masoor Dhal	2 Frische grüne Chilis; gehackt
125 ml Öl	1 1/2 TL Gemahlene Kurkuma
2 TL Knoblauchpaste	1 TL Gemahlener Koriander
2 TL Ingwerpaste	1/2 TL Gemahlener Kardamom
6 Hühner Teile	1/2 TL Gemahlener Zimt
480 g Tomaten aus der Dose; abgetropft	1/2 TL Gemahlene Gewürznelken
250 g Kürbis; geschält und gewürfelt	1/2 TL Chilipulver
3 Zwiebeln; gehackt	2 EL Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren
120 g Frischer Spinat; gehackt	

1. Alle Linsen in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 40 Minuten köcheln. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils die Hälfte der Knoblauch- und der Ingwerpaste unter Rühren 1 Minute andünsten. Die Hühner Teile zugeben, von beiden Seiten goldbraun anbraten und zu den Linsen geben.

2. Tomaten, Kürbis, zwei Drittel der Zwiebeln, Spinat, Aubergine und Minze zufügen und salzen. Zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze abgedeckt 45 Minuten köcheln, bis das Fleisch zart ist. Die Hühner Teile aus dem Topf nehmen. Die Linsen Gemüse-Mischung im Mixer zu einem Püree verarbeiten.

3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die verbliebenen Zwiebeln bei geringer Hitze dünsten. Chilis, restliche Knoblauch- und Ingwerpaste und Gewürze zufügen und unter Rühren mitdünsten. Wird die Masse zu trocken, etwas Wasser zufügen. Das Linsen-Gemüse-Püree einrühren. Abgedeckt 20 Minuten köcheln. Das Fleisch zugeben und weitere 20 Minuten köcheln. Garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 8.20 Hühnchen Melbourn

*Für vier Portionen*

4 Hühnerbrustfilets	2 Stängel Zitronengras
1 TL Salz	2 TL Korianderkörner
1/2 TL Safranpulver	25 mm Zimtstange
1/2 TL Chilipulver	4 Nelken
4 frische grüne Pfefferschoten	1 Muskatnuss
2 braune Zwiebeln	250 ml dünne Kokosmilch
3 Tomaten	100 ml Pflanzenöl
20 mm frische Ingwerwurzel	250 ml dicke Kokosmilch
4 Knoblauchzehen	100 ml Essig
	25 g Zucker

Die Hühnerbrüstchen mit Salz, Safran und Chilipulver würzen. Die grünen Pfefferschoten längs halbieren, die Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zitronengras kleinschneiden und zusammen mit dem Koriander, Kumin, Pfefferkörnern, Zimt, Nelken und Muskat kleinreiben. Die geriebenen Gewürze zusammen mit den grünen Pfefferschoten in die dünne Kokosmilch geben und rühren, bis es gut durchgemischt ist. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüstchen braten, bis sie fast gar sind und auf beiden Seiten golden. Die Hühnerbrüstchen herausnehmen und beiseitestellen. Im Fett die geschnittenen Zwiebeln 2-3 Minuten braten, dann die Tomaten hinzufügen und die gewürzte Kokosmilch hinzugießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze verringern und für etwa zehn Minuten leicht sieden. Die Hühnerbrüstchen wieder zurücktun und die dicke Kokosmilch hinzugießen, ebenso Essig und Zucker. Gewürze zum Abschmecken hinzugeben. Wieder zum Kochen bringen, weiterköcheln, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt.

## 8.21 Hühnchen mit Spinat

250 g Frische Spinatblätter; gewaschen	4 EL Wasser
1 Frische grüne Chili; entkernt und gehackt	2 EL Ghee oder Öl
1 EL Ingwer; frisch gehackt	8 Schwarze Pfefferkörner
2 Knoblauchzehen; gehackt	1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel; fein gehackt	150 ml Hühnerbrühe oder Wasser
240 g Tomaten aus der Dose; abgetropft	4 EL Naturjoghurt, plus etwas mehr zum Garnieren
1 TL Chilipulver	
1 EL Currypaste	8 Hähnchen Oberschenkel, ohne Haut
Salz	

1. Die nicht abgetropften Spinatblätter in einen großen Topf geben, abdecken und 3-4 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Spinat, Chili, Ingwer, Knoblauch und Wasser in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem glatten Püree verarbeiten.

2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt darin bei geringer Hitze unter ständigem Rühren 1-2 Minuten rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb ist. Die Tomaten zufügen und 2 Minuten dünsten, die Tomaten dabei mit einem Holzlöffel zerdrücken. Chilipulver und Currypaste unterrühren. Mit Salz abschmecken. Unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten.

3. Spinatpüree und Brühe unterrühren und 5 Minuten köcheln. Joghurt nach und nach unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln. Die Hähnchenschenkel hineingeben, gut umrühren und abgedeckt 30 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist. Mit etwas Joghurt garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 8.22 Hähnchen Satay Goreng

1 frisches Hähnchen, etwa 1,5 kg	1 TL Kurkuma (Gelbwurzpulver)
10 Schalotten	50 ml Pflanzenöl
4 Knoblauchzehen	500 ml dicke Kokosmilch
15 mm frische Ingwerknollen	150 g grobgehackte ungesalzene Erdnüsse
10 mm frische Galangal-Knolle	25 g Zucker
2 Stängel Zitronengras (aus dem Gewürz- fachhandel)	2 TL frischer Zitronensaft
3 getrocknete rote Pfefferschoten	Salz zum Abschmecken
1 TL Currypulver	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Hähnchen säubern, vorbereiten und in zwölf Teile teilen. Die Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Galangal und Zitronengras kleinschneiden und zusammen mit den getrockneten Pfefferschoten, Curry und Kurkuma zerreiben. Mit ein wenig kaltem Wasser verrühren, bis eine dicke glatte Masse entsteht. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Gewürzmasse unter Umrühren 5 Minuten braten, dann die Hähnerteile hinzufügen. Noch 5 Minuten weiterkochen lassen, häufig umrühren, dann die Kokosmilch hineingießen, die gehackten Erdnüsse, den Zucker und den Zitronensaft; mit Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen, dann die Hitze vermindern und langsam köcheln, bis das Hähnchen zart ist.



**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 8.23 Hühner-Curry im Potjie

1 Hahn mit 1,4 kg	1-2 Stangen Porree
3 groß. Zwiebeln	2 Paprika
2 Knoblauchzehen	Kokosmilch etwa 800 ml
2 Mohrrüben	1 Dos. Ananas-Stückchen
1 Kohlrabi, klein	Pfeffer & Salz
1 Aubergine	Reichlich Curry-Pulver - 3 geh. EL min.
250 g Champignons	Sambal-Olek
Sellerieknolle; etwa eine Tasse	Öl zum Braten

Das Huhn in kleine Stücke, das Gemüse in kleine Würfel, den Porree in Ringe schneiden. Dem Potjie mit daumendickem Holz kräftig einheizen. Jetzt etwas zum Umgang mit dem Potjie: Sie braten darin die einzelnen Zutaten nacheinander an. Eine Schaumkelle ist dazu ganz hervorragend geeignet. Halten Sie eine Schüssel mit den geschnittenen Zutaten bereit und eine leere Schüssel für die angebratenen Zutaten. Geben Sie eine halbe Tasse Öl in den Topf und braten Sie darin das Huhn in Portionen an, bis es rundum schön braun ist. Dann mit der Schaumkelle herausnehmen und in die leere Schüssel legen. Nach und nach alle Hühnchen- Teile anbraten und dann in der Schüssel mit dem Curry-Pulver bestäuben.

Nach und nach das Gemüse anbraten und auch in die Schüssel legen. Gießen Sie gegebenenfalls etwas Öl nach. Wenn alles angebraten ist, geben Sie die Ananas und die Kokosmilch zusammen mit den restlichen angebratenen Zutaten in den Topf und rühren vorsichtig einmal um. Würzen Sie mit Harissa oder Sambal-Olek, Salz und Pfeffer. Die Flüssigkeit sollte das Gemüse knapp bedecken. Jetzt sollten Sie den Potjie nur noch mit wenig Glut oder in der Strahlungshitze des Feuers zwei Stunden köcheln lassen. Auf brennenden Holzscheiten wie beim Anbraten ist die Hitze viel zu groß und das Essen brennt Ihnen unweigerlich an.

Ein herrliches Gericht mit einer anderen Geschmacksnote als sonst. Gegessen wird dieses Gericht traditionell mit Maisbrei (eine Art Polenta) aus Maismehl, aber auch Reis macht sich gut dazu.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 8.24 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis

<i>Würz-Reis:</i>	30 g Rosinen
4 klein. Tasse Basmatireis	1 Zimtrinde (etwa daumengroß)
8 klein. Tasse Wasser	5 Kardamomkapseln
30 g Cashewnüsse, halbiert	2 Nelken

4 Zwiebeln	500 g Hühnerbrustfilets,
2 EL Butter oder Ghee (indische geklärte Butter)	in mundgerechte Stücke geschnitten
2 EL Kokosmilch	2 groß. Tomaten, in Würfel geschnitten
<i>Bohnencurry:</i>	1 Zwiebel, gehackt
700 grün Bohnen, geputzt	10 frische Curryblätter
1 Zwiebel, gehackt	3 (oder mehr) scharfe grün
10 frische Curryblätter (★)	- oder rote Chilischoten,
3 (oder mehr) scharfe grün Chilischoten, in feine Scheiben geschnitten	in feine Scheiben geschnitten
1 geh. TL schwarze Senfsamen	1 geh. TL schwarze Senfsamen
2 EL Öle	1 frischer Ingwer (15-20 g), geschält, gehackt
Salz, Wasser	2 (-3) Zehen Knoblauchzehen, gehackt
<i>Hühnercurry:</i>	1 geh. TL Kurkuma (Gelbwurz)
	1 geh. TL Chicken-Masala (★★)

(★)Im asiatischen Lebensmittelhandel erhältlich. (★★)Indische Gewürzmischung für Hühnerfleisch, im asiatischen Lebensmittelhandel erhältlich.

Jeder kennt Curry, das gelbliche, würzige Pulver, das ein Essen gewaltig aufpeppen kann und Bratwürste veredelt. In den fernöstlichen Küchen gibt es hunderte von Currys, aber in Thailand versteht man einen anderen Typ von Gerichten darunter als in Vietnam, Indonesien, Malaysia oder Indien. In einem sind sich aber alle einig: ein Curry ist ein Gericht und keine standardisierte Gewürzmischung. Das klassische Currypulver ist eine englische Erfindung aus der Zeit der Kolonialherrschaft in Indien.

Der Ursprung des Wortes Curry ist kari und kommt aus dem Tamilischen, einer südindischen Sprache, es bedeutet: "Etwas, womit man den Reis befeuchtet". Kari ist eine Soße mit Gemüse, mit Fleisch, Fisch oder Geflügel. Kari heißt aber auch schwarzer Pfeffer.

Würze-Reis: Den Reis mit etwas Salz im Wasser kochen, bis er gar ist aber noch feucht, auf ein Backblech verteilen und im Ofen bei 50 Grad so lange trocknen lassen, bis das Essen fast fertig ist. Erst dann die Kokosmilch auf dem Reis verteilen.

In einer Pfanne die Nüsse rösten und die Rosinen dazu geben, darauf achten, dass sie nicht zu braun werden. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Gewürze im Moerser leicht zerreiben.

Die Zwiebeln in Butter/Ghee braten, bis sie glasig sind, die Nüsse und Rosinen, dann die Gewürze dazu geben und alles gut vermengen. Die Mischung auf dem Reis verteilen.

Bohnencurry: In einer großen Pfanne das Öle erhitzen, die Curryblätter und die Senfsamen dazu geben, umrühren. Die Pfanne zudecken, weil die Senfsamen hoch springen, darauf achten, dass die Gewürze nicht anbrennen, denn dann werden sie bitter.

Die Zwiebeln und die Chilis dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Bohnen dazugeben, umrühren und salzen. So viel Wasser auffüllen, bis die Bohnen leicht bedeckt sind (eventuell später noch Wasser dazugeben). Bei offener Pfanne garen lassen, bis die Bohnen bissfest sind und die Flüssigkeit eingekocht ist.

Hühnercurry: In einem Topf 2 Esslöffel Öle erhitzen, die Curryblätter und die Senfkörner darin anbraten. Die Zwiebeln und Chilis dazu geben (s. o.), dann den gehackten Knoblauch

und Ingwer.

Je einen Teelöffel Kurkuma und Chicken-Masala in die Mischung rühren. Die Tomaten dazu geben. Alles gut verrühren, bis eine sämige Soße entsteht.

Eine Tasse Wasser dazugeben, die Hähnchenstücke hinein geben und die Kokosnussmilch. Das Ganze gut verrühren und so lange garen, bis die Soße sich stark reduziert hat, sämig und glänzend ist.

Das Bohnencurry und das Hühnercurry zusammen mit dem Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.25 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien

1000 g Hähnchen; in 8 Teilen	4 EL Öl
1 1/2 Tas. Dhall; (Kichererbsen); beim Inder waschen und ablaufen lassen	<i>Gewürzmischung Im Moerser</i>
600 ml Wasser	3 Frische rote Chilis
2 Kartoffeln; geschält und gehackt	1 TL Chilipulver
2 Auberginen; geschält und gehackt	4 Cm frischer Ingwer
1 TL Kurkuma-Pulver; Gelbwurz	3 mittl. Zwiebeln
2 EL Curry-Pulver	6 Knoblauchzehen
1/2 TL Salz	1 TL Lengkuas; schwarzer Zwiebelsamen

Das Wasser zum Kochen bringen und das Dhall, das Kurkuma-Pulver, Curry-Pulver und Salz darin gar kochen. Das Fett erhitzen, die Gewürzmischung darin braten, bis sich eine Fettschicht auf der Paste bildet. Die Paste unter das gegarte Dhall mischen. Die Hähnchenteile, Kartoffeln und Auberginen dazugeben. Alles solange kochen, bis das Hähnchen gar ist. Gut abschmecken und heiß mit Reis servieren.

## 8.26 Hühnerfleischspiesse (Murgi tikka)

3 Hühnerbrüste; o. Knochen und Haut, a je ca. 400 g	2 Spur Cayennepfeffer
1 Saftige Zitrone	1/4 TL Garam masala
6 EL Reiner Joghurt	2 TL Gelbe Speisefarbe
1 Ingwerwurzelstück v. 25 mm	1/2 TL Rote Speisefarbe
3 Knoblauchzehen	100 g Ungesalzene Butter - Menge anpassen
1 TL Kreuzkümmel; gemahlen	1 TL Salz

Diese Spieße werden in einem Tandur oder Lehmofen zubereitet und gelingen so am besten. Gewöhnliche Herde, auf maximale Temperatur gebracht, sind jedoch ein guter gleichwertiger Ersatz. Mit leicht in Öl angebratenen Zwiebelringen, Gurkenscheiben und

Zitronen- oder Limonenschnitzen werden sie als Vorspeise oder halbiert und mit einem Zahnstocher versehen zu Getränken gereicht.

Beachten: 24 Stunden marinieren, 6 Stunden vorher beginnen.

Die Hühnerbrüste der Länge nach halbieren und jede Hälfte quer in drei oder vier gleich große Stücke schneiden. Alles Fett entfernen und das Fleisch in einer Lage auf eine Platte legen. Die Hälfte vom Salz darüberstreuen und die Hälfte der Zitrone über dem Fleisch ausdrücken. Salz und Zitronensaft in das Fleisch einreiben. Die Fleischstücke umdrehen und mit der anderen Seite ebenso verfahren. Das Fleisch 20 Minuten zur Seite stellen.

Währenddessen den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel oder einem Schneebesen schlagen, bis er glatt und cremig ist. Den geschälten und feingeriebenen Ingwer, den zerdrückten Knoblauch, den Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und das Garam masala zugeben und gut durchmischen.

Die Speisefarben miteinander vermischen und damit das Fleisch von allen Seiten einpinseln.

Das Fleisch mit dem Saft in eine Schüssel geben und ein Sieb darüber halten. Die Joghurtmischung in das Sieb gießen und mit einem Gummispatel so viel wie möglich durchpressen. Diese zweite Marinade mit den Fleischstücken vermengen. Die Schüssel dicht verschließen und 6 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf maximale Hitze bringen. Das Fleisch auf Spieße stecken, dabei zwischen den Stücken etwas Platz lassen. Die Spieße auf den erhöhten Rand einer Backschale legen und darauf achten, dass der Saft in die Schale und nicht in den Backofen tropft. Die Fleischstücke mit der Hälfte der geschmolzenen Butter einpinseln und etwa 7 Minuten in den Ofen stellen. Die Backschale herausnehmen, die Spieße wenden und die Unterseite der Fleischstücke mit Butter einpinseln. Die Backschale erneut in den Ofen stellen und alles weitere 8 bis 10 Minuten braten, bis das Fleisch gerade durch ist.

Das Fleisch nicht zu lange im Ofen lassen, damit es nicht trocken wird.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.27 Hühnerspießchen

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Limette; Schale und Saft
1 1/4 Joghurt	1/2 TL Salz
1 Chilischote	<i>Deko</i>
1 Zwiebel	Salatblätter
2 Knoblauchzehen	Limonenscheiben
2 TL Kurkuma	

Hähnchenfleisch in Streifen (1 cm x 5 cm) schneiden und in einer flache Schale in einer Schicht ausbreiten. Knoblauch schälen und zerdrücken, Chili und Zwiebel putzen (entkernen) und fein hacken. Alle Zutaten außer der Garnitur vermengen und über das Hähnchenfleisch gießen. 8-24 Stunden marinieren lassen. Fleisch auf Schaschlikspieße stecken (evtl. zusammenfalten). Achtung: hölzerne Spießchen eine halbe Stunde in kaltem

Wasser einweichen! Den Grill (Ofen) vorheizen und die Spießchen ca. 8 Minuten grillen, dabei immer wieder mit Marinade bepinseln und wenden. Mit Salat und Limonenscheiben anrichten.

Dazu passt ein Minz-Relish.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 8.28 Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli)

900 g Huhn; in Viertel zerteilt und enthäutet, kleinere Stücke mit Knochen, oder ausgebeinte Hühnerstücke (tikkas)  
4 EL Öl; evtl. 1/4 mehr

#### Marinade

1/2 l Sahnejoghurt  
6 Knoblauchzehen  
1 Ingwerwürfel, frisch; von 1 cm Kantenlänge  
2/3 TL Rotes Chili- oder Paprikapulver  
1/4 TL Koriander; gemahlen  
1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen  
1/2 TL Garam masala  
Rote Lebensmittelfarbe; ganz wenig, nach

Belieben

1/2 TL Salz

2 TL Limonensaft

#### Buttersauce

700 g Tomaten

1/2 TL Bockshornkleeblätter, getrocknet;  
kasuri methi

75 g Butter; kalt, in Stücke geschnitten

1/2 TL Paprikapulver

Essig; einige Tropfen

1/4 TL Garam masala

Salz

40 g Sahne

Zuerst die Marinade vorbereiten. Dafür den Joghurt in ein Mulltuch geben und, über einer Schüssel aufgehängt, die Molke abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer im Mixer pürieren. Zusammen mit den restlichen Zutaten und dem Joghurt verrühren.

Nicht ausgebeintes Hühnerfleisch einige Male einschneiden. Das Huhn in der Joghurtmarinade mindestens 1 Stunde, besser noch 2 Stunden ziehen lassen. Am besten ist es jedoch, es über Nacht zu marinieren.

Das Öl in einer großen Kasserolle mit dickem Boden erhitzen und das Hühnerfleisch mitsamt der Marinade hineingeben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur gar köcheln. Die Hühnerstücke dabei gelegentlich wenden.

Inzwischen die Tomaten für die Buttersauce mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die kasuri methi in einer Gewürzmühle zu Pulver mahlen.

Die Tomaten in eine Pfanne geben und den Saft etwa 5 Minuten leicht einkochen lassen.

Die kalte Butter und das Paprikapulver unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, noch 1 Minute durchziehen lassen und abschmecken. Falls die Sauce nicht säuerlich schmeckt, einige Tropfen Essig zugeben. Kasuri methi und garam masala unterrühren und mit Salz abschmecken. Nach 30 Sekunden die Sahne einrühren. Die fertige Sauce in die Kasserolle gießen und mit den Hühnerstücken vermengen. Sofort servieren.

Wenn Butter länger als 3 Minuten köchelt, wird sie zu Butterschmalz und bekommt eine

leicht körnige Konsistenz. Deshalb sollten Sie gut gekühlte Butter verwenden und diese, sobald sie geschmolzen ist, keinesfalls länger als 2 Minuten köcheln lassen.

Das Huhn lässt sich gut im Voraus zubereiten. Die Buttersauce ist in 5-6 Minuten fertig und sollte unmittelbar vor dem Servieren zubereitet werden. Die Tomaten können Sie ebenfalls im Voraus einkochen lassen, die Butter dürfen Sie jedoch erst kurz vor dem Auftragen einmontieren.

In indischen Restaurants wird gern etwas pürierte Papaya unter die Marinade gerührt, um das Fleisch zarter zu machen.

Murgh makhani, das entweder mit tikkas - die Bezeichnung stammt von dem Hindi-Wort tukra ab und bedeutet Stücke - oder mit in Viertel zerteiltem Huhn zubereitet wird, ist das beliebteste Gericht in indischen Restaurants, sowohl in Indien selbst als auch in Übersee. Es wird deshalb hauptsächlich in Restaurants zubereitet, weil indische Haushalte nur selten über einen tandoor, einen speziellen Erdofen, verfügen. Für diese Zubereitungsart wird das Hühnerfleisch nämlich im tandoor gegart und anschließend mit einer Sauce vermischt.

Weil sich diese Gericht großer Beliebtheit erfreut, versuchen viele, es zu Hause nachzukochen, und dafür gebe ich eine einfache Anleitung. In diesem Rezept werden die Hühnerstücke statt im tandoor in eine Pfanne gegart. Es kann auch ein ganzes kleines Huhn zubereitet werden, das nach dem Marinieren in Viertel zerteilt wird. Zum Schluss wird die verbliebene Flüssigkeit aus der Bratpfanne unter die Buttersauce gerührt.

Das Rezept zu diesem Huhn in Buttersauce stammt vom Moti Mahal Restaurant in Dehli, wo man es seit den fünfziger Jahren zubereitet und täglich Hunderte von Portionen davon verkauft. Hier wird die verbliebene Garflüssigkeit des Huhns mit Butter und Tomaten zu einer Sauce verrührt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.29 Huhn in Mandelsauce, Murgee Bandaam

8 Hähnchenkeulen; a 250 g	2 Nelken
20 g Frische Ingwerwurzel	1 Zimtstange
220 g Zwiebeln	40 g Mandelblättchen
1 Dos. Geschälte Tomaten; 425 g Ew.	2 EL Zitronensaft
4 Kardamomkapseln	2 TL Salz
4 EL Butterschmalz	1 Topf Koriandergrün
2 EL Madras-Currypulver	

Keulen häuten und im Gelenk durchtrennen. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln pellen und in feine Ringe, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen entnehmen.

Fett erhitzen. Ingwer und Zwiebeln unter Rühren goldbraun anbraten. Currypulver dazugeben und 2-3 Minuten mit andünsten. Fleisch, Tomaten mit Saft, Nelken, Zimt und Kardamom hinzufügen, einmal gut umrühren und zugedeckt 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.

Mandeln, Zitronensaft und Salz dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Zum Servieren den Koriander grob hacken und unterrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.30 Huhn in Sahne (Malai wali murgi)

1250 g Hühnerstücke; gewaschen und enthäutet	– und grob gehackt
3 Tomaten; enthäutet und zerkleinert	7 Knoblauchzehen; fein gehackt
1/2 TL Salz (1)	125 ml Wasser (1)
2 TL Kreuzkümmel; gemahlen	6 EL Pflanzenöl
1 1/2 TL Koriandersamen; gemahlen	3 Zwiebeln; gehackt
1/2 TL Gelbwurz; Kurkuma	4 EL Joghurt
1/2 TL Cayennepfeffer	300 ml Wasser (2)
Schwarzer Pfeffer	1 TL Salz (2)
3 Cm Ingwerwurzel; geschält	1 TL Garam Masala
	6 EL Schlagsahne

Salz (1), die Hälfte vom Kreuzkümmel, 1/3 vom Koriander, die Hälfte vom Gelbwurz, die Hälfte vom Cayennepfeffer und etwas schwarzer Pfeffer miteinander mischen und über die Hühnerstücke streuen und gut in das Fleisch einreiben. Mindestens eine Stunde zur Seite stellen. Ingwer und Knoblauch mit Wasser (1) im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. So viele Hühnerstücke hineingeben, wie der Topf in einer Lage locker fassen kann, und auf beiden Seiten leicht anbräunen. Die Fleischstücke mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel zur Seite stellen. Mit den restlichen Stücken auf gleiche Weise verfahren. Die Zwiebeln in das restliche Öl geben und unter ständigem Rühren dünsten, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zufügen und rühren, bis das Wasser aus der Mischung verdampft ist und das Öl wieder sichtbar wird. Den restlichen Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Gelbwurz zugeben und 20 Sekunden weiterrühren. Sofort die zerkleinerten Tomaten zufügen und auf mittlere Hitze verringern. Unter weiterem Rühren die Mischung 3 bis 4 Minuten dünsten und dabei die Tomatenstücke mit einem Schaumlöffel zerdrücken. Ein Esslöffel Joghurt zugeben und verrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren. Die Fleischstücke mit dem Saft, der sich in der Schüssel angesammelt hat, wieder in den Topf geben. Wasser (2) und Salz (2) zufügen. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und das Garam Masala und die Sahne zufügen. Beides vorsichtig unterrühren, auf mittlere Hitze bringen und unter gelegentlichem Umrühren kochen, bis die Sauce eindickt. Dazu: Reis und sauer angemachte Auberginen.

### 8.31 Huhn mit Senfsamen aus Westbengalen (Sorse Murgi)

1 1/2 TL Salz	5 grüne Chilischoten, scharf
1 TL Kurkuma	5 EL Pflanzenöl (kein Olivenöl)
1 kg Hähnchenbrustfilet, in großen Happen	3 EL Koriandergrün, gehackt
1 EL schwarze Senfsamen	

1 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel Kurkuma gut vermischen und das Hähnchenfleisch damit einreiben.

Senfsamen in der Gewürzmühle fein mahlen (ich habe sie im Mörser grob zerquetscht - Ph). Mit den entkernten, gehackten Chilis, 1/4 TL Kurkuma und 4 EL Wasser im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

3 EL Öl in einer großen schweren Pfanne oder dem Wok erhitzen. Das Hähnchenfleisch rundum braun braten (10-15 Minuten). Aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl in die Pfanne geben. Chilipaste dazugeben und 3-4 unter Rühren braten, bis das Öl auf der Oberfläche Bläschen bildet. Hähnchenfleisch und den verbleibenden 1/2 TL Salz und 1/4 TL Kurkuma zugeben, etwa 250 ml Wasser zugießen und zugedeckt 10-15 Minuten garen lassen. Die Sauce sollte die Fleischstückchen eben bedecken. Mit Koriandergrün bestreuen.

Dazu passt Reis.

Anmerkung: Schmeckt auch lecker kalt zu einfachem Fladenbrot; Idee für Party als Snack (mit Zahnstochern drin?).

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.32 Huhn mit Zitrone und Koriander

1 1/4 kg Hühnerstücke	1/4 TL Cayennepfeffer
1 geschälte Ingwerwurzel (5cm)	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
6 EL Pflanzenöl	1 TL gemahlene Koriandersamen
5 feingehackte Knoblauchzehen	1/2 TL Kurkuma
200 g frischer Koriander (ohne Wurzeln und Stiele)	1 TL Salz
	2 EL Zitronensaft
1/2-1 feingehackter, scharfer, grüner Chili	

Fleisch waschen, trockentupfen und häuten. Gehackten Ingwer mit 4 EL Wasser im Mixer zu einer Paste mahlen. Öl in einem Topf auf mittlere Hitze bringen, so viele Fleischstücke hineingeben, wie eine Lage locker fassen kann und von allen Seiten bräunen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch in das heiße Öl geben und bräunen. Auf mittlere Hitze bringen, die Ingwerpaste beifügen, 1 Minute umrühren. Alle Gewürze bis auf den Zitronensaft zugeben, erneut 1 Minute umrühren. Das Fleisch samt dem angesammelten Saft mit 150 ml Wasser und dem Zitronensaft zufügen. Unter Rühren aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen. Wenden und



zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist. Falls notwendig bei offenem Deckel etwas einkochen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 8.33 Inche Kabin

#### *Hühnchen*

1 frisches Hühnchen, etwa 1 1/2 kg  
4 Schalotten  
4 frische rote Pfefferschoten  
25 g Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen  
25 g Curry  
75 ml dicke Kokosmilch  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
viel Öl

#### *Sauce*

2 Schalotten  
2 frische rote Pfefferschoten  
1 Stängel Zitronengras  
2 TL frischer Limonensaft  
2 TL Zucker  
2 TL englisches Senfpulver  
25 ml helle Sojasauce  
75 ml Worcestersoße

#### *Beilage*

Krabbenbrot  
gibt es in Fernost-Geschäften

Hühnchen vorbereiten und in Teile schneiden; Schalotten und Pfefferschoten kleinschneiden und mit Kurkuma und Curry zerstampfen. Die Gewürzmasse in eine große Schüssel tun, Kokosmilch dazutun, mit Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer würzen und gut durchrühren. Die Hühnchenteile in die Masse legen und an einer kühlen Stelle eine Stunde marinieren lassen. In einer großen Pfanne Öl rauchheiß erhitzen, die Teile von der Marinade direkt in's heiße Öl geben. Frittieren, bis sie 3/4 gar sind, aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen, wieder in's Öl geben, bis die Hühnchenteile gar sind; mit Krabbenbrot und Saucendip servieren. Saucendip: Schalotten, Pfefferschoten und Zitronengras sehr fein schneiden und mit Limonensaft, Zucker, Senfpulver, Sojasauce und Worcestersoße mischen. Rühren, bis Zucker und Senfpulver vollständig aufgelöst sind.

### 8.34 Indientopf

500 g Putenbrust  
1 Zwiebel  
1 säuerlicher Apfel  
2 klein. Bananen  
1 Dos. Ananas

1 EL Sojasauce  
1 EL Currypulver  
1 Tas. Fleischbrühe  
Salz  
200 g Curry Gewürzketchup delikat

Das Fett erhitzen, die Putenfleischwürfel darin anbraten. Zwiebel- und Apfelwürfel zugeben und zusammen garen. Mit Brühe ablöschen und das Currypulver einstreuen. Kurz anschwitzen und mit Curry Gewürzketchup und Ananassaft auffüllen. Alles erhitzen,

Ananasstücke und Bananenscheiben unterziehen. Sojasauce zugeben und angehen lassen. Nach Geschmack salzen. Beilage : Reis

### 8.35 Indisches Brat-Hähnchen

1000 g Hähnchen	1 TL Zitronensaft
Öl; zum Frittieren	1 TL Ingwer; frisch gerieben
<i>Gewürzmischung</i>	1/2 TL -Salz
1 mittl. Zwiebel; gehackt	<i>Zum Garnieren</i>
2 Cm Ingwer; gehackt	1 groß. Kartoffel; in Scheiben und
2 Knoblauchzehen; gehackt	- frittiert
1 TL Koriander-Pulver	1 groß. Zwiebel; in Scheiben und
1 TL Chilipulver	- frittiert
1 TL Garam Masala; beim Inder	2 groß. Tomaten; in Scheiben

Zeitig mit den Vorbereitungen anfangen! Das Hähnchen in größere Teile zerlegen, mit der Gewürzmischung vermengen und 4-5 Stunden ziehen lassen. Das Frittierfett erhitzen und das Hähnchen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Hähnchen wird mit den frittierten Kartoffeln, Zwiebeln und der Tomate garniert und mit Kurkuma-Reis serviert.

### 8.36 Indisches Hühnchen mit sauer-rauchigem Kodampuli-Essig

2 kg Freilandhühnchen	1 Dos. Bier
3 Frische grüne Chilischoten	20 g Frischer Koriander
25 g Frischer Ingwer	5 g Korianderkörner
35 g Knoblauch	3 g Schwarzer Pfeffer
10 g Kashmiri Masala	Meersalz
2 Frische Lorbeerblätter	15 g Jaggery (indischer Vollrohrzucker)
100 g Tomaten	50 ml Wasser
250 g Schalotten	1/2 Bd. Frischer Koriander
15 g Kodampoli*	Öl zum Anbraten des Hühnchens
25 ml Kodampuli-Essig	

Zum Nachkochen oder einfach nur als Inspiration laden Mark Brownsteins außergewöhnliche Rezepte ein.

Hühnchen in 8 Teile zerlegen und in Öl anbraten. Gehackte Schalotten, geriebenen Ingwer, gehackte grüne Chilis, fein gemahlene Kashmiri Masala, gehackten Knoblauch, zerstoßene Korianderkörner hinzufügen und für 3 Minuten kochen. Gewürfelte Tomaten und Bier hinzufügen, salzen, pfeffern, etwas von dem Wasser hinzufügen und etwas

geriebenen Jaggery. Die zuvor im warmen Wasser eingeweichten Kodampoli und ein wenig der Einweichflüssigkeit in den Topf geben. 30 Minuten im Topf bei mittlerer Hitze schmoren. Prüfen, ob das Hähnchen zart ist, bei Bedarf die restliche Flüssigkeit hinzufügen, Salz, Pfeffer und Jaggery zugeben. Eventuell mit ein paar Tropfen Kodampoli-Essig abschmecken und zum Servieren mit frischem Koriander garnieren.

★Kodampoli ist die Frucht wild wachsender Baumriesen, die üblicherweise Indiens Kaffeepflanzungen beschatten. Ich habe diese Früchte in ihrem roten, reifen Stadium entdeckt. In der südindischen Region Coorg werden sie gesammelt und zu einer dickflüssigen Essenz eingekocht, dem so genannten Kodampoli-Essig. Die Coorgis verwenden diesen "Essig" dann zur Zubereitung eines wohlschmeckenden "Sour Pork Curry", einem durch Kodampoli leicht säuerlichen Schweinefleischartopf. Ferner wird die Schale der Kodampoli-Frucht über dem Feuer getrocknet und anschließend an die Händler im benachbarten Kerala verkauft, wo es zur Zubereitung köstlicher Fisch-Currys benutzt wird. Kodampoli wird nur in Coorg und Kerala verwendet und ist andernorts unbekannt.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 8.37 Kip Do-Piazza (Huhn mit zweimal so viel Zwiebeln)

1 1/5 kg Huhn	2 Zimtstangen, 5cm lang,
1 groß. Zwiebel, gehackt	in Stücke gebrochen
1 klein. Ingwer (2,5cm)	4 halbierte grüne Kardamom
4 Knoblauchzehen, grob gehackt	4 Nelken
60 ml Öl	2 Lorbeerblätter, zerbröselt
1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Salz
1 TL Koriander, gemahlen	2 EL Ghee (Butterschmalz)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 groß. Zwiebel, in Ringe gesch.
1/4 TL Chilipulver	1 EL geh. Korianderblätter
1 Dos. Tomaten, geschält	(eventuell)
170 ml warmes Wasser	

- Huhn in mehrere Teile zerteilen (man kann auch Hühnerbrustfilet verwenden). Die Hühnerteile waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.
- Gehackte Zwiebel, Ingwer und Knoblauch im Mixer zu einer glatten Masse pürieren, evtl. etwas Wasser zugeben.
- Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebelpaste zugeben. Bei milder Hitze ca. 5 Minuten braten.
- Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver zugeben und 5 Minuten mitbraten. Ab und zu einen Löffel Flüssigkeit von den Dosentomaten zugeben damit es nicht anbrennt. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, das Huhn zugeben und bei milder Hitze braten, bis es braun wird.
- Wasser, Zimt, Kardamom, Lorbeer, Salz und Tomaten zugeben, Deckel draufgeben und ca. 25 Minuten langsam schmurgeln lassen. Wenn die Soße noch nicht eingedickt ist, eine Weile ohne Deckel köcheln lassen.
- Ghee erhitzen und die Zwiebelringe in 5 Minuten goldbraun backen. Zwiebeln mit Ghee zum Huhn geben, evtl. Mit Koriander bestreuen.

Dazu passt Naan-Brot und Raita oder Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kochzeit** 45 Minuten

**Vorbereitung** 15 Minuten

### 8.38 Korma Ayam

1 frisches Hühnchen von 1 1/2 kg	1 TL Anispulver
25 ml helle Sojasauce	1 TL Zimtpulver
2 braune Zwiebeln	1/2 TL weißer Pfeffer
2 groß. Tomaten	1/2 TL Kardamomsamen
4 Schalotten	4 Gewürznelken
20 mm frische Ingwerknolle	100 g Butterschmalz (Butaris)
2 Knoblauchzehen	500 ml dicke Kokosmilch
2 Stängel Zitronengras	50 ml Joghurt
25 ml Erdnussöl	Salz
25 g Korianderpulver	1 Prise Glutamat
1 TL Kuminpulver	3 frische rote Pfefferschoten

Hühnchen in 4-6 Teile (je nach Personen) teilen und mit der Sojasauce würzen. Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras kleinschneiden, mit der Hälfte des Erdnussöles vermischen und zu einer glatten Paste zerdrücken. Koriander, Kumin, Anis, Zimt, weißen Pfeffer, Kardamomsamen und Nelken mit dem restlichen Erdnussöl zerdrücken. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und unter Rühren das zerdrückte Gemüse braten, bis es hellbraun ist. Dann die Gewürzmasse dazugeben und weitere drei Minuten braten. Das Hühnchen dazugeben und zwei Minuten kochen, dabei häufig umrühren, damit die Hühnchenteile von allen Seiten mit Gewürzen bedeckt sind. Die Kokosmilch und das Joghurt dazugießen und rühren, bis die Sauce einheitlich hell ist, und mit Salz und Glutamat würzen. Die Pfefferschoten grob schneiden und in die Pfanne geben, die Hitze kleiner stellen und kochen, bis das Hühnchen gar ist. Mit einfachem Reis servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 8.39 Mildes Hühner-Curry

3 EL Öl	2 Knoblauchzehen; zerdrückt
1500 g Hühnerstücke; wie Schenkel Flügel, Brust	2 EL Mehl
2 Zwiebeln; in Ringen	375 ml Hühnerbrühe
2 Stangensellerie; in Scheibchen	2 Grüne Äpfel; geschält und gewürfelt
2 EL Currypulver	100 g Sultaninen

★ Für 4-6 Personen Die Hälfte des Öls im Topf erhitzen. Huhn portionsweise knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Restliches Öl im selben Topf erhitzen. Zwiebel und Sellerie weich dünsten. Currypulver, Knoblauch und Mehl dazugeben. Durchrühren, bis die Mischung trocken und krümelig wird. Vom Herd nehmen.

Nach und nach die Brühe dazugießen, zu einer glatten Sauce verrühren. Topf wieder auf die Platte stellen, Sauce unter Rühren aufkochen und eindicken lassen. Huhn hineingeben, zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

Apfel und Sultaninen dazugeben. Weitere 15 Minuten köcheln, bis das Huhn gar ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

### 8.40 Murgh Makhani (Butter Chicken)

750 g Hühnerbrustfilets	1 1/2 TL Koriander, gemahlen
2 Knoblauchzehen, gehackt	2-3 Chilischoten
1 TL Ingwer, gehackt	1 Paprika, gehackt
1 TL Chilipulver	10 Cashewnüsse
1/2 TL Koriander, gemahlen	4 Tomaten oder ersatzweise 1 Dose Tomaten
1/2 TL Salz	1 TL Zitronensaft
3 EL Öl	1/2 TL Palmzucker oder ersatzweise Zucker
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)	Zusätzlich:
2 Zwiebeln, gehackt	100 g Butter
1 TL Ingwer, gehackt	100 ml Sahne
2 Knoblauchzehen, gehackt	Etwas Garam Masala
1/2 TL Chilipulver	Frischer Koriander
1/2 TL Kasuri Methi (Bockshornkleebblätter)	(evtl. etwas rote Lebensmittelfarbe)

Huhn in kleine Stücke schneiden, mit gehacktem Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Koriander und Salz vermischen.

In einem großen Topf ca. 3 EL Öl erhitzen und Huhn kurz aber scharf anbraten. Die Hühnerstücke aus dem Topf heben und beiseite stellen.

Im selben Topf im restlichem Öl Kreuzkümmel und Zwiebeln leicht anbraten, gehackten Knoblauch und Ingwer zugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Restliche Zutaten zugeben und auf kleiner Flamme ca. 20 min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Sollte die Masse zu dickflüssig werden, einfach immer wieder Wasser zugeben.

Die heiße Masse in ein hohes Gefäß füllen, mit einem Stabmixer oder in einem Blender fein pürieren und beiseite stellen.

100g Butter im Topf erhitzen und die Zwiebel-Tomaten-Masse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Huhn und Sahne zugeben und nochmals kurz auf kleiner Flamme ziehen lassen. Evtl. etwas Garam Masala hinzufügen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

Als Beilage kann Basmatireis serviert werden, aber auch Naan Brot schmeckt hervorragend zu diesem Gericht.

TIPP: Ich selbst verwende oft etwas mehr Zwiebeln und Tomaten für die Sauce, da die angegebene Menge bei 4 oder mehr Personen eigentlich fast etwas zu wenig ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.41 Musallum Pulao

50 g Butterfett	5 Kardamomkapseln; geschält
1 groß. Zwiebel	5 Gewürznelken
1 TL Knoblauchpulver	1 Zimtstange (2 1/2 cm lang)
2 TL Ingwer; gemahlen	3 Tas. Reis
2 TL Koriander; gemahlen	3 Tas. Wasser; heiß
1/2 l Joghurt	1/2 TL Safran; aufgelöst in 1/2 Tasse heißem Wasser)
Salz; nach Geschmack	2 TL Rosenwasser
2 klein. Brathähnchen (ca. 1, 5 kg)	

Zwiebel in Scheiben schneiden und in einer tiefen Pfanne im Butterfett goldbraun braten. Knoblauch, Ingwer, Koriander, Joghurt und Salz hinzufügen, 10 Minuten kochen lassen und dann die ganzen Hähnchen hineinlegen. Heißes Wasser, Kardamom, Nelken und Zimtstange dazugeben. Dann den Reis auf die Hähnchen verteilen und anschließend nach das Safranwasser auf den Reis gießen.

Die Pfanne gut verschließen - das ist wichtig! Das Pulao 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen und kurz vor dem Servieren mit Rosenwasser beträufeln.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 8.42 Namaskaar Chickencurry

1 Huhn, ca. 1000 g enthäutet, in ca. acht Stücke geschnitten	2 TL Koriander, gemahlen
3 mittl. Tomaten, gewürfelt	1 Zimtstange, ca. 4 cm
2 groß. Zwiebeln, gehackt	10 Kardamomkapseln
3 EL Ingwerpaste	5 Nelken
1 EL Knoblauchpaste	4 Lorbeerblätter
1 EL Grüne-Chili-Paste	150 g Joghurt
	200 g Sahne, nach Geschmack

Sollte kein Mixer vorhanden sein, kann man Ingwer, Knoblauch und Chili in dünne Streifen schneiden.

In einem schweren Topf Öl erhitzen. Zimtstange, Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblätter eine Minute anbraten. Unter starker Hitze Zwiebeln zugeben, goldbraun anbraten.

Ingwer-, Knoblauch- und Chilipaste zugeben.

Hühnerteile hineingeben, unter Rühren anbraten. Tomaten und Korianderpulver dazutun, bei mittlerer Hitze ca. zehn Minuten weiterbraten.

Joghurt und 1-2 Tassen Wasser dazugeben, ständig gut umrühren, zehn Minuten weiterkochen.

Zum Schluss Sahne zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze weitere zehn Minuten dämpfen.

Mit Ingwerstreifen, kleinen Korianderblättern und Tomatenwürfeln dekorieren. Als Beilage wird Basmatireis gereicht.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.43 Rotes Hühnercurry (Sylhet, Bangladesh)

900 g Hühnerstücke	350 g Zwiebeln; gehackt
750 ml Hühnerbrühe	4 TL Kaschmirisches Chilipulver
6 groß. Knoblauchzehen	4 EL Wasser
1 Stück Ingwer, frisch a 3x1 cm	3 TL Koriander; gemahlen
2 groß. Tomaten	1/2 TL Gelbwurz, gemahlen
1 EL Tomatenmark	1/2 TL Garam masala
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Salz
4 EL Öl	1 TL Apfelessig

Falls Hühnerknochen vorhanden sind, daraus eine Brühe zubereiten. Durch ein Sieb gießen und die angegebene Menge bereitstellen.

Knoblauch, Ingwer, Tomaten, Tomatenmark und Kreuzkümmel im Mixer pürieren.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin mit leichter Farbe anschwitzen. Das Chilipulver unterrühren und bis 5 zählen. Das Wasser zugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen. Gemahlene Koriander und Gelbwurz unter ständigem Rühren 1 Minute mitkochen. Garam masala untermischen, mit etwas Wasser beträufeln und 1 Minute gut umrühren.

Die Hühnerstücke und das Salz zugeben und das Huhn in den Gewürzen 5 Minuten anschmoren. Dabei ständig wenden, damit das Fleisch nicht am Topfboden ansetzt. Nach 3 Minuten das Tomatenpüree einrühren. Nach weiteren 2-3 Minuten die Hühnerbrühe oder die entsprechende Menge Wasser zugießen und das Fleisch gar schmoren.

Sobald das Fleisch weich ist, den Essig unterrühren und noch Minute durchziehen lassen.

Anmerkung Petra: Keulen und Flügel von 2 Hähnchen verwendet, aus Karkasse Brühe gekocht, Brust anderweitig verwendet. Anstelle von Tomaten 1 kleine Dose Tomatenstückig verwendet. Kreuzkümmel im Mörser zerkleinert, Knoblauch gepresst, Ingwer gerieben. Anstelle kaschmirischem Chilipulver 3 TL Piment d'Espelette und 1/2 TL türk. Chiliflocken genommen. Fleisch ganz sanft garziehen lassen. Sehr fein, sehr saftig, kann gut vorbereitet werden. Dazu nicht ganz stilecht, passt aber prima: Reis mit gedünsteten Erbsen vermischt (300 g Erbsen).

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 8.44 Süßes Huhn (murgh korma)

3 Knoblauchzehen	1/2 TL Korianderpulver
200 g Joghurt	1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	1/2 TL Chilipulver
1 Poularde ca. 1,3 kg	2 schwarze Pfefferkörner
1 Zwiebel	1 EL Kokosflocken
3 TL Öl	1/5 l Hühnerbrühe
1 TL Ingwer	Salz
1/2 EL Zimt	1 EL Honig
3 Gewürznelken	2 EL Mandelkerne
4 EL schwarze Kardamomkapseln	

1 Knoblauchzehe schälen, feinhacken und mit Joghurt und Kurkuma vermengen. Das Huhn abspülen, in 8 Stücke zerlegen und enthäuten. Die Hühnerstücke mit der Joghurtmischung übergießen und 48 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Stücke ab und zu wenden. Die Zwiebel und die übrigen Knoblauchzehen schälen und hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die restlichen Gewürze dazu geben und einige Minuten unter Rühren braten. Die Kokosflocken in die Brühe rühren, zusammen mit den Hühnerstücken und der Marinade in den Topf geben und salzen. Zugedeckt etwa 45 min. köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit den Honig unterrühren und evtl. noch etwas Salz hinzufügen. Die Mandeln blanchieren und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Hühnerstücke mit den Mandelkernen garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 8.45 Tandoor-Hähnchen in Tomatensauce

500 g Hähnchenbrustfilet	1 TL Zucker
1.5 TL Tandooripaste	Salz
125 ml Vollmilchjoghurt	Weißer Pfeffer
1 mittl. Zwiebel, feingehackt	125 ml Sahne
3 EL Butter, geschmolzen	2 EL Frische Korianderblätter, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/2 TL Bockshornkleesamen, gemahlen
1 klein. Dose Tomaten (375g), gehackt	(wahlweise)
1 TL Chilipulver	

Hähnchenbrüste in eine flache Schüssel legen. Tandooripaste mit Joghurt verrühren und gleichmäßig über das Hähnchen verstreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 3



Stunden im Kühlschrank marinieren.

Zwiebel in 2 EL Butter 3 1/2 Minuten bräunen, bis sie weich ist. Knoblauch, Tomaten, Chilipulver und Zucker zugeben und unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten köcheln. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

Den Backofen auf mittlere Stufe vorheizen. Das Backblech mit Alufolie auslegen und mit Butter bestreichen. Das Fleisch 12 Minuten grillen, bis es gar ist, und gelegentlich mit Butter bestreichen.

Sauce nochmals erwärmen, die Sahne, den Koriander und den Bockshornkleesamen zugeben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in die Sauce geben. Alles einige Minuten erhitzen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.46 Tandoori Chicken

1.2 kg Hühnerbrust	2 geh. TL Salz
1 walnussgroßes Stück Ingwer	2 (je 250 ml) Chutney (z.B. Chutney Major Grey
4 Knoblauchzehen	und Chutney Süße Mango v Pataks)
500 g Naturjoghurt, 3, 5 % Fett	
5 EL Tandoori Gewürzpaste	

1. Hühnerbrust unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in Portionstücke teilen und einschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Joghurt, Gewürzpaste und Salz mischen. Über das Fleisch geben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Backofen vorheizen. Fleisch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und unterm Grill ca. 15-20 Minuten garen. Herausnehmen und mit Chutneys servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 8.47 Tandoori chicken (indisch)

1 groß. Hähnchen	1 TL Garam Masala; (beim Inder)
1 groß. Zwiebel; fein gerieben	1 TL Chili Pulver
5 Knoblauchzehen; zerdrückt	1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Ingwer	2 Becher Joghurt; o. Saure Sahne
1 TL Turmerik, (Gelbwurz)	1/2 Tasse Essig
2 EL Süßer Paprika	1 Zitrone; den Saft davon
1 TL Salz	2 Tropfen Lebensmittelfarbe; rot oder gelb,
1 TL Koriander	die Original-Tandoori sind rot

Das Hähnchen wird zerlegt (wer die Haut nicht mag, zieht sie vorher ab), dicke Teile werden (mehrmals) eingekerbt. Alle Gewürzzutaten werden zu einer Paste verarbeitet und

in die Hähnchenteile eingelegt.

Wenn es schnell gehen soll, kann man das Hähnchen bereits nach 4-5 Stunden Marinierzeit Grillen (für diese Zeit kann man es wohl draußen stehen lassen; besser schmeckt es jedoch, wenn man es über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt). Während des Grillens sollte man es ab und zu mit etwas Öl bestreichen.

Dazu passen viele Salate und z.B. Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 8.48 Tandoori-Hähnchen

500 g Hähnchenschnitzel	4 TL Tandoori-Gewürzmischung
1/2 Zitrone	Butterschmalz oder Öl
1/2 TL Salz	<i>zum Garnieren</i>
200 g Joghurt	2 Zitronen

Hähnchenschnitzel 0,5 cm tief mehrmals einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Joghurt mit der Tandoori-Gewürzmischung verrühren und die Hähnchenteile in dieser Marinade 8-10 Std. (über Nacht) zugedeckt marinieren. Darauf achten, dass die Teile gut mit der Marinade bedeckt sind. Backofen oder Grill auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenteile auf ein gefettetes Backblech oder in eine Auflaufform legen (ggf. restliche Marinade darauf verteilen) und 15-30 min. garen (ggf. Mit Alufolie abdecken). Zwischendurch mit Butterschmalz oder Öl bestreichen und mehrmals wenden bis sie knusprig braun sind. Die Zitronen in Scheiben oder Schnitze schneiden und mit dem Tandoori-Hähnchen zusammen servieren. Dazu passen: Kartoffeln z.B. halbiert auf Backblech gegart oder in Pfanne gebraten, oder aber in Currysahne.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.49 Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg

1 kg Hähnchenteile; frische Schenkel oder Brust	2 TL Paprikapulver
10 EL Obstessig	1 TL Kreuzkümmelpulver
Salz	1 TL Korianderpulver
1 Ingwer; 4 cm	1/2 TL Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
3 Knoblauchzehen	1/2 TL Kurkumapulver
500 g Joghurt	1 TL Muskatnuss; frisch gerieben
1/2 TL Chilipulver	1/2 TL Rote Lebensmittelfarbe
	Alufolie

Hähnchenteile waschen und enthäuten. Brusthälfte in zwei Teile schneiden. Jedes Fleischstück drei bis viermal etwa 1/2 cm tief einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen

können. Hähnchenteile auf eine große, tiefe Platte legen, gründlich mit Essig einreiben und Salz darüber streuen. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer auf der Gemüsereibe fein reiben, Knoblauch durchpressen. Joghurt in eine große Schüssel geben, alle Gewürze (Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kurkumapulver und Muskatnuss) nach Belieben die Lebensmittelfarbe dazugeben und gut vermischen. Hähnchenteile hineingeben und etwa 6 Stunden bei Zimmertemperatur oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen, Hähnchenteile darauflegen. Hähnchenteile im Backofen (Mitte) in etwa 35 bis 40 Minuten garen. Zwischendurch öfters mit Marinade bestreichen. Nach etwa 30 Minuten ein Stück vom Fleisch abschneiden und prüfen, ob es gut durchgegart ist. Warm servieren. Info: Die rote Lebensmittelfarbe gehört traditionell zum Tandoori-Hähnchen. Natürlich können Ihr sie auch weglassen. Zubereitung: ca. 20 Minuten (+ 6 - 24 Std. Marinieren + 35 Minuten garen) Pro Portion: ca. 330 kcal

### 8.50 Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney

750 g Hähnchenbrustfilet	3 klein. Chilischoten
2 EL Zitronensaft	1 Limette
150 g Sahnejoghurt	1 Mango, reif (400-450 g)
2 TL Tandoori-Paste	2 Töpfchen Koriandergrün
200 g Zwiebeln, rot	50 g Butterschmalz
1/2 TL Salz	1 Glas Pappadums

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, vom Knorpel und Sehnen befreien und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Tandoori-Paste verrühren. Das Fleisch mit der Tandoori-Paste bestreichen und in einer Arbeitsschale abgedeckt 4-5 Stunden (besser über Nacht) an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Für das Chutney die Zwiebeln pellen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben gut mit dem Fleisch vermengen und abgedeckt zur Seite stellen. Die Chilischoten längs aufschlitzen, Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Limette dünn abreiben und auspressen. Limettensaft, schale und Chiliwürfel unter die Zwiebeln mischen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Korianderblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und mit den Mangostücken unter die Zwiebelmischung heben. Abgedeckt beiseite stellen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Das Butterschmalz in einen flachen Bräter geben und im Backofen erhitzen. Die Hähnchenfilets hineinlegen, 4 Minuten garen, wenden und weitere 4 Minuten garen. Inzwischen Pappadums nach Packungsanweisung zubereiten. Tandoori-Hähnchenbrust mit Chutney und Pappadums servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.51 Tandoori-Hühnchen

8 Hähnchenunterschenkel, ohne Haut	ben
150 g Naturjoghurt	1 EL Tamarindenpaste
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	150 ml Wasser
1-2 Knoblauchzehen; zerdrückt	150 ml Öl
1 TL Chilipulver	Naan-Brot zum Servieren
2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	<i>GARNIERUNG</i>
2 TL Gemahlener Koriander	Salatblätter
1 TL Salz	Zwiebelringe
1/2 TL Rote Lebensmittelfarbe; nach Belie-	1 Zitrone; in Spalten geschnitten

1. Jeden Hähnchenschenkel 2-3-mal einschneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben und gut mit Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und roter Lebensmittelfarbe, falls verwendet, verrühren.

2. Die Unterschenkel zur Joghurt-Gewürz-Mischung geben, mehrmals darin wenden und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3. Die Tamarindenpaste in einer separaten Schüssel mit dem Wasser vermischen und unter das Fleisch ziehen. Die Hähnchenschenkel weitere 3 Stunden marinieren.

4. Den Backofengrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Hähnchenschenkel in eine Auflaufform geben und mit Öl bestreichen. 30-35 Minuten grillen, dabei wenden und erneut mit Öl bestreichen.

5. Das Tandoori-Hähnchen auf einem Salatbett anrichten, mit Zwiebelringen sowie Zitronenspalten garnieren und heiß mit Naan-Brot servieren.

TIPP: Prüfen Sie vor dem Servieren, ob das Hühnerfleisch auch wirklich durchgegart ist. Zu Tandoori-Hähnchen passt als Beilage neben Naan-Brot auch Raita vorzüglich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 8.52 Tandoori-Huhn

6 Hühnerschenkel; oder	3 TL Koriandersamen
Hühnerbrustfilets	1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Zitronen; davon	1 TL Salz
4 EL Zitronensaft (1)	1/4 TL Paprikapulver
1 1/2 EL Zitronensaft (2)	1 Msp. Chilipulver
1/2 klein. Zwiebel; gehackt	250 ml Joghurt
4 Knoblauchzehen	Rote Lebensmittelfarbe
1 TL Ingwer; gerieben	

Hähnchenschenkel enthäuten, Fleisch mit dem Zitronensaft (1) einpinseln, 30 Minuten marinieren lassen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Zitronensaft (2) und Salz im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Gewürzpaste mit Paprika, Chilipulver und Joghurt mischen und gründlich verrühren. Mischung mit einigen Tropfen Lebensmittelfarbe kräftig rot färben.

Hähnchenteile in eine große flache Form geben. Mit der Gewürz-Joghurtmischung bedecken. Mit Folie abdecken und im Kühlschrank mehrere Stunden oder über Nacht marinieren.

Ofen auf 180°C vorheizen. Hähnchenteile auf einen Rost über einem Backblech in den Ofen schieben. Ca. 45 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist. Sofort servieren.

**H I N W E I S !** : Traditionell wird Tandoori-Huhn über glühend heißen Kohlen in einem speziellen Lehmofen, dem Tandoor, gebacken. Aber auch aus dem normalen Backofen schmeckt das Gericht einfach köstlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen ★

### 8.53 Tandoori-Huhn

1 Freilandhähnchen, zerlegt	1 Prise Chilipulver
3 EL Obstessig	1 geh. TL süßes Paprikapulver
Salz	1/2 geh. TL Kreuzkümmel
<i>Joghurtmarinade:</i>	1/2 geh. TL Koriander
250 g Joghurt	1/2 geh. TL schwarzer Pfeffer
1 geh. TL Ingwer, frisch gerieben	1 Msp. Kurkumapulver
1 Knoblauchzehe	1/2 geh. TL Muskatnuss

Hähnchenteile enthäuten, mit dem Messer in Streifen 1/2 cm tief einschneiden, salzen und mit Essig einreiben.

Die Gewürze im Mörser zerkleinern, mit dem gepressten Knoblauch, Ingwer und Joghurt vermischen. Die Hähnchenteile damit über Nacht marinieren. Ein Backblech mit Alufolie überziehen. Die Hähnchenteile darauflegen und mit der Joghurt-Würzmischung bestreichen. Bei 250 Grad in den Ofen geben.

Immer wieder mit dem Pinsel die Würzpaste aufpinseln, sodass sich eine Schicht ums Fleisch bildet. Nach 30 Minuten ist das Hähnchen gar und die Joghurtcreme aufgebraucht.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 8.54 Tanduri-Huhn in Buttersauce, Makkhani murgi

1.25 kg Hühnerstücke; Keule, Brust o. bei-	1 Knoblauchzehe
des	2 TL Garam Masala
1 klein. Zwiebel	3 EL Gelbe Speisefarbe; (★)
2 Cm Ingwerwurzel	1 EL Rote Speisefarbe; (★)
1/2 Scharfer grüner Chili	Limonenschnitze
1 Saftige Limone	1/2 TL Salz (1)
5 dl Joghurt	1/2 TL Salz (2)

<i>Makkhani, Buttersauce</i>	1/4 TL Zucker
2.5 Cm Ingwerwurzel	1/4 TL Cayennepfeffer
1 Scharfer grüner Chili	1 EL Frischer Koriandergrün fein gehackt
4 EL Pürierte Tomaten Oder	4 EL Zitronensaft
3 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmel; geröstet und gemahlen
250 ml Schlagsahne	100 g Ungesalzene Butter
1 TL Garam masala	Salz

Tanduri-Huhn: Die Hühnerstücke waschen und enthäuten. Zwiebel und Ingwer (geschält) vierteln, Chili in Stücke schneiden. Jede Keule in zwei und jede Brusthälfte in vier Teile schneiden. In jede Seite zwei lange Einschnitte machen, die nicht an den Enden beginnen, aber bis auf den Knochen reichen sollen. Die Hühnerstücke auf eine oder zwei großen Platten verteilen, Salz (1) darüber streuen und drei Viertel der Limone darüber ausdrücken. Salz und Saft leicht in die Einschnitte einreiben. Die Fleischstücke umdrehen und mit Salz (2) und dem restlichen Zitronensaft auf der anderen Seite auf gleiche Weise verfahren. Alles zwanzig Minuten zur Seite stellen.

anschließend den Joghurt, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, den Chili und das Garam Masala im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Paste durch ein Sieb in eine große Schüssel aus Glas oder Keramik drücken.

Die Speisefarben miteinander vermischen. Die Fleischstücke auf beiden Seiten mit der Mischung einpinseln und mit dem Saft, der sich auf der Platte angesammelt hat und dem Rest der Speisefarbe in die Gewürzpaste geben. Alles gut vermischen und darauf achten, dass die Paste in allen Einschnitte gelangt. Die Schüssel zudecken und 6 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen - je länger, desto besser.

Am nächsten Tag die marinierten Fleischstücke aus der Schüssel nehmen und so viel Marinade wie möglich abtropfen lassen (\*\*). Die Stücke in einer einzigen Lage auf einem tiefen Backblech oder in der Auffangschale verteilen und im auf maximale Temperatur vorgeheizte Ofen 20 bis 25 Minuten braten. Mit der Gabel prüfen, ob das Fleisch gar ist: herausnehmen, wenn fast gar.

Makkhani-Sauce: Sie kann ebenfalls am Tag vorher angesetzt werden. Ingwer schälen und zu einem feinen Brei verreiben, den Chili zerhacken. Die pürierten Tomaten in einen durchsichtigen Messbecher geben und langsam unter Rühren so viel Wasser zufügen, dass 1/4 Liter (bei einer Zubereitung für vier Personen) Tomatensauce entsteht. Alle übrigen Zutaten - außer der Butter - zufügen und gut durchmischen. Diese Mischung kann bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Erst wenn die Hühnerstücke fast fertig gebraten sind, in einer großen Schmor- oder Bratpfanne die Butter schmelzen lassen und die Mischung hineingeben. Zum Sieden bringen und alles eine Minute bei mittlerer Hitze kochen, dabei die Butter gut unterziehen. Die fertigen Hühnerstücke, nicht aber den beim Braten ausgetretenen Saft hineingeben. Einmal umrühren, die Fleischstücke auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten und die Sauce mit einem Löffel darübergeben.

(\*) Auf die Speisefarben, die dem Gericht zu seiner traditioneller rot-orangen Farbe verhelfen, kann verzichtet werden. Wer allergisch gegen sie ist, kann mit Farben auf Pflanzenbasis experimentieren.

(\*\*) Die übrig gebliebene Marinade kann eingefroren und ein zweites Mal verwendet werden.

Beilagen: Reis oder Hefebrot, grüne Bohnen oder Blumenkohl.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.55 Zwiebelhähnchen

300 ml Öl	1 TL Salz
4 Zwiebeln; fein gehackt	8 Hähnchenoberschenkel; gehäutet
1 1/2 TL Ingwer; frisch gehackt	300 ml Wasser
1 1/2 TL Garam masala	2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	1 Frische grüne Chili; fein gehackt
1 TL Chilipulver	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1 TL Gemahlener Koriander	1 Frische grüne Chili; in Streifen geschnitten,
3 Grüne Kardamomkapseln	- zum Garnieren
3 Schwarze Pfefferkörner	
3 EL Tomatenmark	

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun braten.
2. Hitze reduzieren und Ingwer, Garam masala, Knoblauch, Chilipulver, gemahlene Koriander, Kardamom und Pfefferkörner zugeben. Alles verrühren.
3. Tomatenmark und Salz zu der Gewürzmischung in die Pfanne geben und alles zusammen 5-7 Minuten anbraten.
4. Die Hähnchenschenkel in die Pfanne geben und alles gründlich verrühren.
5. Das Wasser zugeben und das Curry abgedeckt 20-25 Minuten garen.
6. Zitronensaft, Chili und Koriander zufügen und gut verrühren.
7. Die Hähnchenschenkel auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Chilistreifen garnieren und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen





## 9 Getränke

### 9.1 Gewürzter Tee (Masala Chah)

1 1/2 l kaltes Wasser	12 schwarze Pfefferkörner
1/8 l Milch (oder mehr, nach Geschmack)	(nach Belieben)
1 Zimtstange, 7 cm lang	12 TL Zucker (nach Geschmack mehr oder weniger)
6 grüne Kardamomkapseln	6 TL Tee (gehäuft, Orange Pekoe)
4 ganze Nelken	

1. Wasser und Milch in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Gewürze und Zucker zugeben. Umrühren und die Hitze abschalten. Topf mit Deckel verschließen und die Gewürze mindestens 10 Minuten ziehen lassen. 2. Tee zugeben und das Wasser noch einmal aufwallen lassen. Die Wärmezufuhr drosseln und den Tee zugedeckt 5 Minuten schwach köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und den Tee kosten. Nach Belieben noch Milch oder Zucker zugeben. Den Tee durch ein Teesieb in die vorgewärmte Kanne gießen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 9.2 Kardamom-Tee (Ilaichi Chah)

1 1/2 l kaltes Wasser	1 Stück Zitronen-, Limonen- oder Orangenschale (2,5x1 cm)
12 grüne Kardamomkapseln	Aufgewärmte Milch
6 TL Teeblätter (gehäuft, Orange Pekoe)	Zucker

1. Wasser mit Kardamom in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Hitzezufuhr drosseln und zugedeckt 5 Minuten leicht kochen lassen. Den Topf von der Kochplatte nehmen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen. 2. Währenddessen die Teekanne mit kochendem Wasser ausspülen. Die Teeblätter und die Zitrusfrucht-Schale zugeben. 3. Das Kardamomwasser zum Kochen bringen und mit dem Kardamom in die Kanne mit dem Tee gießen. 2-3 Minuten ziehen lassen und mit Milch und Zucker servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 9.3 Kokosmilch aus Kokosflocken

500 ml Kokosflocken

Variante 1: Kokosflocken in eine große Schüssel geben und mit 625 ml heißem, Wasser übergießen. Bis auf lauwarm abkühlen lassen, dann mit der Hand einige Minuten lang kräftig durchkneten und durch ein feines Sieb oder Musselintuch abgießen. Alle Flüssigkeit ausdrücken. Diese Prozedur mit den gleichen Kokosflocken und weiteren 625 ml heißen Wasser wiederholen. Das ergibt etwa 500 ml dünne Kokosmilch. Weil die Kokosflocken beim ersten Extrahieren Feuchtigkeit zurückbehalten, ist die zweite Extraktion gewöhnlich ergiebiger.

Variante 2: Extrahieren mit dem Mixer: mit dem Elektromixer lassen sich Zeit und eine Menge Arbeit sparen. 500 ml Kokosflocken mit 625 ml Wasser in den Mixbecher füllen, zudecken und 30 Sekunden mixen. Durch ein feines Sieb oder Musselintuch abgießen. Diese Prozedur mit den gleichen Kokosflocken und weiteren 625 ml Wasser wiederholen. Manchmal wird fettere Milch verlangt. Um sie zu bekommen, extrahiert man mit heißer Milch statt mit Wasser und verwendet nur den ersten Extrakt. Trotzdem ergibt der zweite Extrakt noch eine aromatische und immer noch ziemlich fette Kokosmilch, die man zu Suppen, Curries und anderen Gerichten verwenden kann.

#### 9.4 Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei)

10 dl Milch	4 TL Zucker
1/8 TL Safranpulver	2 EL Pistazien; fein gehackt
1/4 TL Kardamompulver	2 EL Mandeln; geschält, in Stifte
1/4 TL Muskatpulver	

Die Milch in einen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Safran, Kardamom, Muskatpulver und Zucker einrühren und 1 bis 2 Minuten stehen lassen. Auf Tassen verteilen, mit Pistazien und Mandeln garnieren, heiß servieren.

#### 9.5 Masala Tschai - Gewürzter Tee

1 Zimtstange (5 cm)	10 Stück braunen Zucker
6 Kardamom Kapseln	Oder
6 Gewürznelken	Honig nach Geschmack
1/2 l Milch	5 TL Schwarzen Tee

Die Gewürze in einem Topf anrösten. Nicht anbrennen lassen! Mit einem halben Liter heißem Wasser auffüllen und zugedeckt 10 min köcheln lassen. Milch und Zucker dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Dann den Tee dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 3-5 min ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb filtern und heiß servieren.

Tipp: Ich habe 5 gehäufte Teelöffel groben Ceylon Tee genommen, den man beim Türken bekommt, und das Ganze auch in einer türkischen Teekanne zubereitet. Ansonsten empfehlen sich kräftige Teesorten wie Assam oder Nilgri Tee.

**Mengenangabe:** 1 Liter

### **9.6 Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei)**

300 ml Joghurt	4 EL Zucker
1/2 TL Kardamompulver	700 ml Wasser

Die Zutaten im Mixaufsatz der Küchenmaschine ca. eine Minute mixen. Für eine Stunde im Kühlschrank stellen. In hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

### **9.7 Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei)**

300 ml Joghurt	3/4 TL Salz
1/2 Grüne Peperoni	3 EL Frische Korianderblätter - fein gehackt
1 TL Indischer Kümmel	700 ml Wasser

Die Zutaten im Mixaufsatz der Küchenmaschine ca. eine Minute mixen. Für eine Stunde im Kühlschrank stellen. In hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portion(en)s

### **9.8 Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi**

500 g Joghurt	4 EL Zucker
1/4 l Eiswasser	Zerstoßenes Eis

Joghurt Eiswasser und Zucker mit einem Schneebesen oder einem Mixer so lange verrühren, bis die Oberfläche schaumig wird. Zerstoßenes Eis dazugeben und das Getränk sofort servieren oder kalt stellen. Info: Lassi ist ein sehr beliebtes und wegen seines guten Geschmacks und hohen Nährwertes sehr verbreitetes Getränk in Indien. Variante: Man kann zusätzlich frisches Obst (Bananen, Mango, Erdbeeren) in den Mixer geben.

### **9.9 Tamarindendrink**

2 TL Tamarindenpaste	1 Zucker
1 l Wasser	1 TL Ingwer; frisch gerieben
1/2 TL Chilipulver	1 Zitrone: Saft
1/2 TL Salz	1 Pfefferminzblätter; gehackt

Alle Zutaten gut verrühren, zum Schluss die fein gehackten Pfefferminzblätter zufügen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Eiskalt servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 9.10 Tschai-Gewürztee

2 EL Schwarzer Tee (Assam)	1/4 TL Kardamom
1/2 l Wasser	1/4 TL Nelken, gemahlen
1/2 TL Ingwerpulver	1/2 l Milch
1/4 TL Zimt	2 EL Honig

Das Wasser mit dem Tee, dem Ingwer, dem Zimt, dem Kardamom und den Nelken zum Kochen bringen. Bei heruntergeschalteter Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Milch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Tee durch ein Sieb abgießen, den Honig dazugeben und heiß servieren.

## 10 Gewürze, Kräuter

### 10.1 Curry-Grundpulver

6 Getrocknete rote Chilis	1 TL Griechisch-Heu-Samen
25 g Koriandersamen	10 Curryblätter, möglichst frisch
2 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Ingwer; gemahlen
1/2 TL Senfsamen	1 EL Gelbwurz; gemahlen
1 TL Schwarze Pfefferkörner	

Chilis entkernen. Gewürze ganz auf mäßiger Hitze rösten, bis sie dunkel werden; häufig umrühren oder Pfanne schütteln, um ein Anbrennen zu vermeiden. Abkühlen lassen und mahlen. Curryblätter ein paar Minuten in der Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen, mahlen und mit Ingwer und Gelbwurz zur Mischung geben, gut vermischen. Aromatisches Currypulver erhält man, indem man 3 Chili durch 1 Tl gemahlene Zimt und 1/4 Tl gemahlene Gewürznelken ersetzt. Beide zusammen mit dem Ingwer und Gelbwurz einmischen.

### 10.2 Curry-Mischung

*Diese Gewürze sind enthalten. Mengen muss man selbst bestimmen*

*Für Die Curry-Mischung*

Koriander  
Gelbwurz (Turmeric)  
Chili  
Boxhornklee (Fenugreek)  
Fenchelsamen

Cuminsamen  
Anissamen  
Ingwer  
Knoblauchpulver  
Salz  
Cardamom  
Zimt  
Nelken  
Nelken

Die Samen im Mörser zu Pulver zerkleinern. Alle Zutaten miteinander vermengen und Indische Gerichte genießen;-)

**Mengenangabe:** 1 Info

### 10.3 Curry-Pulver aus dem Pandschab

15 Kardamomkapseln	4 EL Kümmel
5 EL Pfefferkörner, schwarz	1 1/2 EL Gewürznelken, ganz
5 EL Korianderkörner	1 1/2 EL Zimt, gemahlen

Titel: Mäßig scharfes Currypulver aus dem Pandschab.

Kardamomkapseln öffnen und die Körner mit allen anderen Zutaten (außer dem Zimt) in eine Gewürzmühle oder einen Mixer geben.

So lange mahlen, bis die Mischung zwar fein, aber auch noch etwas körnig ist. Sie darf auf keinen Fall puderförmig sein. Anschließend Zimt hinzufügen.

Das Pulver in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

#### 10.4 Currypaste

8 EL Koriander; gemahlen	1/2 TL Cayennepfeffer
2 EL Kurkuma; gemahlen	3 EL Senfpulver
2 EL Schwarzer Pfeffer	1 EL Knoblauchpulver
4 TL Ingwer; gemahlen	4 EL Zucker
3 EL Salz	1 Tas. Öl
4 EL Erbsenmehl	Heller Essig nach Bedarf
4 TL Kreuzkümmel	

Alle Zutaten, bis auf Essig und Öl gut vermischen. So viel Essig unterrühren, dass eine dicke Paste entsteht. Das Öl in einer großen Kasserolle erhitzen und die Paste darin unter laufendem Rühren 15-20 Minuten kochen, bis die Mischung dicklich und fast trocken ist. Nach dem Auskühlen die Paste luftdicht aufbewahren. Man kann sie als Kräckeraufstrich oder auch statt Currypulver bei vielen Gerichten verwenden.

#### 10.5 Currypaste

4 EL Koriandersamen	2 TL Gemahlene Kurkuma
2 EL Kreuzkümmelsamen	2 TL Chilipulver
1 EL Bockshornklee	5 EL Weißweinessig
1 EL Fenchelsamen	2 EL Wasser
2 Curryblätter	125 ml Öl; plus zusätzliches Öl zum Abdecken der Paste
2 Getrocknete rote Chilis	

1. Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Fenchel sowie Curryblätter und Chilis in einer Gewürzmühle oder mit dem Mörser mahlen. In eine Schüssel geben und mit Kurkuma, Chilipulver, Essig und Wasser zu einer glatten Paste verrühren.

2. Das Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen und die Paste bei geringer Hitze 10

Minuten ständig rühren, bis das Wasser verdunstet ist und das Öl sich absetzt.

3. Die Paste abkühlen lassen und in ein Schraubglas füllen. Für eine längere Aufbewahrung etwas Öl in einer sauberen Pfanne erhitzen und auf die Paste gießen. Im Kühlschrank hält sich die Paste bis zu 1 Monat.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 10.6 Currypulver, Kari

6 Getrocknete Chilischoten	1 TL Schwarze Pfefferkörner
3 TL Koriandersamen	1 TL Bockshornkleesamen
1 TL Schwarze Senfsamen	20 Curryblätter; getrocknet
2 TL Kreuzkümmelsamen	2 EL Kurkumapulver

Zutaten sind für etwa 100 g Gewürzmischung. Chilischoten mit Koriander, Senfsamen, Kreuzkümmel, Pfefferkörnern, Bockshornklee und Curryblättern in einer elektrischen Kaffeemühle oder einer Gewürzmühle fein mahlen und in eine Schüssel geben. Kurkuma zu der Mischung geben und gut verrühren. Das Currypulver in ein Gefäß geben und dieses fest verschließen. Info: Currypulver ist eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Die Zusammensetzung des Pulvers folgt jahrhundertealter Überlieferung und Erfahrung - dabei schwankt die Menge der einzelnen Gewürze je nach Region und Familientradition. Dieses Currypulver stammt aus Südindien und eignet sich besonders für das Würzen von Dals und Gemüsegerichten. Natürlich kann man es auch für Fleischgerichte verwenden.

**Zubereitung:** ca. 10 Minuten

## 10.7 Garam masala

1 Zimtstange	1 TL Fenchelsamen
8 Getrocknete rote Chilis	1 TL Schwarze Senfkörner
5 EL Koriandersamen	2 TL Schwarze Pfefferkörner
2 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL Gewürznelken
2 TL Kardamomsamen	

1. Zimtstange und Chilis in einer schweren Pfanne bei geringer Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten trocken rösten. Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Fenchel, Senf- und Pfefferkörner sowie Gewürznelken zugeben und unter ständigem Rühren weitere 8 Minuten rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

2. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Gewürze in einem Mörser oder mit einer steinernen Rolle auf einem flachen Stein fein mahlen. Luftdicht verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Gewürzmischung bis zu 3 Monate.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 10.8 Garam Masala

1 EL Koriandersamen	1 Zimtrinde; 5 cm
1 EL Kreuzkümmelsamen	6 Nelken
1 TL schwarze Pfefferkörner	

Garam Masala zubereiten: Alle Gewürze in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren anrösten. Wenn die Gewürze anfangen zu duften, herausnehmen und auf einen Teller legen. Mit einem Holzlöffel die Zimtrinde grob zerkleinern. Gewürzmischung abkühlen lassen. Abgekühlte Gewürze in 2-3 Portionen in eine elektrische Kaffeemühle oder den Mixaufsatz der Küchenmaschine geben und so fein mahlen bis ein Pulver entstanden ist (man kann diese Arbeit auch mit einem Mörser erledigen). In einem Glas mit einem festen Verschluss aufbewahren. Es gibt unzählige Versionen von Garam Masala, die Mischung ist von Region zu Region unterschiedlich, und auch der individuelle Geschmack der Köchin ist für die Mischung der Gewürze ausschlaggebend. Garam heißt übersetzt warm bzw. heiß. Das bedeutet, dass die Gewürzmischung eine heiße Mischung ist und eine angenehme Wärme im Körper erzeugt. Garam Masala immer erst kurz vor dem Servieren zu den Gerichten geben. Man kann Garam Masala in einem luftdicht verschlossenen Gefäß etwa ein halbes Jahr aufbewahren, ohne dass sich sein Aroma verliert.

### 10.9 Garam Masala

4 TL Kardamomsamen	4 TL schwarze Pfefferkörner
2 Zimtstangen, je 7 cm, zerstoßen	3 EL Kreuzkümmelsamen
2 TL ganze Nelken	3 EL. Korianderkörner

Die Gewürze in einer schweren Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze 5-10 min. braun werden lassen. Nach dem Abkühlen im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen und luftdicht aufbewahren.

### 10.10 Garam masala - Gewürzmischungen

2 Zimtstangen	20 g Kardamomsamen; grün oder schwarz
3 Lorbeerblätter	20 g Schwarze Pfefferkörner
40 g Kreuzkümmelsamen	15 g Gewürznelken
25 g Koriandersamen	15 g Gemahlene Muskatblüte



Garam-Masala-Grundmischung: die wichtigste Gewürzmischung in der nordindischen Küche (davon gibt's eine Unmenge Varianten!). Garam masala wird stets sparsam verwendet und kann dem Gericht irgendwann während des Kochens beigelegt werden.

Zimtstangen in Stücke brechen, Lorbeerblätter zerkrümeln. Eine Bratpfanne erhitzen und nach 2 bis 3 Minuten alle ganzen Gewürze hineingeben. Bei mittlerer Hitze trocken rösten, bis sie dunkel zu werden beginnen; dabei häufig umrühren oder die Pfanne schütteln, damit nichts anbrennt.

Abkühlen lassen, mahlen und mit der Muskatblüte mischen.

Beachten: die Gewürze müssen nicht unbedingt gemahlen werden! Für Pilafs und einige Fleischgerichte werden die ganzen Gewürze verwendet! In luftdichter Dose hält sich die Mischung 3 bis 4 Monate. Diese Mischung ist würzig und scharf: man kann die Zutatenmengen nach Geschmack und Gericht verändern.

Varianten: Moghul marsala: mild und zart, es werden nur grünen Kardamom, Zimt, schwarze Pfefferkörner und ein paar Gewürznelken verwendet.

Gujerati marsala: scharf, Sesamsamen, Fenchelsamen, Ajowansamen und Chilis werden hinzugefügt.

Kashmiri masala: mild, wird aus schwarzen Kreuzkümmelsamen, grünen Kardamomen, schwarzen Pfefferkörner, Nelken, Zimt, Muskatblüte und ein wenig Muskatnusspulver hergestellt.

Parsi dhansak masala: scharf, es werden Griechisch-Heu-Samen, Senfkörner, Chilis, gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) hinzugefügt und die doppelte Menge Koriandersamen verwendet.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 10.11 Indisches Vadagam

1 kg Zwiebeln	100 g rote Linsen (Dal)
200 g Knoblauch	besser noch: Urad dhal, weiß
200 g Lauch	2 EL Kurkumapulver
100 g Senfsamen (hell)	(ist Geschmacksache, viele Vadouvanrezepte haben
2 EL Bockshornklee	kein Kurkuma, weil die gelbe Farbe unerwünscht ist)
1 EL Kümmel	2 EL getr. Ingwer
6 grüne Kardamomkapseln	1 groß. Hand voll getr. Curryblätter
2 EL Cumin	Sonnenblumenöl, ca. 10 EL
50 g Fenchelsamen	
100 g Salz	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.

Die Linsen zerstoßen (was ziemlich schwer ist. Ich weiche sie zuerst 1 Std. in Wasser ein und lasse sie dann ein paar Runden im Mixer drehen, bis sie grob zerstoßen sind).

Alle Gewürze in einem Mörser grob zerstoßen. Gewürze mit dem Salz den Zwiebeln, dem

Knoblauch und dem Lauch mischen. Die Hälfte des Öls darunter mengen und alles auf einem Backblech ausbreiten.

Bei 180 Grad eine halbe Stunde im Ofen lassen. Dann die Temperatur auf ca. 80 bis 100 Grad runterschalten und weitere 3-4 Stunden rösten. Dabei immer wieder umrühren. Falls die Mischung zu trocken wird, etwas Öl zugeben. Am Schluss sollte sie eine recht trockene Konsistenz haben, dass man daraus Knödel formen kann.

Ich lasse die Mischung gut abkühlen und verteile sie auf kleine Gefrierbeutel. Einen davon behalte ich im Kühlschrank, die anderen friere ich ein.

Das Aroma der Mischung sollte zwieblig-lauchig sein mit strengen Tönen des Bockshornklees. Es soll ein wenig an Curry erinnern mit einer rauchigen Note.

### 10.12 Mughal Garam Masala

60 Schwarze Kardamomkapseln ca. oder	1 EL Schwarze Pfefferkörner
200 Grüne Kardamomkapseln ca.	1/2 TL Geriebene Muskatnuss (nach Belieben)
2 Zimtstangen, 7 cm lang	
1 EL Ganze Nelken	

Die Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herausnehmen und beiseite stellen. Die Kapselhüllen sind Abfall. Zimtstangen mit einem Fleischklopfert oder einem Nudelholz in kleine Stücke zerdrücken. Alle Zutaten außer der Muskatnuss zu einem feinen Pulver mahlen.

Nach Belieben die gemahlene Muskatnuss untermengen.

An einem kühlen Ort in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

Anmerkung: Das Rezept lässt sich mit der halben Menge zubereiten.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 10.13 Nuss Masala

2 EL. Pflanzenöl	2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)	2.5 cm frische Ingwerwurzel, gerieben
1 TL Kardamomsamen	50 g blanchierte Mandeln,
3 TL Mohnsamen	oder ungesalzene Cashewnüsse, gehackt
1 TL schwarzer Pfefferkörner	75 ml kochendes Wasser

Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Gewürze hinzufügen und unter Rühren 5-10 min. goldbraun braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 min. erhitzen und die Mischung abkühlen lassen. In einen Mixer mit Metallmesser einfüllen, Mandeln oder Nüsse mit Wasser hinzugeben und alles zu einer Paste verrühren. Die Paste gut verschließen und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufheben.

**10.14 Sehr scharfes Currypulver**

1/2 Tas. Korianderkörner	1 EL Muskatblüte
5 EL Pfefferkörner, schwarz	1/2 Tas. Kurkumapulver
1 EL Nelken, ganz	1/2 TL Cayenne-Pfeffer
2 EL Kreuzkümmel	1 EL Zimt; gemahlen
2 EL Kardamomkörner; geschält	1/2 EL Ingwer; gemahlen

Alle ganzen Gewürze in einer Gewürzmühle oder einem Mörser körnig mahlen, dann die bereits gemahlene Zutaten hinzufügen und gut mischen.

Das Pulver in ein luftdicht verschließbares Gefäß füllen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept



## 11 Grundlagen, Informationen

### 11.1 Ananas-Chutney

1/2 EL Öl	1/2 TL Salz
1/2 TL Senfkörner	1 TL Speisestärke mit etwas Milch angerührt
240 g Ananasstücke, zerstoßen	

Das Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Senfkörner hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Die abgetropften Ananas und das Salz zufügen und 10 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Mit der Speisestärke andicken und vom Herd nehmen. Kühlen.

### 11.2 Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni)

12 Limonen	1 EL Koriandersamen
1 Zwiebel, geschält und geviertelt	1 EL Senfsamen (schwarze; Ph)
4 scharfe grüne Chilischoten	4 getr. rote Chilischoten
2 1/2 cm frischer Ingwer	1 1/2 Tasse Apfelessig
125 g dunkle kernlose Rosinen	3 EL grobes Salz
7 grüne Kardamomkapseln oder 5 schwarze	500 g brauner Zucker
1 EL schwarze Pfefferkörner	

Limonen halbieren. Saft auspressen. 6 der ausgepressten Limonenhälften wegwerfen, die restlichen 18 zusammen mit der Zwiebel, grünen Chili, Ingwer und Rosinen in den Aufsatz einer Küchenmaschine geben. Fein hacken. (Ich habe den Elektrohacker genommen; Ph) Dann die Mischung in eine Glas- oder Keramikschüssel geben.

Samen aus den Kardamomkapseln nehmen. Kardamomsamen zusammen mit den Pfefferkörnern, Koriandersamen, Senfsamen und getrockneten roten Chilischoten in eine schwere Pfanne geben. Gewürze auf großer Flamme rösten, bis sie ein starkes Aroma entwickeln (ca. 3 Minuten). Die Pfanne dabei ständig schütteln. Geröstete Gewürze auf einen trockenen Teller geben und abkühlen lassen. Dann in einer Kaffeemühle fein pulverisieren.

Gemahlene Gewürze, Limonensaft, Zucker und Essig zu der feingehackten Masse geben und gut vermischen. Zudecken und bei Zimmertemperatur zwei Tage marinieren lassen. Am dritten Tag die Mischung in einen emaillierten Topf geben. Salzen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Ohne Deckel eine halbe Stunde leise köcheln lassen. In sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen.

Das Chutney vor dem Servieren mindestens zwei Wochen ruhen lassen. Sein Geschmack wird noch besser, wenn Sie die Gläser erst nach 4 Wochen öffnen. Angebrochenes Chutney im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.3 Auberginen-Pickles

500 g Auberginen	4 Lorbeerblätter
300 ml Sesamöl	2 TL Senfsamen
4 Knoblauchzehe; fein gehackt	1 TL Kreuzkümmelsamen
5 Cm-Stück Ingwer; geschält, fein gehackt	2 EL Salz
1 TL Kurkuma	100 g Flüssiger Honig
6 Getrocknete Chilischoten	

Auberginen putzen, Hinterteile entfernen; die Auberginen würfeln (2 cm Würfel). Sesamöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin frittieren, bis sie die Farbe gewechselt haben. Herausnehmen und beiseitelegen. Knoblauch und Ingwer in wenig Sesamöl dünsten. Kurkuma, Chilischoten und zerriebene Lorbeerblätter zugeben, 2 bis 3 Minuten mitdünsten, vom Feuer nehmen und beiseite stellen. Restliches Sesamöl heiß machen, bis es raucht. Senfsamen und Kreuzkümmelsamen zugeben, 3 bis 4 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Die Auberginenwürfel in eine Schale geben, mit dem Salz bestreuen. Öl-Samen- Mischung und Knoblauch-Ingwer-Mischung miteinander vermischen, die Auberginen damit begießen. Honig zugeben und alles gut vermischen. In Gläser füllen und mindestens ein Monat stehen lassen. Gut verschlossen, bis zu einem Jahr haltbar.

### 11.4 Chat Masala

2 EL Mangopulver	1/4 TL schwarzes Salz
1/4 TL Chilipulver	1/2 TL Garam Masala

Zutaten miteinander vermengen und in einem Glasgefäß aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.5 Ghee, Ghi

Ghee	<i>Zusammengestellt Von</i>
Ghi	Rene Gagnaux

Ghee, Ghi: eine Art Butterschmalz, die in asiatischen Geschäften fertig zubereitet zu kaufen ist.

Selbst herstellen: In einem kleinen, schweren Topf Ungesalzene Butter auf kleiner Flamme schmelzen (vorsichtig bewegen und wenden, damit sie schmilzt, ohne braun zu werden);

die Hitze dann vergrößern und die Butter zum Brodeln bringen. Sobald die Oberfläche mit weißem Schaum bedeckt ist, die Butter leicht rühren und die Temperatur so weit wie möglich herunterschalten: auf kleinster Flamme zehn bis dreißig Minuten unbedeckt und ungestört köcheln lassen. Diese Zeit richtet sich nach dem Wassergehalt der Butter.

Sobald die weißen, milchigen Ausflockungen sich goldgelb verfärben das Köcheln muss Ständig überwacht werden - und die Butter durchsichtig geworden ist, das Ghee durch mehreren Lagen Käsetuch oder ein großes Küchentuch seihen. Nach dem Abkühlen das Ghee in ein sauberes Gefäß füllen und zudecken, Richtig hergestelltes Ghee kann außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Ghee sieht aus wie unserem Butterschmalz, ist etwas fester und gelblicher, und hat einen etwas gewöhnungsbedürftige Geruch. Ghee kann problemlos durch Butterschmalz ersetzt werden, es schmeckt halt etwas anders!

**Mengenangabe:** 1 Text

## 11.6 Grünes Masala 1

1 TL Griechisch-Heu-Samen	3 TL Kurkuma
6 Knoblauchzehen, gehackt	2 TL scharfes Chilipulver
2 EL Ingwer, frisch gerieben	1/2 TL Nelken, gemahlen
40 g Minzblätter	1 TL Kardamom, grün, gemahlen
40 g Koriandergrün	120 ml Öl
120 ml Essig	50 ml dunkles Sesamöl
3 TL Salz	

Griechisch-Heu-Samen über Nacht einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten außer Öl in einem Mixer zerkleinern, bis ein grobes Püree entsteht. 15 Minuten durchziehen lassen.

Öle vermengen und etwa 3/4 davon in einen Karhai / Wok geben, erwärmen. Paste zufügen, unter ständigem Rühren anschwitzen und braten, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist (die Masse macht blubbernde Geräusche). Vorsicht, damit nichts anbrennt.

Paste in sterilisierte Gläser geben, restliches Öl in einem sauberen Topf erwärmen und oben auf die Paste geben. Glas verschließen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 11.7 Grünes Masala 2

1 klein. Stück Ingwer, frisch	5 grüne Chilis
2 Knoblauchzehen	1 klein. Handvoll Koriandergrün

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis entkernen und in Streifen schneiden. Koriander von den Stielen zupfen. Alle Zutaten mit etwas Wasser zu einer Paste zerstoßen

oder mixen.

Nach: Jill Norman - Das große Buch der Gewürze

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.8 Grundrezept für Linsen, Erbsen und Bohnen (Gala Hua Dal)

1 1/2 Tas. gelbe Linsen (Arhar Dal) o. rote (Moong Dal)  
 Linsen (Masur Dal) 1/4 TL Kurkuma  
 o. gelbe halbe Erbsen o. gelbe Mungbohnen 4 1/2 Tas. Wasser

Bei vielen Gerichten aus dem Süden und Südwesten Indiens rührt man gegen Ende der Kochzeit gekochte Linsen oder Bohnen in das Gericht ein. Dabei empfiehlt es sich, die Linsen am Vortag zuzubereiten.

(Ergibt 4 1/2 Tassen dickes Linsen-, Erbsen- oder Bohnenpüree) Verlesene und gründlich gewaschene Hülsenfrüchte zusammen mit dem Kurkuma und dem Wasser in einen tiefen Topf geben und zum Kochen bringen, öfter umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Leicht zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen (rote Linsen und Mungbohnen nur 25 Minuten). Ganz zudecken, Wärmezufuhr reduzieren und weitere 20-25 Minuten kochen lassen (rote Linsen: 10 Minuten) bzw. bis die Hülsenfrüchte weich sind.

Hitze wegnehmen und das Püree abmessen. Es sollten 4 1/2 Tassen sein; falls nicht, Wasser zugießen. Sollten Sie ein feineres Püree wünschen, verrühren Sie es 3-5 Minuten mit einem Schneebesen. Das Püree hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage. Durch die Aufbewahrung wird es jedoch dicker und verliert an Masse. Sie sollten das bei späterem Gebrauch berücksichtigen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.9 Indische Currypaste

1 Zwiebel	1/4 TL Kurkuma
1 Tomate	1 TL Garam Masala
2 1/2 cm frischer Ingwer	Salz, Pfeffer
1 TL Paprika	3 Knoblauchzehen

Zwiebel schälen und grob hacken. Mit den übrigen Zutaten fein pürieren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.10 Info: Gewürzliste indisch Kochen

Falls Sie Ihr Currypulver selbst herstellen wollen, müssen Sie keineswegs ein halbes Gewürzlager einrichten. Es genügt, wenn Sie folgende Gewürze vorrätig haben:



Kardamom - ganz und gemahlen Gewürznelken - ganz und gemahlen Koriander - gemahlen Kreuzkümmel - ganz und gemahlen Knoblauch - ganz und als Pulver Ingwer - gemahlen und aus der Dose Kurkuma - gemahlen Falls Sie aber häufig indische Gerichte zubereiten wollen, sollten Sie Ihren Gewürzvorrat nach dieser Liste zusammenstellen:

Anis - ganz Pfeffer, schwarz - ganz und gemahlen Kümmel - ganz und gemahlen Kardamom - ganz und gemahlen Zimt - ganz und gemahlen Gewürznelken - ganz und gemahlen Kokosflocken - ungesüßt Koriander - ganz und gemahlen Dillsamen Knoblauch - ganz und als Pulver Ingwer - gemahlen und aus der/m Dose/Glas Zitronensaft Senfkörner Safran Kurkuma - gemahlen

**Mengenangabe:** 1 Text

### 11.11 Ingwerpaste

120 g Ingwerwurzel; grob gehackt                      125 ml Wasser

Ingwer und Wasser in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. In ein Schraubglas füllen. Die Paste hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.12 Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney

100 g Karotten; in Stücke	1/2 TL Tamarindenpaste
10 Datteln; entkernt	1 Grüne Peperoni
1 Bd. Frische Korianderblätter	1/4 TL Salz
– zerkleinert	100 ml Wasser

Die Zutaten zerkleinern, bis ein glattes Püree entstanden ist. Für eine Stunde in Kühlschrank stellen, kalt servieren. (Hält sich ein bis zwei Tage im Kühlschrank)

### 11.13 Knoblauchpaste

120 g Knoblauchzehen; halbiert                      125 ml Wasser

Knoblauchzehen und Wasser in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. In ein Schraubglas füllen. Die Knoblauchpaste hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.14 Minz-Chutney (Pudine Chutney)

2 EL frische Minze; gehackt	1/8 TL Salz
1 EL Zwiebel; gehackt	1 EL Öl
1/2 TL Kreuzkümmelpulver	300 g Joghurt
1/2 grüne Chili	Minzeblätter zum Garnieren

Alle Zutaten, außer Joghurt, in den Mixer geben und fein pürieren. Joghurt in eine Schüssel gießen, die Mischung unterrühren und das Chutney ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Kalt, mit Minzeblättern dekoriert, servieren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 11.15 Paneer, Hausgemachter Käse

1 l Vollmilch	4 EL Wein-Branntweinessig
---------------	---------------------------

Milch in einen schweren Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn die Milch nach oben steigt, den Essig unterrühren und den Topf schnell von der Platte ziehen. Der Paneer trennt sich jetzt von der gelbgrünen Molke. Sollte es noch nicht funktioniert haben, den Topf noch einmal auf die Herdplatte stellen, die Milch erhitzen und dabei so lange rühren, bis die Trennung vollzogen ist. Evtl. den Topf noch länger auf der Herdplatte stehen lassen, bis sich Käse und Molke getrennt haben. Ein sauberes Haushaltstuch in ein Sieb legen. Paneer und Molke hineingießen und das Ganze etwa 30 Sekunden unter fließend kaltem Wasser halten, um die Reste der Gerinnstoffe zu entfernen. Die Enden des Tuches zusammennehmen und so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Den Käse im Tuch mit einem Bindfaden abbinden. Das Tuch mit dem Käse auf ein Brett legen, ein zweites Brett darauf legen und dieses mit etwa 6 kg beschweren. Der Paneer ist fertig wenn er krümelig ist und die ganze Flüssigkeit ausgepresst ist. (Das ist sehr wichtig für die weitere Verarbeitung von Paneer.) Wenn man den Käse nicht gleich weiter verwendet (z.B. für Käsedessert), lässt man ihn im Tuch zwischen den Brettern etwa 6 Stunden stehen. Nach diesem Pressvorgang ist der Paneer schnittfest. Käse auswickeln, in Würfel oder flache Scheiben und dann Rechtecke schneiden und in Plastikfolie oder einer fest verschließbaren Plastikdose im Kühlschrank aufbewahren.

Variation: Man sollte unbedingt Wein-Branntweinessig nehmen. Er besteht zu 1/4 aus Weinessig und zu 3/4 aus Branntweinessig.

Anmerkung: Den festen Paneer braucht man für einige köstliche Gerichte, z.B. Spinat mit Käsewürfeln, Palak Paneer. Er hat einen hohen Nährwert und passt zu allen Gemüsegerichten. Den frisch zubereiteten Paneer kann man etwa 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 220 kcal / 910 kJ

**11.16 Tamarindensaft - Grundrezept**

75 g Tamarinde

225 ml heißes Wasser

Die Tamarinde 30 Minuten im Wasser einweichen. Gut auspressen und durch ein Sieb streichen. Durch die Beigabe von Wasser kann man die Konsistenz verändern.

**11.17 Tandoori Masala**

6 TL Koriander

3 TL Mangopulver (optional)

6 TL Kreuzkümmel

3 TL Ingwer, gemahlen

6 TL Knoblauchpulver

3 TL Minze, getrocknet

6 TL Paprika

2 TL Chilipulver

4 TL Garam Masala

Zutaten in ein Marmeladenglas geben, verschließen und gut schütteln. Die Aromen vermischen sich mit der Zeit immer besser.

**Mengenangabe:** 1 Rezept**11.18 Tandoori-Paste**

200 g Tandoori Masala (1 Rezept)

250 ml Pflanzenöl

250 ml Essig

Tandoori Masala mit Essig und genug Wasser mischen, dass sich eine Paste bildet. Öl im Wok erwärmen. Paste hineingeben und ca. 15 Minuten unter Rühren braten, bis sie glatt und cremig ist.

Pfanne zum Abkühlen beiseite stellen. Wenn die Paste ausreichend gekocht wurde, steigt nun das Öl an die Oberfläche.

Paste in ein vorgewärmtes, sterilisiertes Glasgefäß geben. Paste mit mehr erwärmtem Öl bedecken, falls nötig (soll gut bedeckt sein).

Verschließen und an einem kühlen dunklen Ort aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept**11.19 Tandur**

## Tandur

Ein Tandur ist ein konischer, fassförmiger Tonofen, der mit Holzkohle oder Holz beheizt wird und einem Pizza- oder Holzbackofen ähnelt. Die Hitze im Innern erreicht eine solche Intensität, dass ein kleines Huhn am Spieß in zehn Minuten gar wird. Die große Hitze schließt das Fleisch außen sofort ab, sodass das Huhn saftig bleibt, während der vorausgegangene Prozess des Marinierens Zartheit und guten Geschmack des Huhns sicherstellt. Das Ergebnis ist immer wieder verblüffend.

Um diese Wirkung auch ohne einen Tandur annähernd zu erzielen, wird ein gewöhnlicher Backofen auf seine maximale Temperatur vorgeheizt. Auch wenn statt eines ganzen Huhns Stücke von Portionsgröße genommen werden, beträgt die Bratzeit mehr als zehn Minuten, da Backöfen nicht die Hitze eines Tandurs erreichen können. Immerhin sind Bruststücke in 15 bis 20 Minuten, Schenkel in 20 bis 25 Minuten gar.

**Mengenangabe:** 1 Text

### 11.20 Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish

225 g Tomaten	1/2 TL Salz
225 g Gurke	1/4 TL Zucker
100 g Zwiebel gehackt	3 EL Zitronensaft
3 Grüne Chilischoten	2 EL Korianderblätter

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Zudecken und kühlen und zu allen indischen Mahlzeiten servieren.

### 11.21 Tomatenchutney

500 g Tomaten	1 TL Kreuzkümmelsamen
4 EL Wasser	2 TL Koriander; gemahlen
2 EL Öl	1 TL Ingwer; frisch gerieben
2 EL Schwarze Senfkörner	1 Prise Asafötida
3 Chilis; frisch	1 TL Salz
3 Nelken	1 1/2 EL Essig
2 Lorbeerblätter	4 EL Vollrohrzucker
1 Zimtstange; 5 cm lang	

Die Tomaten mit dem Wasser pürieren und beiseite stellen. Das Öl erhitzen. Die Senfkörner dazugeben. Den Topf abdecken, bis die Senfkörner nicht mehr springen. Dann die folgenden 6 Gewürze und den Ingwer 1 Minute darin braten. Jetzt die Tomaten, die Asafötida und das Salz dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Den Zucker zufügen, die Hitze erhöhen und unter

ständigem Rühren noch etwa 5 Minuten kochen. Die Nelken, die Lorbeerblätter und die Zimtstange herausnehmen. Entweder direkt heiß in kleine Gläschen füllen oder auf Zimmertemperatur abgekühlt zu einer Mahlzeit oder Snacks servieren.

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

## 11.22 Usli Ghee (Geklärte Butter)

1-5 kg Ungesalzene Butter

Ghee war bereits zu vedischen Zeiten ein geschätztes Kochmittel und gilt neben Getreide und Kühen als Reichtum des Hauses. Ghee ist die Essenz der Butter. Ghee hat einen leicht süßlichen, leckeren, nussartigen Geschmack, der den Speisen eine unwiderstehliche Anziehungskraft verleiht.

Ghee hat noch andere Qualitäten als nur seinen Geschmack. Man kann es auf sehr hohe Temperaturen erhitzen, ohne dass es anfängt zu schäumen oder zu rauchen, da das Wasser (das bei 100 Grad kocht) und die Eiweißbestandteile (die bei 125 Grad verbrennen) bereits ausgesondert wurden. Ghee ist ideal zum Sautieren, Dünsten, Braten und Frittieren. Es wird Ihrem Kochen eine neue Dimension geben.

Ghee selbst herzustellen ist weder schwierig noch kompliziert, aber es dauert seine Zeit. Um das süße, nussartige Aroma der geschmolzenen Butter freizusetzen, ist ein langer, allmählicher Siedevorgang notwendig. Wenn das Wasser völlig verdampft ist und sich die festen Bestandteile gelöst haben, so dass sie auf der Oberfläche schwimmen, bleibt schließlich das klare, amberfarbene Ghee übrig.

Zunächst die Butter in einem großen schweren Kochtopf auf mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Wenn die Oberfläche der Butter mit weißem Schaum bedeckt ist, die Flamme auf klein stellen und ohne Deckel sieden lassen, dabei ab und zu die festen Bestandteile von der Oberfläche abschöpfen. Das Ghee sollte auf keinen Fall anbrennen. Wenn es überhitzt wird oder zu lange siedet, nimmt es eine dunkle Färbung und einen beißenden Geruch an.

Die Zubereitungen für Ghee ist abhängig von der Menge (siehe unten). Das fertige Ghee sollte goldfarben und klar genug sein, dass man den Topfboden deutlich sehen kann. Gießen Sie das Ghee vorsichtig in eine Kann oder einen Krug und lassen Sie es unbedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen. Die von der Oberfläche abgeschöpften Milchbestandteile und die Feststoffe, die am Boden des Topfes zurückbleiben, können mit Gemüsegerichten, Suppen und Getreide vermischt werden.

Ghee, das nach Vorschrift zubereitet wurde und in einem geschlossenen Behälter an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt wird, ist monatelang haltbar.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 11.23 Yogi-Tee, selbst gemacht

*Gewürze*

4 Kardamomkapseln  
4 Pfefferkörner  
3 Nelken  
1/2 Zimtstange  
1 Scheib. Ingwerwurzel

*Und*

280 ml Wasser, heiß  
1 Prise Schwarztee  
1 Sp./Schuss Milch  
Honig; zum Süßen

(Zutaten für 1 große Tasse) Gewürze im Mörser oder Küchenmixer zerkleinern. In einem Topf mit dem heißen Wasser übergießen, zum Kochen bringen und 20 Minuten zugedeckt weiterkochen lassen. Schwarztee und einen guten Schuss Milch zufügen, kurz aufkochen und mit Honig süßen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 12 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 12.1 Aubergine aus dem Wok

1 Aubergine	1/4 TL Salz
1/2 Zwiebel	1 TL mildes Chilipulver
1/2 TL Sonnenblumenöl	1/2 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel (ganz)	2 TL Dhana Jheera
1 TL Ingwer, frisch gerieben	1/2 TL Zucker
1 milde grüne Chilischote	Koriandergrün; zum Garnieren

Aubergine waschen, seitlich der Länge nach mehrfach einschneiden. Im heißen Ofen backen, bis sie weich ist, dabei ein- oder zweimal wenden (dauert ca. 15-20 Minuten). Schälen und in große Würfel schneiden. Während die Aubergine gart, Zwiebel hacken, Chili entkernen und fein würfeln, Gewürze abmessen. Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin 30 Sekunden anbräunen, dann die Zwiebel zugeben und braten, bis sie bräunt. Ingwer, Chili, Salz, Chilipulver, Garam Masala, Dhana Jheera und Zucker zufügen. Auberginenwürfel untermischen, 7-10 Minuten rührbraten. Mit Koriandergrün garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 12.2 Auberginen in Joghurtsauce

2 Auberginen	1 TL Salz
4 EL Öl	3 EL Naturjoghurt
1 Zwiebel; in Ringe geschnitten	1/2 TL Minzsauce
1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	Frische Minzeblätter; gehackt, zum Garnieren
1 TL Chilipulver	ren

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen. Die Auberginen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2. Die Auberginen in eine Auflaufform geben und 45 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Jede Aubergine mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausnehmen. Die Schalen wegwerfen und das Fruchtfleisch beiseite stellen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe und Kreuzkümmel zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten anbraten.

4. Chilipulver, Salz, Joghurt und Minzsauce in den Topf geben und gut verrühren. Das Auberginenfleisch zu der Zwiebel-Joghurt-Mischung geben und 5-7 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und die Mischung eingedickt ist.

5. In eine Schüssel füllen und mit den Minzeblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.3 Auberginen in Kokosnussmilch

2 mittl. Auberginen	2 Milde grüne Chilischoten
1 TL Gelbwurz	2 EL Butterschmalz
Salz	1 TL Ingwer; frisch gerieben
7 EL Pflanzenöl; geschmacksneutr.	2 Tas. Kokosnussmilch
1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	

Die Auberginen waschen, trockentupfen, die Stiele und die grünbraune Kappe entfernen und die Früchte in 5 mm runde dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben 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 Auberginenscheiben auf beiden Seiten darin braten, aber nicht braun werden lassen; dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chilischoten waschen, von Stiel und Kernen befreien und längs halbieren. Das Butterschmalz in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin hellgelb braten. Ingwer und Chilischoten einrühren und kurz mitbraten lassen; dabei umrühren. Die Kokosnussmilch dazugeben, umrühren und fast bis zum Siedepunkt kochen lassen. Die abgetropften Auberginenscheiben 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 einen vorgewärmte Schüssel gießen. Die Zitronenscheiben separat dazu reichen. Passt gut zu: Fleisch, Fisch und vegetarischen Menüs.

### 12.4 Auberginen indische Art

500 g Auberginen	2 TL Krabbenpulver; kann weggelassen werden
1 Zwiebel	2 Curry- oder Lorbeerblätter
2 Grüne Peperoni	1/2 Tas. Essig
2 TL Schwarzes Senfpulver	Öl
4 Knoblauchzehen	Salz
1 TL Currypulver	
1/2 TL Kurkuma	



Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden und in Öl anbraten. Beiseite legen. Die Zwiebeln fein schneiden und mit Peperoni, Curry- oder Lorbeerblättern zusammen anbraten. Die Auberginen und die restlichen Zutaten dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten schmoren lassen.

### 12.5 Auberginen mit Mandelfüllung

12 klein. lila o. weiße Auberginen	1/4 TL Cayenne
3 EL geriebene Mandeln	1/2 TL Zitronensaft
3 EL gem. Koriander	1/2 TL Salz
1 TL gem. Cumin	4 EL Öl
1 TL Garam Masala	2 Scheib. geschälte Ingwerwurzel
1/2 TL Kurkuma	

Die Auberginen der Länge nach vom runden Ende in Scheiben aufschneiden, aber am Stielende zusammenlassen. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mandeln, Gewürze und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Auf die Schnittflächen der Auberginen streichen. Auberginen zusammendrücken und mit Küchengarn fest umwickeln. Öl und Ingwerscheiben bei mäßiger Hitze erhitzen. Die Auberginen hineingeben und in ca. 8 Minuten unter Wenden glänzend braun braten. Herd zurückschalten, Pfanne zudecken und das Gemüse 20 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich wenden.

Vor dem Servieren die Fäden entfernen und mit Koriandergrün und Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.6 Auberginen-Stäbchen

1 groß. Aubergine	1/4 TL Knoblauchpulver
2 Tas. Mehl	1/2 TL Kurkuma
1 TL Currypulver	1 Ei
1/4 TL Ingwer, gemahlen	1 1/2 Tas. Milch; oder Wasser
1/4 TL Nelken, gemahlen	Pflanzenöl; zum Ausbacken
1/2 TL Zwiebelpulver	

(\*) 12-15 Stück Aubergine in 7-8 cm lange und 2 cm breite Streifen schneiden.

Mehl mit allen Gewürzen vermischen, das Ei hinzugeben und zusammen mit der Milch (oder Wasser) einen dicken Pfannkuchenteig herstellen.

Die Auberginenstreifen eintauchen und anschließend in heißem Öl goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 12 Stück (\*)

### 12.7 Auberginencurry

2 Auberginen	1/2 TL Kurkumapulver
4 Tomaten	1/2 TL Salz
1/2 Bd. Koriandergrün oder glatte Petersilie	1/2 TL Chilipulver
2 Zwiebeln	200 g Joghurt
20 g frischer Ingwer	100 g Tk-Erbsen
80 g Butter	4 hartgekochte Eier
1 TL Garam Masala	(nach Belieben)

1. Die Auberginen im Ganzen in Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie beim Drücken nachgeben. Die Schale abziehen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Den Koriander waschen und hacken.
3. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, Zwiebeln fein hacken, Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
4. Butter in Pfanne, besser Wok, heiß werden lassen und die Zwiebeln u. den Ingwer darin goldgelb anbraten. Garam Masala, Kurkuma, Salz und Chilipulver dazugeben und gut verrühren.
5. Tomaten und Koriander zu den Zwiebeln geben. So lange garen, bis die ausgetretene Flüssigkeit eingekocht ist, dann das Auberginenmus und den Joghurt unterrühren.
6. Das Gericht so lange unter ständigem Rühren kochen, bis es fast trocken geworden ist.
7. Die Erbsen unterrühren und nochmals heiß werden lassen. Mit den Eiern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.8 Auberginencurry

500 g Auberginen	1 TL Koriander
100 g Sonnenblumenkerne	1 TL Curry
100 g Zwiebel	1 TL Ingwer, frisch gerieben
5 EL Öl	1 TL Zitronenschale
100 g Rosinen	1 TL Mohn
1 TL Gemüsebrühe, gekörnt	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	150 g Joghurt
2 EL Tomatenmark	

Die Auberginen halbieren und mit Salz bestreuen. Etwa 30 Minuten einziehen lassen. Dann abtropfen lassen. Die Auberginen in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, dann die Auberginen dazugeben. Kurz anbraten. Dann mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Nun nach und nach die

restlichen Zutaten dazu geben (außer Joghurt) und nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren den Joghurt unterziehen.

## 12.9 Ausgebackenes Gemüse, Pakora

325 g Kichererbsenmehl	350 g Kartoffeln; festkochende
1 TL Salz	150 g Blumenkohl
1/2 TL Chilipulver	150 g Zwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	2 Bananen
380 ml Wasser	Öl; zum Frittieren
1/2 TL Backpulver	

Mehl in eine Schüssel geben. Alle Gewürze und das Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugießen und glattrühren.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, waschen und in einem Handtuch trockentupfen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und auseinanderdrücken. Bananen in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Öl auf 180° C erhitzen. Nacheinander Gemüse und Bananen im Teig wenden und im heißen Öl goldbraun ausbacken (jeweils ca. 5-7 Minuten). Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100°C warm halten. Mit Chutney und Raita servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.10 Bada (Auberginen nach indischer Art)

200 g Mehl	1 EL Frühlingszwiebeln; dito
3 dl Wasser	Salz
1/2 TL Chilipulver	Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel	1 groß. Aubergine
1 EL Frischer Koriander fein geschnitten	Öl

Mehl und Wasser in einer Schüssel gut verrühren. Sollte in der Festigkeit einem Omeletteig entsprechen. Alle Zutaten - außer Aubergine und Öl - zum Teig geben und gut vermengen. Die Aubergine waschen. Der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben durch den Teig ziehen und in heißem Öl schwimmend backen.

## 12.11 Bananen-Curry

3 EL Butterschmalz; oder Ghee  
 2 Zwiebeln; gehackt  
 6 Bananen; in Achtel geteilt  
 Wasser

*Für Die Gewürzpaste*

4 Knoblauchzehen  
 1 TL Salz

1/2 TL Currypulver  
 1/2 TL Kardamomkörner; geschrotet  
 1/2 TL Kurkuma; (Gelbwurzpulver)

*Für Die Joghurtsauce*

1 Pkg. Joghurt  
 2 EL Zitronensaft  
 2 TL Garam Masala

Die Zutaten für die Gewürzpaste zusammen in einem Mörser pürieren. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Gewürzpaste dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Bananen dazugeben und alles gut wenden. Etwas Wasser dazugeben, damit die Bananen genügend Flüssigkeit zum Schmoren haben. Einige Minuten schmoren lassen, bis die Bananen weich sind. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Garam Masala mischen und zu dem Bananen-Curry servieren.

### 12.12 Bananencurry

750 g Bananen (möglichst Kochbananen)	8 EL Pflanzenöl
1 TL Salz	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kümmel (bei Gefallen mehr)	1 TL Currypulver
1/2 TL zerkl. Pfefferschoten	1/4 l Joghurt
1 EL Zitronensaft	

Bananen schälen u. in 1cm dicke Scheiben schneiden, Öl in schwerem Topf oder beschichteter Pfanne erhitzen, darin Kurkuma u. Kümmel 3 min. rösten, Bananen, Salz u. roten Pfeffer dazugeben, vorsichtig umrühren, 10 min. auf kl. Flamme kochen, Curry und Joghurt dazugeben u. weitere 10 min. kochen. Vorsicht! Bei diesen Mengenangaben wird das Curry sehr trocken u. brennt leicht an. Ich liebe es mit mehr Soße und nehme deshalb mehr Joghurt u. entsprechend auch mehr Gewürze. Dazu gibt's natürlich Reis (und bei mir auch noch ein anderes Curry, z.B. Mit Fleisch)

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 12.13 Bandgobhi alu sabji - Kohl-Kartoffel-Gemüse

450 g Kohl	1/2 TL Cayennepfeffer
3 Nelken	1 TL Kurkuma
3 Kardamomkapseln	4 Tomaten (geachtelt)
1 Zimtstange (7,5cm)	1 1/2 TL Salz
4 EL Butterfett (Butaris)	1/2 TL Zucker
4 Kartoffeln (geschält und grob gewürfelt)	ca. 150 ml Wasser
1 EL frischer geriebener Ingwer	

Kohl waschen und schnitzeln. Nelken, Kardamom und Zimt fein mahlen (z.B. elektr. Kaffeemühle), beiseite stellen. 3 El. Butaris erhitzen und die Kartoffelwürfel darin leicht anbräunen, beiseitestellen. 1 El. Butaris erhitzen, den Ingwer darin andünsten, Cayennepfeffer, Kurkuma und, nach einigen Sekunden, den Kohl dazugeben und 3-4 min. gut umrühren, um die Gewürze zu verteilen und damit nichts anbrennt. Tomaten, Kartoffeln, Salz, Zucker und Wasser beimengen und alles in ca. 30 Min. auf kleiner Flamme weichschmoren. Vor dem Servieren die gemahlene Gewürze drüberstreuen und behutsam untermischen.

### 12.14 **Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen**

500 g Weißkohl	1/4 TL Cayennepfeffer
5 EL Pflanzenöl	1 Grüner Chili; fein gehackt
2 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Zucker
2 Lorbeerblätter	1/4 TL Garam masala
150 g Entschotete Erbsen	Salz
1/4 TL Gelbwurz	

Den Kohl waschen, halbieren und den Strunk entfernen. In sehr feine, lange Streifen schneiden oder hobeln.

In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Kreuzkümmel und Lorbeerblätter in das heiße Öl geben. Nach wenigen Sekunden - wenn die Lorbeerblätter beginnen sich zu verfärben - Kohl und Erbsen hineingeben und eine halbe Minute umrühren. Gelbwurz, Cayennepfeffer und Chili darüberstreuen und verrühren. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere zwei oder drei Minuten kochen. Den Deckel abnehmen und Garam masala und Zucker hineinstreuen. Vorsichtig untermischen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.15 **Bratkartoffeln (Indisch)**

<i>Bratkartoffeln</i>	1 geh. TL Kurkuma
750 g Kartoffeln; fest kochend	1 geh. TL (-2) Kreuzkümmelsamen
Salz	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	<b>KNOBLAUCHREMOULADE</b>
150 g Durchwachsener Räucherspeck	250 ml Remoulade
5 cm Ingwerwurzel	2 (-3) Knoblauchzehen
1 groß. Zwiebel	1 geh. TL Curry
2 Knoblauchzehen	

Kartoffeln schälen und in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 5 bis 7 Minuten garen. Abgießen und im Topf kurz bei schwacher Hitze offen abdämpfen und trocknen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck würfeln, dazugeben und kross bräunen.

Ingwer schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, alles sehr klein würfeln und mit in die Pfanne geben. Gelbwurz untermischen, die Kartoffelwürfel mit dem Kreuzkümmel zufügen und umrühren.

Chilischote putzen, entkernen, erst in feine Streifen, dann in Würfel schneiden. Unter die Kartoffeln mischen und 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen die Remoulade mit den zerdrückten Knoblauchzehen und Curry gut verrühren. Bratkartoffeln mit Salz würzen und heiß mit der Remoulade servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.16 Broccoli in Joghurt-Kokossauce

500 g Broccoli	1/2 TL Kurkuma
1 TL Schwarze Senfsaat	1 Spur Cayennepfeffer
1 EL Sonnenblumenöl; kalt gepresst	1 TL Koriander; gemahlen
3 EL Wasser	3 EL Kokosraspeln
1 TL Gekörnte Gemüsebrühe	Meersalz
200 g Joghurt	Petersilie
70 g Sahne	

Die Stiele des Broccolis in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Röschen abschneiden und beiseite stellen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Senfsaat zufügen und sofort den Deckel auflegen. Wenn die Senfsaat nicht mehr springt, die Broccolischeiben, das Wasser und die gekörnte Brühe dazu geben. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Joghurt mit der Sahne, dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer, dem Koriander und den Kokosraspeln vermischen. Die Broccoliröschen zu den Stielen geben, die Sauce dazugeben und alles noch etwa 4-5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Evtl. Mit Salz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

### 12.17 Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi)

1/4 Tasse Sesamöl	1/2 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	Salz (nach Wunsch)
1 TL getr. Curryblätter oder 1 Lorbeerblatt	6 mittl. Tomaten, geschält und fein gehackt
3 TL Koriander, gemahlen	o. püriert oder
1 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 kl. Ds. Tomaten o. Saft
1/4 TL Paprika	1 Bd. Petersilie, fein gehackt



900 g Kartoffeln	6 Rote Chilis getrocknet
100 g Butterfett	2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel	2 TL Salz
1/2 TL Senfsamen	1/2 TL Turmeric gemahlen
5 Curry Blätter	2 EL Wasser
-oder Lorbeerblätter	2 Chilis, grün frisch

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel von 2,5cm schneiden. In einen Topf geben mit Wasser bedecken und für ca. 10 Minuten kochen bis sie anfangen weich zu werden. Abgießen und zur Seite stellen. Butterfett in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Senfsamen. Curry oder Lorbeerblätter und die getrockneten roten Chilis ganz zugeben. Für 2 Minuten durchschwitzen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden zu den Gewürzen im Topf geben. Durchschwitzen und Kartoffelwürfel, Salz Turmeric und die 2 El. Wasser zugeben. Mit einem gut schließenden Deckel abdecken und für etwa 5 Minuten dämpfen lassen. Danach die Grünen in Scheiben geschnittene Chilis draufgeben und fertig garen.

### 12.20 Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer

250 g Paneer Ghee zum Frittieren	1 TL Ingwer; frisch gerieben
4 TL Salz	1/4 TL Asafoetida
2 TL Kurkuma	450 g Erbsen
2 EL Ghee (2)	150 ml Wasser
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	6 Tomaten; klein geschnitten
2 Frische Chilis; entkernt und kleingeschnitten	1 1/2 EL Zitronensaft
	1 TL Garam masala

Diese einfache Kombination von Gemüse und Käse ergibt zusammen mit einem üppigen Reisgericht oder einem herdfrischen indischen Fladenbrot eine vollwertige Mahlzeit. Sie können die Sauce nach Belieben dick- oder dünnflüssiger machen, indem Sie die Wassermenge variieren. Dünn passt sie gut zu Reis, dick zu Brot. Den Paneer gut durchkneten, bis er weich und geschmeidig ist. Zu Weintraubengrossen Bällchen formen und diese in Ghee frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind. Die fertigen Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Ghee holen, in einer Lösung aus 3 Tl Salz, 2 Tl Kurkuma und 2 Tassen warmem Wasser oder Molke einlegen (für 4 Personen) und einweichen lassen. In einem mittelgroßen Topf Ghee (2) erhitzen, die Kreuzkümmelsamen hineingeben, gefolgt von den Chilis und dem geriebenen Ingwer. Wenn die Kreuzkümmelsamen braun sind, nach 30-45 Sekunden, die Asafoetida hinzufügen und einige Sekunden später die Erbsen. Jetzt das Wasser dazugeben, den Topf bedecken und die Erbsen weich kochen. Nun kommen die Tomaten und die Käsebällchen dazu. Das Ganze auf unveränderter Flamme 5 Minuten weiterkochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Zitronensaft, dem übrigen Salz und der Garam masala würzen.



**12.21 Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta**

15 mittl. Tomaten	5 mittl. Kartoffeln
2 EL Ghee	100 g Kichererbsenmehl
2 TL Ingwer; frisch gerieben	3 EL Korianderblätter
2 Chilis; getrocknet und Zerbrösel	1 EL Garam masala
1 TL Kreuzkümmel; gemahlen	3/4 TL Asafoetida
1 1/2 TL Kurkuma	3/4 TL Pfeffer
3 TL Salz	Ghee oder Öl zum Frittieren
1/2 mittl. Blumenkohl; in Röschen	275 ml Naturjoghurt; kann
Zerteilt	Entfallen

Alu koftas sind von allen Koftaarten die gebräuchlichsten. Sie sind leicht zuzubereiten und passen zu fast jeder Mahlzeit. Servieren Sie sie unmittelbar nach dem Übergießen mit Tomatensauce, sonst könnten sie zu viel Flüssigkeit aufnehmen und auseinanderfallen. Zunächst die Tomatensauce zubereiten. Dazu die Tomaten pürieren. Das Ghee in einem Topf auf mittlerer Flamme erhitzen und der Reihe nach die Hälfte des Ingwer, die getr. Chilis, den Kreuzkümmel und 1/3 des Kurkuma zugeben. Nach einigen Sekunden folgen die Tomaten und die Hälfte des Salzes. Nun den Topf bedecken. Die Flamme reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Dabei etwa alle 5 Minuten einmal umrühren. Unterdessen die Kartoffeln schälen und den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Beides mit der groben Raffel reiben. Das geraspelte Gemüse mit dem Kichererbsenmehl, 2 El. der Korianderblätter und den übrigen Gewürzen in einer großen Schüssel gründlich vermischen. Die geraspelten Kartoffeln sollten genügend Flüssigkeit enthalten, um die Zutaten zu binden. Die Mischung für 2 Minuten durchkneten und daraus 20-30 Bällchen formen. Das Ghee erhitzen, bis es fast raucht und vorsichtig die Bällchen hineinlegen. 4-5 Minuten frittieren, bis sie gleichmäßig goldbraun und knusprig gebacken sind. Dann abtropfen lassen. Falls Sie Joghurt verwenden, rühren Sie ihn in die Tomatensauce und erhitzen Sie sie für 2 Minuten. Die Koftas in eine Servierschüssel legen, mit der heißen Sauce übergießen und mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Zusammen mit Reis oder indischem Brot servieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**12.22 Frittiertes Gemüse - Pakoras***Für den Teig*

4 EL Kichererbsenmehl  
2 TL Öl  
1 TL Backpulver  
1/4 TL Salz  
75 ml Wasser

*Folgende Gemüse eignen sich*

Auberginen in Scheiben  
Zwiebeln in Scheiben  
Kartoffeln in Scheiben  
Blumenkohl in kleinen Röschen  
Chilischoten

Kürbis in Scheiben  
Paprika in Streifen

*Zum Frittieren*  
Öl

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse in den Teig tauchen und so viele Scheiben wie möglich in dem heißen Fett goldgelb und knusprig ausbraten. Dazu schmeckt Pfefferminz-Chutney sehr gut.

### 12.23 Gartenbohnen-Curry

500 g Gartenbohnen	auch)
1 groß. Zwiebel	2 Tomaten (in Keile geschnitten)
2 Kartoffeln (geviertelt)	2 EL Butter
1 EL Zitronensaft	1 TL Kurkuma
1/4 TL gemahlener Ingwer (Pulver tut's)	2 TL Currypulver

Die Bohnen putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln dazugeben und Ingwer darin goldbraun rösten, dann Kurkuma und Salz 2-3 Minuten mitbraten, dann die Tomaten dazugeben und alles gut verrührt so lange kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die Bohnen und Kartoffeln in die Pfanne geben, den Deckel auflegen und garen, bis alles zart ist. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Zitronensaft und das Currypulver an das Essen geben. Dieses Gemüsecurry ist ziemlich trocken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.24 Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi)

1 Tasse Kokosflocken	225 g Schlanke Auberginen,
1/2 TL Senfsamen; im Mörser grob zerdrückt	in Scheiben von gut 1/2 cm Dicke geschnitten
1/2 TL Ganze Senfsamen	1 TL Salz
14 -18 Frische Curryblätter	60 ml Wasser (II)
1-2 Frische grüne Chilischoten (Serrano oder Thai);	1 Tasse(n) Naturjoghurt
Stängelansatz entfernt, halbiert	1/4 TL Kreuzkümmelsamen
240 ml Wasser (I, Menge anpassen)	1/4 TL Pfefferkörner, gemörsert
4 1/2 EL Pflanzenöl	1 Getrocknete Chilischote

Kichadi ist ein beliebtes Gemüsecurry bei den Hindus in Kerala. Es vereint eine Joghurt-Kokosnussauce mit einem gebratenen Gemüse wie Aubergine, Bittergurke oder Okra. Schlanke japanische Auberginen eignen sich für dieses Gericht am besten.

Kokosnuss, 1/2 Tl gemörsterte Senfsamen, 6-8 Curryblätter, gespaltene Chilis und die benötigte Menge Wasser (I) in einem Mixer oder einer Moulinette zu einer dicken Paste verarbeiten.

In einer beschichteten (sehr wichtig) Pfanne 1 1/2 El des Öls bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hälfte der Auberginen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten bräunen bis sie weich sind (die Auberginen sollen nebeneinander in der Pfanne Platz haben). Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Auberginen ebenso in 1 1/2 El Öl braten.

Die Auberginenscheiben grob in Stücke von gut 1/2 cm Kantenlänge hacken, mit 1/4 Tl Salz bestreuen und beiseite stellen.

Die Pfanne auswischen. Die Kokosnusspaste, 3/4 Tl Salz und etwa 60 ml Wasser (II) hineingeben und die Mischung bei niedriger Temperatur etwa 2-3 Minuten simmern lassen. Den Joghurt zugeben, bis knapp vor dem Aufkochen erhitzen und sofort vom Feuer nehmen. Nicht kochen, sonst flockt der Joghurt aus.

In einer kleinen Pfanne mit Deckel die restlichen 1 1/2 El Öl auf mittlerer Hitze erhitzen und den 1/2 Tl ganze Senfsamen hineingeben, zudecken. Wenn die Samen zu springen beginnen, Kreuzkümmel, Pfeffer und getrocknete Chili zugeben. Nach 5 Sekunden, wenn der Kreuzkümmel beginnt braun zu werden, die restlichen Curryblätter zugeben. Nachdem die Curryblätter einige Sekunden gebraten haben, den gesamten Pfanneninhalt in die Kokosnuss- Joghurtmischung geben und umrühren. Evtl. nachsalzen. Die gebratenen Auberginen zugeben und sanft unterheben. Das Gericht sollte die Konsistenz einer sehr dicken Suppe haben.

Warm servieren.

Das Gericht kann im Voraus zubereitet und vor dem Servieren sanft erhitzt werden, dabei aufpassen, dass der Joghurt nicht ausflockt.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 12.25 Gebratenes Linsenkuchencurry

125 g Chanadal	2 Lorbeerblätter
825 ml Wasser	1 TL Kurkuma
3/4 TL Salz	1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Kurkuma	1 1/2 TL Gem. Kreuzkümmel
1 Cm Ingwer	1 TL Gem. Koriander
2 EL Kokosraspel	1/4 TL Salz
2 Grüne Chilis	2 Tomaten, gehackt
125 ml Wasser	325 ml Wasser
14 EL Öl	1 TL Ghee
3 mittl. Kartoffel in 2,5 cm Stücken	1/2 TL Garam masala
1/4 TL Ganzer Kreuzkümmel	

Dal in dem Wasser über Nacht einweichen. Abtropfen lassen. Mit 3/4 TL Salz 1/3 Tl.

Kurkuma, Ingwer, Kokos, grünen Chilis und 125 ml Wasser in einem Mixer zu einer weichen, cremigen Mischung verrühren. Auf mittlerer Hitze in einer Karai (Wok) 8 EL Öl erhitzen und die Dalmischung darin braten, bis sie sich vom Gefäß löst und eine Kugel bildet. 1 cm dick auf einer eingefetteten Platte verstreichen, abkühlen lassen und in 2,5 cm große Quadrate schneiden. Das restliche Öl in der Karai (Wok) auf ziemlich hoher Stufe erhitzen und die Stücke portionsweise goldbraun ausbacken. Beiseite stellen. Die Kartoffelstücke leicht anbräunen. Beiseite stellen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, die Kreuzkümmelsamen und die Lorbeerblätter ein paar Sekunden zischen lassen. Kurkuma, Chilipulver, Koriander, Salz und Tomaten dazugeben. Alles 2 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Kartoffeln hinzufügen, zudecken und 10 Minuten kochen. Die gebratenen Dalstücke dazugeben, wieder zudecken und kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Ghee dazugeben. Garam masala darüberstreuen und vom Herd nehmen. Heiss mit Reis oder Pilau servieren.

### 12.26 Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal

200 g Chana Dal; gelbe Linsen	1 TL Kurkumapulver
1.2 l Wasser	1 TL Paprikapulver edelsüß
2 Frische Chilischoten; rote	Salz
3 EL Ghee; oder Butterschmalz	1/2 TL Zucker
1 TL Kreuzkümmelsamen	80 g Kokosraspel; ungesüßt
2 Lorbeerblätter	

Chana Dal mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 25 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Vorsicht, die Hände nicht in die Nähe der Augen oder Schleimhäute bringen. Chilischoten enthalten Capsacain, das brennt höllisch. Hände am besten gründlich waschen. Ghee in einem Topf erhitzen. Chilischoten, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Kurkuma, Paprika, reichlich Salz, Zucker und Kokosraspel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa drei Minuten anbraten. Diese Mischung zum fertigen Dal geben und gut unterrühren. Das Gericht mit Reis oder indischem Brot servieren. Info: Chana Dal sind manchmal auch unter dem Namen Gram Dal im Handel. Zubereitung: ca. 40 Minuten ohne Ghee Pro Portion: ca. 200 kcal

### 12.27 Gemüse mit Cashew-Kernen

1 Zwiebel	2 EL Ghee
1 grüne Paprikaschote	150 g Cashew-Kerne
1 Lauchstange	1 TL Cumin; frisch zerstoßen
2 klein. Zucchini	Meersalz

Zwiebel fein hacken. Paprika in dünne Streifen, Lauch und Zucchini in dünn Scheiben schneiden. In einer Pfanne (mit Deckel) Ghee erhitzen, zuerst Zwiebel, Paprika und Lauch andünsten. Durchrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Nun die Zucchini und Cashew-Kerne zugeben, mit Cumin und Meersalz abschmecken.

### 12.28 Gemüse-Pakorras

1 groß. Kartoffel	2 TL Garam Masala
1 klein. Blumenkohl	2 TL Koriander; gemahlen
1 klein. Rote Paprika	1 TL Natron
1 mittl. Zwiebel	1 TL Chilipulver
2 Kohlblätter; oder	375 ml Wasser
5 Spinatblätter	1 EL Zitronensaft
165 g Besan (Kichererbsenmehl)	1/2 Tasse Maiskörner (Tk); aufgetaut
3 EL Weizenmehl	Öl; zum Frittieren

Die Kartoffel in Wasser fast gar kochen und anschließend schälen und klein hacken. Blumenkohl, rote Paprika und Zwiebel fein hacken. Die Kohl- oder Spinatblätter in feine Streifen schneiden. Mehl, Garam Masala, Koriander, Natron und Chilipulver in eine Schüssel sieben. In der Mitte eine Mulde bilden, Wasser und Zitronensaft zugießen und zu einem glatten, cremigen Teig verarbeiten. Notfalls etwas mehr Wasser zugießen. Das Gemüse gleichmäßig unterrühren. Öl etwa 2 cm hoch in eine Bratpfanne gießen und erhitzen. Die Masse esslöffelweise hineingeben, etwa 8 Stück gleichzeitig bei mäßig starker Hitze goldbraun frittieren. Auf Papiertüchern abtropfen lassen. Warm mit süßem Mango-Chutney oder Tamarindensauce servieren.

**Mengenangabe:** 40 Stück

### 12.29 Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen

350 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt	Kerne,
125 g tiefgefrorene Erbsen	grob gehackt
45 ml Pflanzenöl	Pflanzenöl zum Ausbacken
1 Zwiebel, gehackt	Salz
3 cm Ingwerwurzel, feingehackt	Korianderblätter (Cilantro) zum Garnieren
1 Knoblauchzehe, gepresst	Teigtaschen
1 TL Garam Masala	250 g Mehl
2 TL milde Currypaste	60 g Butter
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	75 ml warme Milch
2 TL Zitronensaft	Mango-Chutney zum Dippen
60 g ungesalzene Erdnüsse oder Cashew-	

Die Kartoffeln 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Die Erbsen hinzugeben und noch weitere 4 Minuten garen, oder bis die Kartoffeln weich sind. Gut abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Kartoffel-Erbsen-Mischung, Ingwer, Knoblauch und Gewürze dazugeben und 2 Minuten braten Zitronensaft unterrühren und bei schwacher Hitze offen 2 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen, Kartoffeln und Erbsen leicht zerstampfen und dann die Erdnüsse/Cashew-Kerne unterziehen. Mit Salz abschmecken. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und die Butter mit den Fingern unterreiben. Milch dazugeben und zu einem Teig verarbeiten.

Leicht kneten und in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von 18 cm Durchmesser ausrollen. Jeden Kreis halbieren. Die Füllung gleichmäßig auf die Teighalbkreise verteilen und auf einer Seite bis auf 5 mm vom Rand ausbreiten. Die Teigränder rundum mit Wasser bepinseln und zu einem Dreieck zusammenklappen. Die Ränder fest andrücken, so dass sie die Füllung rundum einschließen.

Einen tiefen Frittieretopf zu einem Drittel mit Öl füllen und dieses auf 180 °C erhitzen.

Die Samosas portionsweise und unter häufigem Wenden in dem Öl goldbraun backen, bis die Füllung warm ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und Warmhalten, während die übrigen Samosas auf gleiche Art gebacken werden. Mit Korianderblättern garnieren.

Anmerkungen: Heiß als Vorspeise eines indischen Gerichts oder kalt als würzigen Picknick- oder Mittagssnack. Liz: 1 TL gehackten Ingwer genommen. je 30 g ungesalzene Erdnüsse und Cashew-Kerne.

**Mengenangabe:** 12 Stück

### 12.30 Gemüsebällchen in Sauce

10 mittl. Tomaten	6 Stängel Koriander; frischer
1 Stück Ingwer; 4cm	150 g Kichererbsenmehl
2 EL Ghee; od. Butterschmalz	1 TL Garam Masala
2 Chilischoten; getrocknet	1/2 TL schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
1 TL Kreuzkümmelpulver	Salz
1 TL Kurkumapulver	300 ml Öl; zum Frittieren
Salz	1 klein. Zwiebel; in Halbringe
200 g Joghurt	- geschnitten und in etwas
1/2 Blumenkohl; ca. 250g	- Öl dunkelbraun geröstet
450 g Kartoffeln; festkochend	

Tomaten waschen und in kochendem Wasser etwa eine Minute blanchieren. In ein Sieb geben und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abschälen und Tomaten mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Stielansätze herausfischen. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Ghee in einem Topf erhitzen, geriebenen Ingwer, getrocknete Chilischoten, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Tomaten und reichlich Salz dazugeben, das Ganze

bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten offen köcheln lassen. Joghurt hinzufügen, alles gut verrühren, zugedeckt beiseite stellen. Blumenkohl putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Blumenkohl und Kartoffeln etwa 15 Minuten kochen lassen, Dann mit der Kartoffelpresse zerdrücken. Den entstandenen Teig in eine Schüssel geben. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und kleinschneiden. (Wer möchte, kann einige Stängel Koriander ganz lassen und extra reichen.) Kichererbsenmehl, Korianderblätter, Garam Masala, Pfeffer und Salz zu dem Gemüse in die Schüssel geben und die Mischung mit der Hand gut durchkneten. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Kichererbsenmehl dazugeben. Aus der Masse 20 bis 24 rund Bällchen von etwa 4 cm Durchmesser formen und auf einen Teller legen. Öl in einer Karai oder einen Topf stark erhitzen. Die Bällchen portionsweise (je nach Größe des Topfes) mit einem Schaumlöffel hineingeben und bei starker Hitze in etwa 3 Minuten goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüsebällchen in eine Schüssel geben und die fertige Sauce darübergießen. Warm mit Reis, Papad oder indischem Brot servieren. Gut schmeckt das Tomatenchutney dazu, außerdem geröstete Zwiebelringe und frischer Koriander.

### 12.31 Gemüsecurry

#### *für die Gewürzpaste*

80 g Zwiebeln  
6 getrockn. rote Chilischoten  
2 EL Pflanzenöl  
80 g frisch geraspelte Kokosnuss  
2 EL Koriandersamen  
4 Nelken  
10 weiße Pfefferkörner  
1 Stück Zimtrinde

1 TL gemahlene Kurkuma  
1 Lorbeerblatt  
1 Muskatblüte  
200 g Möhren  
300 g Süßkartoffeln  
300 g festkochende Kartoffeln  
250 g grüne Bohnen  
150 g Erbsen  
Salz

#### *für das Gemüsecurry*

100 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL braune Senfkörner  
1/2 TL Kreuzkümmel

#### *außerdem*

250 g Basmatireis  
gehacktes Koriandergrün  
Salz

1. Schritt: Für die Gewürzpaste die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Von den Chili-Schoten die Stiele am Ansatz abschneiden und die Samen entfernen. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kokosraspeln darin unter ständigem Rühren 5 Minuten braten, herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Chilis und Koriandersamen darin anbraten. Nach 3 Minuten Nelken, Pfefferkörner und Zimtrinde unter ständigem Rühren 2-3 Minuten mitbraten. Kokosraspeln zugeben, alles gut miteinander vermengen und mit den Zwiebelringen und 1/8 Liter Wasser im Mörser zu einer glatten Paste verreiben oder im Mixer pürieren.

2. Schritt: Für das Gemüsecurry Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinhacken. In einem entsprechend großen Topf das Öl erhitzen und Senfkörner, Kreuzkümmel und Kurkuma darin kurz anbraten. Lorbeerblatt, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und 10 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. Gewürzpaste einrühren, Muskatblüte hinzufügen, und alles Weitere 10 Minuten schwitzen lassen. 3/4 Liter Wasser angießen, salzen, einmal aufkochen lassen, umrühren und zugedeckt köcheln lassen.

3. Schritt: Inzwischen die Möhren putzen, die Kartoffeln waschen und schälen. Alles in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Bohnen putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen aus den Schoten herauslösen.

4. Schritt: Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, salzen und zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen hat.

5. Schritt: Möhren in den Topf mit dem Gewürzsud geben, 5 Minuten mitkochen. Kartoffeln zufügen, nach weiteren 10 Minuten die Bohnen hineintun und 5 Minuten später die Erbsen untermischen. Alles zusammen noch 3 Minuten kochen. Abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und mit dem Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**pro Person ca.:** 500 kcal / 2094 kJ

### 12.32 Gesäuerte Kichererbsen

200 g Kichererbsen	1 TL Gem. Koriander
825 ml Wasser	1 TL Gem. Kreuzkümmel
4 EL Öl	1 1/2 TL Amcor
1 Msp. Asafoetida	1/2 TL Salz
1/2 TL Ganzer Kreuzkümmel	2 EL Zitronensaft
1/2 TL Kurkuma	1 EL Korianderblätter
1/2 TL Chilipulver	2 Grüne Chili, gehackt

Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen. Dann kochen, zudecken und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit aufheben. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Asafoetida und Kreuzkümmelsamen darin ein paar Sekunden zischend anbraten. Die abgetropften Kichererbsen, Kurkuma, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Amcor und Salz dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren braten. Mit 225 ml Erbsenwasser aufgießen und 20 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit Korianderblättern und grünen Chilis bestreuen. Mit Batora servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portion(en)s



**12.33 Indische Bohnenpfanne mit Linsen**

500 g grüne Bohnen	1 TL Kurkuma
1 Zwiebel	2 Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe	100 g rote Linsen (Dose)
1 TL ger. Ingwer	1 EL Zitronensaft
1 EL Öl	Salz
1 rote Chilischote	etwas Liebstöckel

Die Bohnen waschen, putzen. Zwiebel schälen. Fein hacken. Knoblauch pellen, zerdrücken. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch kurz in Öl dünsten.

Die Chilischote fein hacken. Mit Kurkuma zu Zwiebel und Knoblauch geben. Weitere 2 Min. dämpfen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, grob würfeln und mit 100 ml heißem Wasser dazugeben. Unter Rühren weiter dünsten.

Bohnen und Linsen hinzufügen. Umrühren, und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Liebstöckel garnieren. Dazu passt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.

**pro Person ca.:** 360 kcal

**12.34 Indische Gemüsepfanne**

350 g Blumenkohlröschen	1/2 TL Kurkumapulver
175 g Möhren, geschabt	175 g grüne Bohnen, zerkleinert
225 g Kartoffeln, ungeschält	175 g Erbsen, ausnahmsweise Gefriererbsen
5 -6 El. Maiskeimöl	2 Stk. Mittlere Tomaten, in Scheiben geschnitten
1/2 TL Panch-Phoran	1 TL Zitronensaft
1 groß. Zwiebel, feingehackt	

Zur Abwechslung Mal etwas Exotisches. Die Zutaten sind relativ leicht zu bekommen. Das Einzige, was schwierig werden könnte, ist das Kurkumapulver. Aber in gut sortierten Feinkostgeschäften müsste auch das vorrätig sein. Dort müsste es auch Panch-Phoran geben. Wenn nicht, kann man sich dieses Gewürz auch selbst herstellen. Es handelt sich nämlich um eine Mischung aus Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornklee, Senf- und Zwiebelsamen. Blumenkohl, Möhren, Kartoffeln dämpfen, bis sie fast gar, aber in der Mitte noch fest sind. Die Kartoffeln pellen und in grobe Würfel schneiden. Die Möhren in 5mm dicke Scheiben schneiden. Jetzt das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Vom Feuer nehmen, und das Panch-Phoran hineingeben. Sofort den Deckel auflegen, die Gewürzkörner beginnen nach ein paar Augenblicken zu zerplatzen, wie Popcorn. Nach einer halben Minute den Deckel abnehmen und die Pfanne wieder auf die Herdplatte setzen. Bei niedriger Hitze die Zwiebel

hineingeben und hellbraun dünsten. Das Kurkumapulver dazugeben und etwa 1 Minute warten. Jetzt das vorgekochte Gemüse und die grünen Bohnen zugeben und 3-4 Minuten dünsten - dabei häufig umrühren. Die Erbsen, Tomaten und den Zitronensaft zugeben und das Ganze bei schwacher Hitze 2-3 Minuten schmoren. Werden keine TK-Erbsen verwendet, müssen diese extra vorgegart werden. Hierzu schmeckt Curryreis (stilecht), Rezept steht in fast jedem Kochbuch. Dazu reicht man gekühltes Mango Chutney. Chutneys sind so eine Art Obstkompott, den wir aber hier nicht als Dessert verwenden, sondern etwa 1-2 EL auf dem Tellerrand deponieren. Beim Essen streift man mit der reisgefüllten Gabel darüber und hat dann den süßsauren Kompott zu dem Reis und dem pikanten Gemüse. Ich kenne nur 3 verschiedene Chutneys, aber es gibt zig verschiedene. Mit dem einfachen Mango-Chutney und dem Hot-Chutney liegt man aber fast immer richtig. Unnachahmlich, einfach mal probieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 12.35 Kartoffel-Erbsen-Curry

750 g Kartoffeln; geschälte	Pfeffer
2 TL Schwarze Senfkörner indische	1/2 TL Chilipulver
2 1/2 EL Ghee oder Öl	1 TL Kreuzkümmelpulver
2 Zwiebeln; in Ringen	1 TL Garam Masala
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	125 ml Wasser
2 TL Ingwer; geriebener	150 g Erbsen; frisch oder Tk
1 TL Kurkuma	2 EL Minzeblätter; gehackte
Salz	

Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Senfkörner in trockenem Topf anrösten, bis sie zu springen anfangen.

Ghee, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben, unter Rühren weich dünsten. Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Garam Masala und Kartoffeln dazugeben.

Alles gut vermischen. Wasser zugeben und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gerade weich werden. Gelegentlich umrühren.

Erbsen unterrühren. Noch 3-5 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit ganz eingekocht ist. Minzeblätter unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.36 Kartoffel-Plätzchen Dehli

1 kg Kartoffeln	1/4 TL Ingwerpulver
Meersalz	Chilipulver
1 TL Cumin, frisch zerstoßen	Öl zum Braten
1 TL Currypulver	

Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Dann die Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Mit der Hand das Cumin, den Curry, den Ingwer, 1 Msp. Chilipulver und Meersalz unterkneten. Mit befeuchteten Händen aus der Masse kleine Plätzchen von 3-4 cm formen. Dies geht am leichtesten, indem man zuerst mit den Händen kleine Kugeln formt, die man dann auf einer bemehlten Fläche zu etwa 1 cm dicken Plätzchen zusammendrückt. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten schön braun braten.

### 12.37 Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu)

600 g Kartoffeln	5 EL Pflanzenöl
2 1/2 Cm Ingwerwurzel	1 TL Salz
3 Knoblauchzehen	3 EL Wasser
1/2 TL Gelbwurz	1 TL Fenchelsamen; nach Geschmack
1/2 TL Cayennepeffer	

Die Kartoffeln mit Schale kochen, abschütten und 3 bis 4 Stunden abkühlen lassen. Anschließend schälen und in Würfel von 2 cm Größe schneiden. Den geschälten und gehackten Ingwer, den Knoblauch, das Gelbwurz, den Cayennepeffer, Salz und Wasser im Mixer mahlen, bis eine Paste entsteht. In einer großen, gusseisernen Pfanne das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Fenchelsamen - falls überhaupt erwünscht: Geschmackfrage! - in das heiße Öl streuen und kurz brutzeln lassen. Die Paste aus dem Mixer hinzufügen und etwa 2 Minuten umrühren. Die Kartoffeln zugeben und alles unter Umrühren 5 bis 7 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Kartoffeln eine goldbraune Kruste bekommen.

### 12.38 Kartoffeln mit Paprika und Kokos

3 EL Öl	1 Grüne Paprikaschote in
1/2 TL Senfkörner	- 1 cm großen Stücken
1 Spur Asafötida	3 EL Kokosraspel
8 Curryblätter	1/2 TL Salz
150 g Kartoffeln, gekocht in	2 Grüne Chili
- 1,5 cm Würfeln	1 EL Korianderblätter

Das Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. Senfkörner, asafötida und Curryblätter hineingeben und 3-4 Sekunden zischen lassen. Kartoffeln und Paprika hinzufügen und 8 Minuten unter Rühren braten. Kokosraspel und Salz zugeben und alles weitere 5-7 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Mit Chilis und Korianderblättern bestreuen und vom Herd nehmen. Heiß mit Puri servieren.

**12.39 Kartoffeln mit Tamarinde**

6 EL Öl	1/2 TL Kurkuma
1 TL Ganzer Kreuzkümmel	1/4 TL Chilipulver
2 groß. Zwiebeln, feingehackt	3/4 TL Salz
4 Knoblauchzehen, zerdrückt	1 TL Zucker
775 g Kleine Kartoffeln, gekocht	75 ml Dicker Tamarindensaft
1 Cm Ingwerwurzel, gerieben	1/2 TL Gem. Kreuzkümmel

Das Öl in einer Karai (Wok) auf ziemlich hoher Stufe erhitzen und den Kreuzkümmel ein paar Sekunden darin zischen lassen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und braten bis die Zwiebeln weich sind. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Kartoffeln und Ingwer dazugeben und 5-7 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Kurkuma, Chili, Salz, Zucker und Tamarindensaft hinzufügen und alles 10-15 Minuten garen. Mit dem gem. Kreuzkümmel bestreuen und vom Herd nehmen.

**12.40 Kichererbsen-Curry, Chhole**

150 g Zwiebeln	1 TL Kreuzkümmel; gemahlen
30 g Frische Ingwerwurzel	1 TL Garam Masala; asiatisches Gewürz
3 Knoblauchzehen	1 TL Salz
3 EL Butterschmalz	1 klein. Dose geschälte Tomaten; 240 g Ew
2 TL Korianderpulver	150 ml Wasser
1/4 TL Chilipulver	2 klein. Dosen Kichererbsen; à 265 g Ew
1 TL Amchor; Mangopulver ersatzweise	1 Topf Koriandergrün
1 EL Zitronensaft	

Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch durchpressen. Fett erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch goldbraun andünsten. Gewürze dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen.

Tomaten zerdrücken, mit Saft und Wasser in den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Offen 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen.

Zum Servieren den Koriander grob hacken und unterrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**12.41 Kohl mit Kokos**

2 EL Öl	3/4 TL Salz
2 Lorbeerblätter	1/4 TL Zucker
3/4 TL Ganzer Kreuzkümmel	3 EL Kokosraspel
2 Grüne Chili, gehackt	1/4 TL Gem. Kreuzkümmel
700 g Weißkohl, gehobelt	

Öl in einer Karai (Wok) auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Lorbeerblätter, Kreuzkümmel und grüne Chilis hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Kohl, Salz und Zucker in den Topf geben und alles vermischen, zudecken, die Hitze reduzieren und alles 15 Minuten köcheln lassen. Kokosraspel und gemahlene Kreuzkümmel dazugeben und unter Rühren 10-15 Minuten braten, bis die ganze Feuchtigkeit verdunstet ist.

### 12.42 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu)

2 EL Öl	450 g Kürbis; in ca. 1 cm breiten Würfel geschnitten
1/2 TL Kalonji; Zwiebelsamen – Ersatz: Senfkörner	1/2 TL Kurkuma; gemahlen
2 Rote Chilischoten; getrocknet	1/2 TL Chilipulver
1 groß. Zwiebel; in dünnen Scheiben	1/2 TL Salz

Das Öl auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Kalonji und rote Chilis hineingeben und etwa 15 sec. zischen lassen. Die Zwiebel dazugeben und goldgelb braten. Kürbis, Kurkuma, Chilipulver und Salz hinzugeben und alles 2-3 Minuten unter Rühren braten. Deckel auflegen und bei reduzierter Hitze weitere 10 Minuten garen. Tipps: Man kann natürlich auch eine Pfanne nehmen und statt der Kalonji (Zwiebelsamen) habe ich bisher schwarze Senfkörner genommen, ebenso auch statt der getrockneten roten Chilis frische grüne Peperoni. Zusätzlich zum Kürbis machen sich 1-2 ebenso geschnittene Kartoffeln und/oder 1 gewürfelte Zwiebel nicht schlecht. Ein paar Curryblättern sind auch nicht übel. Bei Bedarf kann man gegen Ende noch 1 Joghurt unterrühren (nicht mitkochen). Dazu gibt's gekochten Reis und z.B. Möhrensallate.

### 12.43 Linsen in Currysauce, Toor Dal

250 g Toor Dal; Linsen	2 EL Ghee; oder Butterschmalz
1 l Wasser	1 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Kurkumapulver	3 Lorbeerblätter
1/2 TL Chilipulver	Salz
1 TL Edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zucker
1 Frische Chilischote; rot	1 TL Garam Masala

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Toor Dal hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kurkuma,

Chilipulver und Paprika dazugeben, mit dem Toor Dal mischen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Wenn das Dal weich ist, den Topf beiseite stellen. Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Vorsicht, Hände nicht in die Nähe der Augen bringen, das brennt wie Feuer! Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, Chilischote, Kreuzkümmel und Lorbeerblätter zum Ghee geben und etwa eine Minute anbraten, bis die Gewürze leicht bräunlich sind. Diese Mischung zum Dal geben und gut verrühren. Gericht mit reichlich Salz und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren Garam Masala darüber streuen. Mit Reis und indischem Brot servieren. Info: Die Inder lassen Lorbeerblätter im Gericht. Wenn man das nicht mag kann man die Blätter natürlich vor dem Servieren herausfischen. In Indien legt derjenige, der eines hat, dieses auf dem Tellerrand ab. Manchmal ist Toor Dal auch unter dem Namen Arahar Dal im Handel. Zubereitung: ca. 20 Minuten + 20 Minuten Garen + 10 Minuten f. Garam Masala Pro Portion: ca. 240 kcal

#### 12.44 Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada

200 g Urid Dal; Uridlinsen	3 Stängel Koriander
350 ml Wasser	600 g Joghurt; 3,5 - 10 %er
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 EL Kokosraspel; ungesüßt
1 EL Öl	1/4 TL Chilipulver
2 Frische Chilischoten	<i>Nach Belieben</i>
Salz	Gurkenscheiben
1/4 TL Asafoetida	Halbierte Zwiebelringe
300 ml Öl; zum Frittieren	Chilischoten

Urid Dal waschen, mit Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen. Kreuzkümmel in einer Pfanne in Öl kurz anrösten, beiseite stellen. Chilischote waschen und vom Stielansatz befreien, die Hände nicht an die Augen oder Schleimhäute bringen, das brennt wie Feuer! Urid Dal, Chilischoten, etwas Salz, Asafoetida und angerösteten Kreuzkümmel mit zwei Esslöffel Einweichflüssigkeit in einem Mixer zu einem dickflüssigen, feinen Brei pürieren, evtl. etwas mehr Wasser hinzufügen. Öl in einer Karai oder einem Topf erhitzen, die Paste mit einem Esslöffel portionsweise in das Öl geben und bei starker Hitze etwa fünf Minuten darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Joghurt, Kokosraspel, Chilipulver, drei Viertel vom Koriander und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Joghurtsauce über das Gericht gießen, mit restlichem Koriander bestreuen und mindestens eine Stunde kühl stellen. Mit Tamarindenchutney und, nach Belieben, einem Schälchen mit Gurkenscheiben, Zwiebel und Chilischote servieren. Info: Asafoetida ist ein aromatisches Harz aus den Wurzeln eines Doldengewächses mit dem Namen *Ferula asafoetida*. Es hat ein intensives Aroma und sollte sehr sparsam dosiert werden. Asafoetida wird auch als Naturheilmittel gegen Blähungen, Magenkrämpfe und Bauchkoliken verwendet. Im Handel ist Asafoetida pulverisiert erhältlich. Ihr bekommt es

im Asienladen, auch unter dem Namen Stinkasant oder Hing. Zubereitung: ca. 40 Minuten + 12 Stunden einweichen Pro Portion: ca. 210 kcal

### 12.45 Lufa mit Mohnsamen

2 EL Mohnsamen; weiß	900 g Lufa (Kürbisart) geschält
2 Frische grüne Chili	- in 1 cm dicken Scheiben
4 EL Öl	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Calonje	3/4 TL Salz
2 Getr. rote Chili	

Die Mohnsamen und grünen Chilis zu einer Paste vermahlen. Öl in einer Karai (Wok) auf ziemlich hoher Stufe erhitzen und Calonje und rote Chilis ein paar Sekunden darin zischen lassen. Lufastücke, Kurkuma und Salz dazugeben und ein paar Minuten rühren. Zudecken, Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und alles etwa 10- 15 Minuten garen. Die Hitze steigern und die Mischung unter Rühren braten, bis sie trocken ist.

### 12.46 Masala Kaddu Kürbis mit Gewürzen

2 EL Öl	in ca. 1 cm breiten Würfel geschnitten
1/2 TL Kalonji	1/2 TL gemahlene Kurkuma
2 getrocknete rote Chilischoten	1/2 TL Chilipulver
1 groß. Zwiebel in dünnen Scheiben	1/2 TL Salz
450 g Kürbis	

Das Öl in einer Karai auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Kalonji und rote Chilis hineingeben und etwa 15 sec. Zischen lassen. Die Zwiebel dazugeben und goldgelb braten. Kürbis, Kurkuma, Chilipulver und Salz hinzugeben und alles 2-3 Minuten unter Rühren braten. Deckel auflegen und bei reduzierter Hitze weitere 10 Minuten garen. Man kann natürlich auch eine Pfanne nehmen und statt der Kalonji (Zwiebelsamen) habe ich bisher schwarze Senfkörner genommen, ebenso auch statt der getrockneten roten Chilis frische grüne Peperoni. Zusätzlich zum Kürbis machen sich 1-2 ebenso geschnittene Kartoffeln und/oder 1 gewürfelte Zwiebel nicht schlecht. Ein paar Curryblättern sind auch nicht übel. Bei Bedarf kann man gegen Ende noch 1 Joghurt unterrühren (nicht mitkochen). Dazu gibt's gekochten Reis (wer hätte das gedacht) und z.B. einen der hier im Brett präsentierten Möhrensallate.

### 12.47 Mungdal

200 g Mungdal	1 EL Ghee
1 1/2 l Wasser	3/4 TL Ganzer Kreuzkümmel
1/4 TL Kurkuma	2 Getr. rote Chilischoten
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	2 Lorbeerblätter
2 Tomaten, gehackt	2 1/2 Cm Zimtstange
1 TL Salz	4 Kardamomkapseln

Einen Topf erhitzen und die Linsen und Rühren rösten. Bis sie braun werden. Die Linsen mehrmals waschen und dann mit der angegebenen Wassermenge zum Kochen bringen. Den Schaum immer wieder abschöpfen. Die Hitze reduzieren. Kurkuma, Kreuzkümmel, Tomaten und Salz in den Topf geben, den Deckel halb auflegen und alles etwa 1 Stunde 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Ghee in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Kreuzkümmelsamen, Chilischoten, Lorbeerblätter, Zimt und Kardamom hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Diese Mischung zu den Linsen geben und verrühren. Mit Reis servieren.

### 12.48 Okra mit Senf

1 1/2 TL Senfpulver	4 EL Öl
1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Calonje
1/4 TL Chilipulver	3 Grüne Chili
3/4 TL Salz	1 1/2 EL Joghurt
2 EL heißes Wasser	75 ml Wasser (2)
450 g Okraschoten	

Senf, Kurkuma, Chilipulver und Salz mit heißem Wasser verrühren, zudecken und 20 Minuten stehen lassen.

Die Okraschoten waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Die Stiele abschneiden und die Schoten ganz lassen.

Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen, Calonje und grüne Chilis hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen.

Die Okra dazugeben und unter Rühren 5 Minuten braten. Die Gewürzmischung und den Joghurt mit den Okra vermengen. Das Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Deckel auflegen und alles köcheln lassen bis die Okraschoten gar sind.

**Mengenangabe:** 4 Portion(en)s

### 12.49 Okras mit Kokosmilch



500 g Okras	1/2 TL Kurkuma; (Gelbwurz)
180 g Zwiebeln	1/4 TL Chilipulver
30 g Ingwerwurzel; frisch	1/2 TL Fenchelsamen
4 Knoblauchzehen	240 g geschälte Tomaten; (Dose)
3 EL Butterschmalz	350 ml Kokosmilch; ungesüßt
1 TL Kreuzkümmel; gemahlen	1 TL Salz
1 TL Koriander; gemahlen	- nach Belieben mehr
1 TL Paprikapulver; edelsüß	

Okras waschen und abtropfen lassen. Stielansätze und Spitzen abschneiden. Schoten der Länge nach 3 bis 4-mal leicht einritzen. Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Fett erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin goldbraun andünsten. Alle Gewürze dazugeben und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Tomaten zerdrücken, mit Saft dazugeben und aufkochen lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und offen bei starker Hitze 7 bis 10 Minuten einkochen lassen. Salzen. Die Okras dazugeben und zugedeckt weitere 8 bis 10 Minuten bei milder Hitze garen.

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**pro Person ca.:** 157 kcal / 657 kJ; E 2 g, F 13 g, KH 8 g

### 12.50 Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji

500 g Okras	1/2 TL Kurkuma; Gelbwurz
180 g Zwiebeln	1/4 TL Chilipulver
30 g Ingwerwurzel	1/2 TL Fenchelsamen
4 Knoblauchzehen	1 klein. Dose geschälte Tomaten
3 EL Butterschmalz	= 240 g Ew
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	350 ml Ungesüßte Kokosmilch
1 TL Gemahlener Koriander	1 1/2 TL Salz
1 TL Edelsüßes Paprikapulver	

Okras waschen und abtropfen lassen. Stielansätze und Spitzen abschneiden, Schoten der Länge nach 3-4-mal leicht einritzen. Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Fett erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch goldbraun darin andünsten. Alle Gewürze dazugeben und zwei Minuten unter Rühren anschwitzen. Tomaten zerdrücken, mit Saft dazugeben und aufkochen lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und offen bei starker Hitze 7-10 Minuten einkochen lassen. Salzen. Die Okras dazugeben und zugedeckt bei weitere 8-10 Minuten bei milder Hitze garen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**12.51 Okraschoten mit Senf**

1 1/2 TL Senf, gemahlen	4 EL Öl
1/2 TL Kurkuma, gemahlen	1/2 TL Zwiebelsamen
1/4 TL Chilipulver	3 grüne Chilischoten, längs durchgeschnitten
3/4 TL Salz	1 1/2 EL Joghurt
2 EL heißes Wasser	75 ml Wasser
450 g Okraschoten	

Senf, Kurkuma, Chilipulver und Salz mit dem heißen Wasser verrühren, zudecken und 20 Minuten beiseite stellen. Okraschoten waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Nur Spitzen abschneiden. Schoten ganz lassen. Öl in einer Pfanne (am besten einem Wok) stark erhitzen, Zwiebelsamen und Chilischoten dazugeben und einige Sekunden brutzeln lassen. Okraschoten dazugeben und 5 Minuten lang unter vorsichtigem Rühren schmoren. Gewürzmischung und Joghurt dazugeben und gut mit den Okraschoten verrühren. Mit Wasser übergießen und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis die Schoten weich sind.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**12.52 Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln**

200 g fester Paneer; oder mehr	2 TL Korianderpulver
5 EL Öl	1 TL Kurkumapulver
800 g frischer Spinat; oder	1 TL Kreuzkümmelpulver
600 g tiefgefrorener Spinat	1/2 TL Chilipulver
1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Zucker
1 frischer Ingwer; 3 cm	200 g Sahne

Paneer trocknen lassen und in 1cm große Würfel schneiden. Öl in einer Karai oder Pfanne erhitzen und die Paneerwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 4 Minuten leicht braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Öl in der Karai lassen. Frischen Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben kleinschneiden. Gefrorenen Spinat auftauen lassen und evtl. kleinschneiden. Zwiebel schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im restlichen Öl bei mittlerer Hitze in 3-5 Minuten goldbraun anbraten. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und etwa 2 Minuten rösten. Gehackten Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Reichlich Salz und Zucker zum Spinat geben und gut vermischen. Sahne und gebratene Paneerwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Beilagen: Mit Reis oder Chapati warm servieren

**Zubereitungszeit** ca. 45 Minuten  
**pro Portion:** 310 kcal / 1300 kJ

### 12.53 **Pikante Munglinsen, Moong Dal**

1 mittl. Zwiebel	250 g Moong Dal; Munglinsen
1 Frischer Ingwer; 4 cm	800 ml Wasser
2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Ghee; oder Butterschmalz	1/2 Zwiebel; zum Garnieren
2 TL Currypulver	1/2 TL Garam Masala

Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Von dem Ghee zwei Drittel in einer Karai oder einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind. Currypulver hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa zwei Minuten anbraten. Moong Dal hineingeben und etwa zwei Minuten anbraten. Dann Wasser und reichlich Salz dazugeben. Wasser aufkochen. Gericht 25 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Zwiebelringe in dem restlichen Ghee braun braten. Kurz vor dem Servieren Garam Masala und Zwiebelringe darüber streuen. Mit Reis oder indischem Brot servieren. Zubereitung: ca. 45 Minuten + 20 Minuten für die Gewürze Pro Portion: ca. 330 kcal

### 12.54 **Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln**

5 EL Öl	2 Cm Ingwer, gerieben
1 groß. Kartoffel in 2 cm Würfeln	1 TL Gem. Kurkuma
4 Kardamomkapseln	1/2 TL Chilipulver
4 Cm Zimtstange	1/2 TL Salz
2 Lorbeerblätter	1 TL Zucker
1 groß. Zwiebel in dünnen Scheiben	1 1/2 TL Essig
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	225 g Champignons, geviertelt

Das Öl in einer Karhai auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Die Kartoffeln herausnehmen und beiseite stellen. Kardamom, Zimt und Lorbeerblätter in die Karhai geben und ein paar Sekunden zischen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 4-5 Minuten weich und goldbraun werden lassen. Kurkuma, Chili, Salz, Zucker und Essig zufügen und alles unter Rühren eine Minute braten. Champignon und Kartoffeln in die Gewürzmischung geben und sorgfältig vermengen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Deckel auflegen und die Mischung 15 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

**12.55 Ravaya**

100 ml Öl; (z.B. kaltgepresstes - Sonnenblumenöl)	400 g Blumenkohl
5 g Kurkuma; (Gelbwurz)	400 g Zucchini
3 g Chili	400 g Rote Peperoni
6 g Koriander	20 g Meersalz
6 g Curry	100 ml Gemüsebrühe; (Instant)
1 g Hing; (Asafoetida, - Teufelsdreck)	100 g Erbsen; frische
	Kokosflocken; zum Bestreuen

Die Gewürze bei mittlerer Hitze etwa eine Minute im heißen Öl anbraten. Blumenkohl in Röschen teilen und ca. fünf Minuten mitdünsten. Auberginen, Zucchini und Peperoni in Würfel schneiden, mit Meersalz und Gemüsebrühe zum Blumenkohl geben und alles ca. zehn Minuten weiterdünsten. Zum Schluss die Erbsen dazugeben und das Gericht mit Kokosflocken bestreuen.

**12.56 Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln**

200 g Rote Linsen	2 Grüne Chili; evtl. Mehr
1 l Wasser	1 EL Korianderblätter oder Petersilie
1/4 TL Kurkuma	3 EL Ghee (Butterschmalz)
1/4 TL Kreuzkümmel; gemahlen	3 Knoblauchzehen
2 Tomaten; gehackt	150 g Zwiebeln; in Scheiben
1/2 TL Salz	

Die Linsen mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Tomaten zugeben und mit den Linsen mischen. Die Hitze reduzieren und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Das Salz und die Lorbeerblätter beifügen. Den Topf vom Herd nehmen. In einem kleinen Topf das Ghee erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Mischung auf dem Gemüse verteilen und mit Reis servieren.

**12.57 Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal**

175 g Masoor Dal; rote Linsen	3 EL Ghee; oder Butterschmalz
1/2 l Wasser	1 Spur Asafoetida
1 Frischer Ingwer; 4 cm	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Kurkumapulver	1/4 TL Chilipulver
Salz	2 TL Korianderpulver
6 Stängel Koriander; 3 bis 6	

Masoor Dal in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen. Dann mit dem Wasser in einem Topf geben, das Wasser zum Kochen bringen. Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe reiben. Ingwer, Kurkuma und reichlich Salz zum Dal geben und unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Asafoetida, Kreuzkümmel, Chilipulver und Korianderpulver hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa eine Minute unter ständigem Rühren anbraten, dann das Dal untermischen. Das Gericht in einer Servierschüssel geben, einen großen Teil Koriander unterrühren, den Rest darüber streuen, mit Reis servieren. Info: Die roten Linsen bekommen durch das Kochen die gelbe Farbe. Zubereitung: ca. 25 Minuten Pro Portion: ca. 210 kcal

### 12.58 Rote-Linsen-Curry

200 g rote Linsen; (Masoor Dal)	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Ingwerstück; ca. 3 cm	1/4 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma; gemahlen	1 TL Koriander; gemahlen
Salz	3 Koranderstängel; evtl. Mehr
3 EL Ghee; Butterschmalz oder Öl	1 l Wasser

Die roten Linsen mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit Kurkuma und reichlich Salz zu den Linsen geben. Die Linsen bei mittlerer Hitze in 10 Minuten weich kochen. Dann den Topf vom Feuer nehmen.

Das Ghee in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmel, Chilipulver und den gemahlene Koriander darin 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten. Die Gewürze zu den Linsen geben und gut untermischen.

Den frischen Koriander waschen, die Blätter abzupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Linsen streuen.

Als Beilage passt dünnes indisches Fladenbrot oder Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**pro Person ca.:** 265 kcal / 1110 kJ

### 12.59 Samosas, Gefüllte Pastetchen

*für die Füllung*

4 festkochende Kartoffeln

– mittelgroße nehmen

1/2 Blumenkohl; ca. 250g

3 EL Ghee; ersatzweise geht auch

– Butterschmalz

1/2 TL Kreuzkümmelsamen

1/2 TL Kala Jeera; schwarzer

– Kreuzkümmelsamen

1/4 TL Chilipulver

1 TL Korianderpulver  
 4 cm frischer Ingwer  
 1 TL edelsüß Paprikapulver  
 100 g Erbsen; TK aufgetaut  
 1 EL Garam Masala  
 3 Spur Salz  
 175 ml Wasser

*für den Teig*

300 g Weizenmehl  
 4 EL Ghee; oder Butterschmalz

1/4 TL Thymiansamen; Ajwain  
 1 EL Salz  
 1 l Öl; zum Frittieren +  
 1/2 TL Öl; für die Arbeitsfläche

*für Garam Masala*

1 EL Koriandersamen  
 1 EL Kreuzkümmelsamen  
 1 TL schwarze Pfefferkörner  
 5 cm Zimtrinde  
 6 Nelken

Garam Masala zubereiten: Alle Gewürze in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren anrösten. Wenn die Gewürze anfangen zu duften, herausnehmen und auf einen Teller legen. Mit einem Holzlöffel die Zimtrinde grob zerkleinern. Gewürzmischung abkühlen lassen. Abgekühlte Gewürze in 2-3 Portionen in eine elektrische Kaffeemühle oder den Mixaufsatz der Küchenmaschine geben und so fein mahlen bis ein Pulver entstanden ist (man kann diese Arbeit auch mit einem Mörser erledigen). In einem Glas mit einem festen Verschluss aufbewahren.

Tipps: Garam Masala immer erst kurz vor dem Servieren zu den Gerichten geben.

Füllung zubereiten: Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in möglichst kleine Röschen teilen, größere Röschen halbieren. Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und schwarzer Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute darin anbraten. Dann unter ständigem Rühren alle anderen Gewürze außer dem Garam Masala und Salz einstreuen. Kartoffelwürfel, Blumenkohl und Erbsen dazugeben, alles etwa 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis es weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser (50-100ml) hinzufügen. Garam Masala und Salz darüber streuen, kurz umrühren und kalt stellen. Für den Teig Mehl, Ghee, Thymiansamen, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und diesen etwa 15 Minuten kneten, bis er fest und geschmeidig ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 8 Kugeln teilen. Ein großes Holzbrett einölen, jede Teigkugel auf diesem Brett zu einem runden Fladen von etw. 20cm Durchmesser ausrollen. Fladen in der Mitte durchschneiden. Den halbierten Teigfladen zu einer Tüte formen. Dazu den halbierten Fladen in der Mitte (der langen Kante) falten, die lange Kante mit den angefeuchteten Fingern gut zusammendrücken. Etwa zwei Tl. Füllung in die Tüte geben und die Ränder ebenfalls mit angefeuchteten Fingern verschließen. Alle Samosas auf diese Art zubereiten. Öl in einem Topf oder einer Karai auf mittlerer Hitze erwärmen. Samosas portionsweise in heiße Öl legen und in 1-2 Minuten frittieren, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1-2 Minuten frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier entfetten. Samosas warm mit Lime-Pickles, Apfelchutney oder Minzsauce servieren. Man kann die Füllung der Samosas auch mit anderen Gemüsesorten oder Hackfleisch zubereiten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**12.60 Saure Kichererbsen (Khatte chhole)**

350 g Kichererbsen	6 EL Pflanzenöl
7 Zwiebeln; sehr fein gehackt	1 EL Koriandersamen; gemahlen
Davon 2 EL beiseitelegen	1 EL Kreuzkümmel; gemahlen
1 Scharfer grüner Chili gehackt	1/2 TL Gelbwurz; Kurkuma
1 EL Ingwer; fein gerieben	3 TL Garam Masala
4 EL Zitronensaft	1/4 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Salz (1)	2 TL Salz (2)
250 g Tomaten; enthäutet – und zerkleinert	400 ml Kochflüssigkeit der Kichererbsen

Die Kichererbsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. 20 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Die Kichererbsen in einem großen Topf mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Zudecken, Hitze verringern und etwa 1 1/2 Stunden sanft köcheln lassen, bis sie gar sind. Die Kochflüssigkeit in einen Behälter abgießen und zur Seite stellen. Die beiseitegelegten gehackten Zwiebel, Chili, Ingwer, Zitronensaft und Salz (1) in einer großen Tasse vermischen und zur Seite stellen. In einer schweren Kasserolle das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die restlichen Zwiebeln zugeben und 8 bis 10 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Ränder leicht braun werden. Die Tomaten zufügen und weitere 4 bis 6 Minuten weiterdünsten, dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken. Koriander, Kreuzkümmel und Gelbwurz zugeben, eine halbe Minute dünsten. Die Kichererbsen und die abgemessene Menge der Kochflüssigkeit, Garam Masala, Cayennepfeffer und Salz (2) zufügen. Gut umrühren und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Mischung aus der Tasse hineingeben und noch einmal durchmischen. Heiß oder lauwarm servieren. Als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten und Reis.

**12.61 Senfgemüse indische Art**

150 g Blumenkohl	2 EL Butter
150 g Brokkoli	3 EL Currypulver
100 g Champignons	200 ml Gemüsebrühe (instant)
1 Stange Bleichsellerie	2 EL süßer Senf
1 Zucchini	2 EL Senf medium
2 Möhren	1 EL Mango-Chutney
1 Kohlrabi	150 g Crème double
2 klein. Äpfel	3 EL Sahne
100 g blaue Weintrauben	Salz
2 Scheib. Ananas aus der Dose	

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Bleichsellerie und Zucchini waschen und putzen. Möhren und Kohlrabi schälen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Champignons

je nach Größe halbieren oder vierteln, Möhren und Bleichsellerie in Scheiben, Kohlrabi und Zucchini halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Äpfel und Weintrauben waschen, Äpfel vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, Weintrauben je nach Größe halbieren und entkernen. Ananasscheiben abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Obst und Gemüse darin anschwitzen und mit Currypulver würzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 10 bis 15 Minuten dünsten lassen. Senf, Mango-Chutney und Crème double unterrühren. Mit Salz abschmecken. Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garzeit:** ca. 20 Minuten.

**Vorbereitung:** ca. 30 Minuten.

**pro Portion ca.:** 387 kcal / 1619 kJ; BE 2

### 12.62 Spinat mit Linsen und Gemüse

50 g Chanadal	1 mittl. Kartoffel, gewürfelt
550 ml Wasser	3 Tomaten, gehackt
3 EL Öl	50 g Erbsen
1 mittl. Zwiebel, gehackt	1/2 TL Kurkuma
1 Cm Ingwerwurzel, gerieben	1/2 TL Chilipulver
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	1 TL Gem. Koriander
250 g Spinat	1/2 TL Salz

Dal auf großer Stufe im Wasser zum Kochen bringen, zudecken und etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit aufheben. Falls nötig mit Wasser auf 325 ml aufgießen. (4 Portionen) Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch weich dünsten.

Die gekochten Linsen und die restlichen Zutaten dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Die Garflüssigkeit dazugießen, Deckel auflegen und die Hitze etwas reduzieren. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portion(en)s

### 12.63 Süß-saures Gemüse

175 g Tamarinde	1/4 TL Asafoetida; kann entfallen
2 EL Butterschmalz	300 ml Molke; oder Wasser
1 TL Kreuzkümmelsamen	100 g Brauner Zucker
2 EL Ingwer; frisch	1 Ananas; grob gewürfelt
2 Grüne Chilis; gehackt	3 Karotten; in Scheiben
1/2 TL Pfeffer; gemahlen	2 TL Mangopulver



2 TL Paprikapulver	4 Tomaten; geviertelt
2 TL Koriander; gemahlen	2 TL Salz
275 g Paneer; gewürfelt oder - Mozzarella	4 Kartoffeln; grob gewürfelt - oder
3 Zucchini; grob gewürfelt	3 Kochbananen; in Scheiben

Zunächst den Tamarindensaft zubereiten. Den Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und der Reihe nach den Kreuzkümmel, den Ingwer und die Chili andünsten. Als nächstes den gemahlene Pfeffer und die Asafoetida hineingeben. Ein paar Sekunden danach die Molke zugeben und zum Sieden bringen. Nun den Tamarindensaft, die Ananas, die Karotten, den Paprika, den Koriander und das Mangopulver beifügen, zum Kochen bringen und eindicken lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Inzwischen die Paneerwürfel frittieren. Nun die Zucchini zugeben und knapp weich garen. Dann die Paneerwürfel beigegeben. Die Tomaten und das Salz zufügen und umrühren. Bei Verwendung von grünen Kochbananen müssen Sie jetzt zugefügt werden. Bei Verwendung von Kartoffeln sollte man mit dem Zufügen so lange warten, bis die Paneerwürfel etwas Sauce aufgesogen haben und weich und saftig geworden sind. Den Topf zugedeckt so lange köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind.

### 12.64 Tomaten-Raita

1 Knoblauchzehe: halbiert	50 g Schafkäse
250 g Tomaten, kleine: geachtelt	50 g Magerquark
2 Basilikumstängel: Blättchen	Salz, Pfeffer
100 g Joghurt	

Typischer schmeckt die Raita, wenn man statt Basilikum Korianderblätter verwendet. Salatschüssel mit Knoblauch ausreiben. In einer Rührschüssel Joghurt mit Schafkäse und Quark mit dem Pürierstab feinpürieren. Salzen, pfeffern und in die Salatschüssel gießen. Tomatenachtel hochkant hineinstellen, Basilikumblätter dazwischen stecken. Tipp: Dieses Grundrezept lässt sich beliebig variieren. Es schmeckt mit Radieschen, Paprikaschoten, Staudensellerie, Gurke, Zucchini, Brokkoli oder Eisbergsalat. Soll das Gericht sättigen, kann es mit gekochten kalten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder roten Bohnen angereichert werden. Die Raita schmeckt auch mit gekochtem Getreide wie Quinoa, Reis oder Hirse. Gehackte Nüsse und 1-2 El. Kaltpressöl (Olive oder Kürbiskern) machen die Raita noch gehaltvoller und pikanter.

### 12.65 Trockene Kartoffeln und Blumenkohl

3 EL Öl	1 klein. Blumenkohl in Röschen
3/4 TL Calonje	450 g Kartoffeln in 2 cm Würfeln
4 Grüne Chilis, halbiert	3/4 TL Salz

1. Das Öl in einer Karhai auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Calonje und Chilischoten hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. 2. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben und 1-2 Minuten rühren. 3. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren, Deckel auflegen und alles 15-20 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. 4. Salzen und die Hitze auf höchste Stufe steigern. Unter Rühren braten, bis die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind. Mit Luchis, siehe Brot servieren.

### 12.66 Würzige grüne Bohnen

700 g Grüne Bohnen	5 EL Pflanzenöl
250 g Tomaten	2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
1 Getrockneter roter Chili von der scharfen Sorte	2 TL Koriandersamen; gemahlen
25 Mm-Stück Ingwerwurzel	2 EL Zitronensaft
10 Knoblauchzehen	1 TL Kreuzkümmel; geröstet und gemahlen
125 ml Wasser; (1)	Schwarzer Pfeffer
	Salz

Die Tomaten enthäuten und zerkleinern. Chili im Mörser leicht zerstoßen. Die Bohnen waschen, von ihren Fäden befreien und die Enden abschneiden. In Stücke von 1/2 cm Länge schneiden. Den geschälten und gehackten Ingwer und den Knoblauch mit Wasser (1) im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. In einer schweren Pfanne das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Den gemahlene Kreuzkümmel und kurz darauf den Chili in das heiße Öl geben. Sobald der Chili eine etwas dunklere Farbe annimmt, die Ingwer-Knoblauchpaste hineingießen und etwa 1 Minute umrühren. Den Koriander hineinstreuen und umrühren. Die Tomaten zugeben und etwa 2 Minuten rühren, dabei die Tomatenstücke mit dem Bratenwender zerdrücken. Die Bohnen, Salz und Wasser (2) hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8 bis 10 Minuten köcheln, bis die Bohnen weich sind. Den Deckel abnehmen, den Zitronensaft, den gerösteten Kreuzkümmel und reichlich schwarzem Pfeffer hinzufügen. Bei erhöhter Hitze die gesamte Flüssigkeit verkochen lassen, dabei die Bohnen ständig vorsichtig umrühren.

### 12.67 Zucchini indisch

150 g Zwiebeln	1 EL Wasser
1 groß. Knoblauchzehe	1 kg Zucchini
5 EL Sonnenblumenöl	1 TL Curry (gestrichen)

6 EL trockener Weißwein	abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
1 Gemüsebrühwürfel	
500 g Tomaten	2 EL Zitronenmelisse, fein gehackt
3 EL Mangosauce (Fertigprodukt)	

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Beides in 2 Esslöffeln Öl und dem Wasser goldgelb braten. Inzwischen die Zucchini in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und in einen breiten Topf geben. Die Zucchiniestreifen in 2 Portionen in 3 Esslöffeln Öl in der Pfanne goldgelb braten. Den Curry zum Schluss kurz mitrösten. Die Zucchini mit den Zwiebeln mischen. Den Satz in der Pfanne mit dem Wein loskochen, über das Gemüse gießen und den Brühwürfel beifügen. Zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Die Tomaten in große Stücke schneiden, im offenen Topf noch 5 Minuten mit dem Zucchini- und Zwiebelgemüse schmoren. Die Mangosauce und die Zitronenschale vorsichtig darunterühren. Mit der Zitronenmelisse bestreuen.

Das passt dazu: grüner Salat oder Möhrenrohkost und Naturreis oder Polenta oder Pellkartoffeln.

Variante Kürbisgemüse kann man ebenso zubereiten; Kürbis muss allerdings, im Gegensatz zu Zucchini geschält werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zeitbedarf** 40 Minuten

**pro Person:** 165 kcal / 694 kJ



## 13 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 13.1 Ananaskrapfen

1 reife Ananas (ca. 800 g)	1 TL Kardamom
250 ml Milch	500 g Ghee oder Butterschmalz
150 g Mehl	2 EL Puderzucker
1/2 TL Backpulver	2 EL Kokosraspel
1 TL Zimt	

1. Ananas schälen, den holzigen Strunk entfernen und in Ringe oder Stücke schneiden. Die Milch lauwarm werden lassen.
  2. Mehl, Backpulver, Zimt, und Kardamom in einer Schüssel vermischen. Lauwarme Milch hinzufügen und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
  3. Ghee oder Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen, Ananasstücke durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett rundherum goldbraun ausbacken.
  4. Die Krapfen herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, mit Puderzucker und Kokosraspeln bestreuen und warm servieren.
- ★Tipp★ Statt mit Ananas können die Krapfen auch mit anderem Obst zubereitet werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.2 Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt)

2 TL Butter	175 g Zucker
100 g Khas; weißer Mohn, fein gemahlen	1 TL Kardamom; gemahlen
100 g Mandeln; geschält, fein gemahlen	1/2 TL Muskat; gerieben
125 ml Sahne	

In einer schweren Pfanne die Hälfte der Butter heiß werden lassen, Khas Khas und Mandeln dazugeben und ca. eine Minute anrösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Ein Kuchenblech mit der restlichen Butter einstreichen. In einem schweren Topf Zucker und Sahne auf starker Hitze zum Kochen bringen. Den Herd auf eine niedrige Stufe herschalten und die Mischung unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kochen. Khas Khas und Mandeln hinzufügen und solange rühren, bis die Masse eine teigige Konsistenz hat und sich vom Rand und Boden des Topfes löst. Den Topf vom Herd nehmen. Kardamompulver und Muskatpulver zugeben, umrühren und sofort mit einem Spachtel einen Zentimeter dick auf dem Kuchenblech verteilen. Abkühlen lassen. Mit einem Messer in Quadrate schneiden.

### 13.3 Kichererbsenkonfekt

80 ml Öl; (1)	60 ml Wasser
60 g Kichererbsenmehl; (*)	40 ml Öl; (2)
100 g Honig	

(\*) Kichererbsenmehl: in indischen oder türkischen Läden. Falls die eigene Getreidemühle stark genug ist und eine genügend große Einlauföffnung hat, kann man es aber auch selbst herstellen. Öl (1) erhitzen, Kichererbsenmehl einrühren und etwas köcheln lassen. Dann Honig und Wasser zugeben, sowie Öl (2) und 7 bis 10 Minuten kochen lassen. Auf eine gefettete Platte gießen. Vor dem Erstarren in Rauten schneiden und ganz abkühlen lassen.

### 13.4 Laddu, Konfekt mit Kokosnuss

300 g Butter	1 Pkg. Vanillezucker
400 g Kichererbsenmehl	1 Zitrone; unbehandelt
4 EL Kokosflocken	260 g Zucker

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt. Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack. Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren. Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten: a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder b) die Masse auf ein Tablett streichen und im Kühlschrank erstarren lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden. Variante: Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

## 14 Mehlspeisen, Nudeln

### 14.1 Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch

<i>Für den Teig:</i>	250 g Rinderhack
250 g Mehl	1 St Zwiebel; mittelgroß
1 TL Salz; gestrichen voll	2 St Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz	Salz
125 ml Wasser	Pfeffer; schwarz, a.d.M.
<i>Für die Füllung:</i>	1 EL Curry-Paste; oder gutes Currypulver
1 EL Öl	Butterschmalz; zum Bestreichen

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Butterschmalz schmelzen und lauwarm zu dem Mehl geben, alles mit Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten kneten. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfelchen zum Hackfleisch geben. Knoblauch schälen und dazupressen (ganz fein gewürfelt find' ich besser). 5 Minuten mitbraten. Wenn alle Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz, Pfeffer und Curry-Paste (oder -pulver) würzen. Die Hackfleischmasse abkühlen lassen. Teig in 16 Portionen aufteilen und Kugeln daraus formen. Zu runden Fladen ausrollen und jeweils in die Mitte einen Klecks Hackfleischmasse geben. Teigränder darüberschlagen und zusammenkneten. Erneut zu Fladen ausrollen und mit flüssigem Butterschmalz einpinseln. In einer gusseisernen oder beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. TIP: Diese Fladen isst man mit verschiedenen Chutneys, sie schmecken auch mit Joghurtsauce sehr köstlich!

### 14.2 Pikanter Grieß mit Cashew

<i>Für sechs Portionen</i>	etwas Muskat
1 Zwiebel	20 g Cashewkerne
1 Stück Ingwerwurzel (etwa 2 cm)	20 g Chana Dal (oder rote Linsen)
1 grüne Peperoni	225 g Grieß
2 EL Öl	1 Zweig Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)
Salz	
frisch gemahlener Pfeffer	

Abgezogene Zwiebel und geschälten Ingwer fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (mit Gummihandschuhen arbeiten!). In einem Esslöffel heißem Öl andünsten. Einen halben Liter Wasser zugeben. Mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen und zum Kochen bringen. Inzwischen halbierte Cashewkerne und Chana Dal in restlichem Öl andünsten. Zugeben. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grieß eventuell in Portionsförmchen füllen und stürzen. Mit Korianderblättern garnieren. vegetarische Kostbarkeiten aus Indien. Dazu: Spinat oder Mixed Pickles

**pro Portion ca.:** 215 kcal / 899 kJ

### 14.3 Samosa - Gefüllte Teigtaschen

250 g Dinkel	2 EL Sonnenblumenöl
125 g Weizen	1/2 TL Curcuma
1/4 l Wasser	1/2 TL Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl	1/4 TL Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Curcuma	1/4 TL Chilipulver
1 TL Meersalz	1 TL Meersalz
<i>FUER DIE FUELLUNG</i>	<i>ZUM FRITIEREN</i>
300 g Kartoffeln	3/4 l Pflanzenöl
1 Scheib. Blumenkohl (etwa 300 g)	

Zunächst für den Teig den Dinkel und den Weizen möglichst frisch fein mahlen und in einer Schüssel mit dem Wasser, dem Öl, dem Curcuma und dem Meersalz zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Der Teig ist optimal, wenn er weich und elastisch ist, jedoch weder an der Hand noch an der Schüssel klebt. Den Teig etwa 5 Minuten dynamisch kneten und dann zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln schälen und abspülen. Den Blumenkohl säubern und ebenfalls abspülen. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, den Blumenkohl in kleine, mundgerechte Stücke brechen, den Strunk klein schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Kartoffeln und den Blumenkohl darin unter Rühren andünsten. Das Curcuma, den Curry, den Muskat, das Chilipulver und das Meersalz darunterühren. Mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Minuten garen. Den Teig nochmals gut kneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 30 x 30 cm ausrollen. Mit dem Teigrad in neun gleich große (10 x 10 cm) Quadrate teilen. Das Gemüse mit einem Holzlöffel durchrühren, so dass es zerfällt und die Kartoffeln sich gut mit dem Blumenkohl vermischen lassen. Das Gemüse hat dann eine breiartige Konsistenz und lässt sich mit dem Esslöffel gut auf die einzelnen Quadrate verteilen. Zwischendurch das Öl in einem schweren Topf oder in der Fritteuse erhitzen. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen. Die Teigstücke über der Füllung zu Dreiecken falten und die Ränder andrücken. Dann mit dem Teigrad oder der Teigkarte den Rand abtrennen, so dass ein prall gefülltes Dreieck zurückbleibt. Die abgetrennten Teigränder zusammenkneten, ausrollen und mit dem restlichen Gemüse füllen. Die Samosa in dem heißen Öl etwa 2 Minuten knusprig braun backen. Im Backofen bis zum Servieren



warm halten.



## 15 Reisgerichte

### 15.1 Aromatischer gelber Reis (Pile chawal)

400 ml Langkornreis oder Duftreis	3 Lorbeerblätter
1 1/4 l Wasser (1)	1/2 l Wasser (2)
3/4 TL Gelbwurz	1 1/4 TL Salz
4 Nelken	3 EL Butter
2 1/2 Cm-Stück Zimt	

Den Reis in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschließend abseihen (hiermit wird das Stärkemehl beseitigt, das noch vom Mahlprozess zurückgeblieben ist). 20 Minuten in Wasser (1) einweichen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Auf diese Weise kleben die Körner beim Kochen weniger aneinander. Den Reis, das Gelbwurz, die Nelken, den Zimt, die Lorbeerblätter, Wasser (2) und Salz in einen schweren Topf geben und zum Kochen bringen. Den Topf gut verschließen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen. Die Hitze ausschalten und den Topf zugedeckt noch 10 Minuten ruhen lassen. Die in Flöckchen zerschnittene Butter zugeben und mit einer Gabel vorsichtig untermischen. Die nicht zerkochten Gewürze vor dem Servieren entfernen.

### 15.2 Champignonpilaw

2 EL Öl	175 g Champignon in Scheiben
2 Lorbeerblätter	325 g Basmatireis, gewaschen
5 Cm Zimtstange	1 TL Salz
4 Kardamomkapseln	825 ml Wasser
1 groß. Zwiebel, fein gehackt	

Öl in einem großen Topf auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Lorbeerblätter, Zimt und Kardamom hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Die Zwiebel dazugeben und weich dünsten. Die Champignons in den Topf geben und etwa 5 Minuten dünsten, bis die ganze Flüssigkeit eingekocht ist. Reis und Salz hinzufügen und 2-3 Minuten rühren. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Deckel auflegen. Die Temperatur reduzieren und etwa 20 Minuten garen, bis das ganze Wasser eingekocht ist. Den Pilaw mit einer Gabel auflockern und heiß servieren.

### 15.3 Curry mit Mandeln

150 g Langkorn-Naturreis	3 TL davon (2)
2 Tas. Wasser	60 g Mandeln; grob gehackt
2 EL - davon (3)	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Meersalz, (1)	1/4 TL Ingwer
1 EL Rosinen; ungeschwefelt	1 Spur Zimt
1 Lorbeerblatt	<i>Außerdem:</i>
1 mittl. Möhre	1 Topf aus Gusseisen
20 g Butter	

Reis waschen, abtropfen, 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf trocknen. Wasser zufügen und aufkochen, Meersalz (1), Rosinen, Lorbeerblatt zugeben und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten quellen lassen. Inzwischen Möhre putzen, klein würfeln. Butter (2) bei schwacher Hitze in einer Pfanne zerlassen, Mandeln darin leicht bräunen. Möhre zugeben, unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten dünsten. Mit Meersalz abschmecken, mit Wasser (3) ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Reis mit Mandeln und der Möhre vermengen, Kurkuma, Ingwer, Zimt und restliche Butter zufügen. Anmerkung: Als Beilage, Teil der Reistafel oder Hauptgericht servieren.

#### 15.4 Einfacher gekochter Reis

4 Tas. Wasser	2 EL Gutes Pflanzenöl o. Butter
2 TL Salz	2 Tas. Langkornreis

Wasser, Salz und Fett in einem großen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben und einmal umrühren, um eventuell vorhandene Klümpchen aufzulösen.

Die Hitze drosseln, sofort ein großes Tuch anfeuchten und einige Male zusammenfalten. Damit den Topf bedecken, den Deckel auflegen und so den Reis 20 Minuten kochen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 15.5 Erdnuss-Reis

1 Grüne Chilischote	3 EL Kokosraspeln
1 cm Ingwerwurzel	1 geh. TL Kurkuma
200 g Basmati-Reis	1/4 geh. TL Zimt
1 Zwiebel	1 Msp. Gemahlene Nelken
1 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 geh. TL Petersilie, fein gehackt
1 geh. TL Schwarze Senfkörner (Seeds)	2 Zitronen; den Saft
3 EL Olivenöl	1/2 Zitrone; die Schale
3 EL Erdnussbutter	

Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen, raspeln. Reis waschen und die Zwiebel sehr fein würfeln.

Kaltgepresstes Olivenöl in einem Topf erhitzen, Senfkörner hineingeben und zudeckeln - die Körner springen.

Zwiebelwürfel und Reis mit zwei Tassen Wasser zufügen. Geschlossen bei milder Hitze quellen lassen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erwärmen, Erdnussbutter, Chili und Ingwer mit den Kokosraspeln unter Rühren anbräunen. Kurkuma, Zimt, Nelken und Petersilie dazugeben.

Alles mit warmem Reis mischen, mit Zitronensaft und -schale würzen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 15.6 Gewürzreis

500 g Basmatireis	6 Kardamomkapseln
1 1/2 EL Ghee oder Öl	4 Gewürznelken
1 Zwiebel; gehackt	1/2 TL Garam Masala
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	550 ml Wasser
2 TL Kurkuma	100 g Sultaninen
2 TL Ingwerpulver	

Reis unter kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel unter Rühren weich dünsten. Knoblauch, Kurkuma und Ingwer dazugeben und 1 Minute unter Rühren erhitzen. Reis dazugeben und rühren, bis der mit Öl überzogen ist.

Kardamom, Gewürznelken, Garam Masala und Wasser dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen; Sultaninen hineingeben. Reis mit einer Gabel auflockern, zudecken und vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.

**H I N W E I S !** : Unbedingt mit Basmatireis zubereiten, da sein köstliches Aroma und zarter Duft eine vortreffliche Ergänzung zu den Gewürzen bildet.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 15.7 Gewürzreis mit Linsen

200 g Basmati-Reis	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
175 g Masoor Dhal	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
2 EL Ghee	625 ml Wasser
1 klein. Zwiebel; in Ringen	1 TL Salz
1 TL Ingwer; frisch gehackt	Chutney nach Wahl; zum Servieren

1. Reis und Linsen verlesen, vermengen und zweimal gründlich waschen. Beiseite stellen.
2. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
3. Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch sowie Kurkuma zufügen und alles noch 1 Minute braten.
4. Reis und Linsen in den Topf geben und alles vermengen.
5. Das Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 20-25 Minuten köcheln.
6. Kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken.
7. Den Reis mit den Linsen in eine Servierschüssel füllen und sofort mit einem Chutney servieren.

VARIATION: Anstelle der Masoor Dhal Moong Dhal verwenden.

TIPP: Ghee (geklärte Butter) kann sehr stark erhitzt werden, ohne anzubrennen. Es ist in asiatischen Lebensmittelmärkten erhältlich, kann aber auch einfach zu Hause hergestellt werden. Dazu Butter auf kleiner Stufe erhitzen, 15-20 Minuten köcheln, bis sich alle weißen Bestandteile auf dem Boden absetzen. Die Butter durch ein Sieb abgießen. Im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 15.8 Indischer Gemüsereis

1 klein. Blumenkohl	1 Prise Nelken
250 g Möhren	1 Prise Cumin
100 g Zwiebeln	1/2 TL Salz
3 EL Öl	200 g Basmatireis
1 Prise Safran	700 ml Wasser
1 Prise Zimt	100 g Erbsen; tiefgefroren
1 Prise Kardamom	

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und im heißen Öl andünsten. Gewürze, Reis und Gemüse zugeben, kurz mitdünsten.

Wasser zugießen, ca. 10 Minuten garen. Erbsen in den letzten 5 Minuten dazugeben. Abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 15.9 Indischer Gewürzreis

300 g Reis / Arborioreis oder auch Duftreis	1 TL Korianderkapseln
3 Schalotten	1 TL gemahlener Chilis
10 Kardamomkapseln	1/2 l Brühe; ca.
2 Anissterne	Salz
2 Nelken	100 g Butter
1 Zimtstange	Curcuma zum Färben
1 TL Fenchelsamen	

Die großen Gewürze in ein Tuch legen, zudrehen und mit einem Messerrücken grob zerstoßen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gewürze scharf anbraten. Den Reis hinzugeben und ca. 2 min anrösten. Curcuma unterrühren und mit einem Teil der Brühe auffüllen. Unter Rühren ca. 15 min köcheln lassen. Je nach Konsistenz Brühe immer wieder nach und nach zufügen. Zum Ende hin die Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Variation: Unter anderem passt auch Knoblauch in den Reis. Zum Ende hin kann auch gehackter Koriander, Ingwer oder Petersilie in den Reis gegeben werden. Tipp: Alternativ kann man aus den Gewürzen einen Sud herstellen, den man in den Reis rührt; so verhindert man das eventuelle "Aussortieren" während des Essens.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 15.10 *Mattar pulav*

2 EL Butter	6 dl Wasser
1/2 TL Nelkenpulver	200 g Grüne Erbsen
1/2 TL Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen	3 Tomaten; geschält, klein gewürfelt
250 g Basmati-Reis	2 Zwiebeln; in Ringe

Die Butter in eine Kasserolle erhitzen. Nelkenpulver und Pfeffer zugeben, kurz anziehen. Reis zugeben, gut umrühren. Mit dem Wasser auffüllen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. acht Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben, bei Bedarf etwas Wasser beifügen, und fertig kochen lassen. Die Tomaten zugeben, vorsichtig vermengen und abschmecken. Die Zwiebelringe in Öl backen und über den gekochten Reis anrichten.

### 15.11 *Naturreis mit Nüssen & Früchten*

4 EL Ghee	1 TL Mildes oder mittelscharfes Currypulver oder -paste
1 groß. Zwiebel; gehackt	300 g Naturreis
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	950 ml Gemüsebrühe
2 1/2 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt	480 g Tomaten aus der Dose; gehackt
1 TL Chilipulver	Pfeffer & Salz
1 TL Kreuzkümmelsamen	

175 g Getrocknete Aprikosen; in Streifen geschnitten	100 g Erbsen; Tiefkühlware aufgetaut
1 Rote Paprika; gewürfelt	1-2 klein. Leicht grüne Bananen
	60-100 g Gemischte geröstete Nüsse

1. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin 3 Minuten dünsten.
2. Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Currypulver oder -paste und Reis zufügen. 2 Minuten unter Rühren anbraten.
3. Die Gemüsebrühe aufkochen und zugießen. Alles verrühren. Die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und abgedeckt 40 Minuten köcheln, bis der Reis fast gar und kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.
4. Aprikosen, Paprika und Erbsen in den Topf geben. Abgedeckt weitere 10 Minuten köcheln.
5. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
6. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Nüsse und Bananenscheiben zugeben und vorsichtig unterrühren.
7. Das Reisgericht auf einer Servierplatte anrichten und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 15.12 Pilaf mit Erbsen

5 Safranfäden	1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
1 EL Rosenwasser	2 Curryblätter
150 ml Sahne	1 klein. Stück frische Ingwerwurzel
1/2 EL Zimt; gemahlen	– geschält, fein gehackt
1/4 TL Schwarzer Pfeffer	350 g Erbsen; enthülst
1/4 TL Gewürznelken; gemahlen	350 g Basmati-Reis
Salz	600 ml Wasser
4 EL Öl; o. zerlassene Butter	

Safran zerdrücken, mit Rosenwasser vermischen, zusammen mit Zimt, Pfeffer, Nelken und Salz in die Sahne rühren. Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Curryblätter und Ingwer hineinrühren. Die Erbsen und den Reis dazugeben, unter Umrühren kochen, bis der Reis Farbe annimmt. Das Wasser dazugießen, aufkochen und unbedeckt köcheln lassen, bis praktisch das ganze Wasser aufgesaugt ist. Die gewürzte Sahne darübergießen. Mit einem Stück Folie und dem Deckel bedecken, auf der niedrigstmöglichen Hitze 20 Minuten belassen.

### 15.13 Pilau



3 EL Butter	4 cm Zimtstange
2 EL Mandelnsplitter	2 Tassen Basmati-Reis (und keinen anderen!!!)
8 Schalotten oder	1/2 Tasse kernlose Rosinen/Sultaninen
1 rote/braune Zwiebel, fein geschnitten	2 1/4 Tassen Wasser
1 -2 cm frischen Ingwer, fein gehackt	1 TL Salz
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	Röstzwiebeln
3 Kardamomkapseln, aufgeschlitzt und zerdrückt	frische Korianderblätter (geht auch ohne)
4 Gewürznelken	

Mandeln in Butter rösten, bis sie golden werden. Herausnehmen und beiseite stellen. In gleicher Butter Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Gewürze erhitzen bis sie ebenfalls golden werden. Reis und Rosinen hinzugeben und 3 Minuten kochen, dabei immer gut rühren. Wasser und Salz hinzu und schnell zum Kochen bringen. Im leicht bedecktem Topf solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist und sich kleine Krater im Reis bilden. Jetzt den Topf beiseite stellen und leicht zugedeckt 20 Minuten stehen lassen. Dann Reis mit einer Gabel verrühren und 10 Minuten auf sehr schwacher Hitze erwärmen. Zum Servieren mit den Mandeln, gerösteten Zwiebeln und Korianderblättern garnieren. Aus Zeitmangel habe ich schon auf die 30 minütige Nachbereitung verzichtet, es schmeckte immer noch sehr gut. und ein Tipp: spart nicht an Rosinen!

#### 15.14 Pilaw mit Kokos und Milch

325 g Basmatireis	2 Lorbeerblätter
3 EL Kokosflocken	1 Zimtstange; 5 cm lang
2 Grüne Chilischoten oder mehr	4 Kardamomkapseln
1 TL Salz	3 EL Butterschmalz
1/2 TL ,Zucker	550 ml Milch
2 EL Rosinen	275 ml Wasser
1 EL Pistazienkerne; in Stiften	

Den Reis mit allen trockenen Zutaten vermischen. Den Butterschmalz erhitzen und die Reismischung darin 5 Minuten anbraten. Milch und Wasser dazugeben, zum Kochen bringen. Nun den Deckel auflegen und bei kleinster Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit einer Gabel auflockern und heiß servieren.

#### 15.15 Reis mit gelben Schälern (Khili hui khichri)

50 g Gelbe Schälerbbsen; (★)	1/2 TL Garam Masala
500 ml Wasser (1)	4 EL Frischer Koriander
400 ml Langkornreis	– fein gehackt
1250 ml Wasser (2)	500 ml Brühe
3 EL Ghi; oder Pflanzenöl	Salz
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	

Der Ursprung von khichri liegt weit zurück und wird schon in Reisebeschreibungen erwähnt, die über tausend Jahre alt sind. Wahrscheinlich ist khichri sogar noch älter als diese Berichte. Es besteht in der Hauptsache aus Reis und Hülsenfrüchten, die zusammen gekocht werden, und wird in einer der beiden Formen serviert, der "feuchten", breiartigen, und der "trockenen", körnigen. Das vorliegende Rezept ergibt ein "trockenes", das als Khili hui khichri oder "Blühendes Khichri" bezeichnet wird. Es hat die Konsistenz von fachgerecht zubereitetem Reis. (★) Gelbe Schälerbbsen oder "Chana dal": Sie ähneln den gelben Schälerbbsen, die in den meisten Geschäften zu finden, sind jedoch kleiner und ihr Geschmack ist "fleischiger" und süßer. Chana dal sind am ehesten bei indischen und pakistanischen Händlern erhältlich, lassen sich aber notfalls auch durch gewöhnliche gelbe Spalterbbsen ersetzen. Die Schälerbbsen verlesen, waschen und abseihen. 3 Stunden in Wasser (1) einweichen und erneut abseihen. Den Reis in eine Schüssel tun und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und anschließend abseihen. Den Reis 1 Stunde in Wasser (2) einweichen und wiederum abseihen. In einem schweren Topf das Ghi oder Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Den Kreuzkümmel in das heiße Ghi oder Öl geben und einige Sekunden umrühren. Die Schälerbbsen und den Reis zugeben und 2 bis 3 Minuten rühren, bis die Körner mit dem Fett überzogen sind. Garam Masala, Salz (beachten, dass die Brühe gesalzen ist) und Koriander zugeben. Etwa 1 Minute umrühren. Die Brühe zugießen und aufkochen. Den Topf gut verschließen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen. Die Hitze ausschalten und den Topf weitere 10 Minuten zugedeckt ruhenlassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel vorsichtig durchrühren.

### 15.16 Reis-Lamm-Schichtcake Biryani

<i>Reisschicht</i>	2 Knoblauchzehen; durchgepresst
400 g Basmati-Reis	1 Ingwerstück; gerieben
1 Grüne Chilischote	1/2 TL Muskat
3 EL Pflanzenöl	1/2 TL Zimtpulver
1 l Fleischbrühe	1 TL Garam Masala
30 g Rosinen	1 Spur Cayennepfeffer
Salz	1 TL Paprika, edelsüß
<i>Fleischschicht</i>	250 ml Joghurt nature
1200 g Mageres Lammfleisch	200 ml Sauerrahm
6 EL Bratbutter	Salz
2 Zwiebeln; in Ringe	1/2 TL Safranfäden

250 ml Fleischbrühe	<i>Garnitur</i>
<i>Minzschicht</i>	30 g Mandeln; geschält
100 ml Milch	30 g Cashewnüsse
2 Zweiglein Pfefferminz	1 1/2 EL Öl

Den Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Dann 30 Minuten in frischem Wasser einweichen. Chilischote halbieren, entkernen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den abgetropften Reis und die Chilischote einige Minute andünsten, mit der Brühe ablöschen. Rosinen dazugeben, würzen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Lammfleisch in 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. 2/3 der Bratbutter in einem Topf zergehen lassen und die Zwiebelringe darin etwa 10 Minuten andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten andünsten. Alle Gewürze dazugeben und gut durchrühren. Fleisch dazugeben und so lange rühren, bis das Fleisch die Farbe wechselt. Joghurt und Sauerrahm daruntermischen, salzen und zugedeckt während 45 Minuten schmoren lassen. Die Safranfäden in der heißen Fleischbrühe ziehen lassen, die Brühe nach und nach zum Fleisch gießen. Milch erhitzen, über die Pfefferminzblätter gießen, ziehen lassen. Mit der restlichen Bratbutter eine Cakeform austreichen. Ein Drittel der Reismenge einfüllen, die Hälfte der eingeweichten Minzblätter darüber verteilen, dann ein Drittel des Fleisches darübergerben, dann wieder Reis, bis alles aufgebraucht ist. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 20 Minuten backen. Nüsse im heißen Öl goldgelb rösten. Biryani aus dem Ofen nehmen, stürzen, mit den Nüssen bestreuen und sofort servieren.

### 15.17 Safranreis

200 g Basmati-Reis	3 Pfefferkörner
2 EL Ghee	1/2 TL Salz
3 Grüne Kardamomkapseln	1/2 TL Safranfäden
2 Gewürznelken	450 ml Wasser

1. Den Reis zweimal waschen und beiseite stellen.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Gewürznelken und Pfefferkörner in den Topf geben und unter Rühren etwa 1 Minute anbraten.
3. Den Reis zugeben und weitere 2 Minuten anbraten.
4. Salz, Safran und Wasser zum Reis geben, die Hitze reduzieren. Den Topf abdecken und bei geringer Hitze köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist.
5. In eine Schüssel geben und heiß servieren.

TIPP: Safran, das teuerste aller Gewürze, stammt von den Narben einer Krokusart. Es verleiht Gerichten einen goldgelben Farbton und einen charakteristischen, leicht bitteren Geschmack. Safran ist in Fäden oder als Pulver erhältlich. Ersatzweise Kurkuma zu verwenden führt zu einer ähnlichen Färbung, aber zu deutlich unterschiedlichen Geschmacksergebnissen.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 15.18 Safranreis mit Riesengarnelen

#### *Gewürzpaste*

30 g Frische Ingwerwurzel  
 6 Knoblauchzehen  
 3 Grüne Kardamomkapseln  
 1 EL Kokosraspeln  
 5 Rote Chilischoten  
 50 g Cashewkerne; oder Mandeln  
 1 TL Rosinen  
 1/4 TL Kurkuma  
 4 Nelken  
 4 Schwarze Pfefferkörner  
 1/4 TL Muskatnuss; gerieben  
 1/4 Zimtstange  
 3 EL Korianderkörner  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 kg Zwiebeln; in Scheiben  
 5 EL Öl

3 EL Wasser

#### *Reis*

300 g Basmati-Reis  
 2 Kapseln Safranpulver  
 2 EL Milch  
 200 g Butter  
 3 Grüne Kardamomkapseln  
 4 Gewürznelken  
 1/2 TL Kreuzkümmel  
 1/2 TL Salz  
 600 ml Wasser

#### *Riesengarnelen*

24 Riesengarnelen; ohne Kopf  
 Salz  
 1/2 TL Kurkuma  
 1/2 TL Chilipulver  
 5 EL Öl

Für die Gewürzpaste Ingwer würfeln, Knoblauch pellen, Kardamomkörner aus der Schale brechen, mit den übrigen Zutaten (bis auf die Zwiebeln) und zwei bis drei Esslöffel Wasser mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren. Die Zwiebelscheiben im Öl goldbraun braten, mit dem Gewürzpuée mischen, fünf Minuten weiterbraten und warm stellen. Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Safran mit Milch verrühren. Butter in einem Topf erhitzen. Kardamom mit Schale, Nelken, Kreuzkümmel und Reis dazugeben und sechs bis acht Minuten unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Wasser aufkochen, mit der Safran-Milch und Salz würzen. 15 Minuten geschlossen ausquellen lassen, von der Herdplatte nehmen, nach zwei Minuten Deckel entfernen. Garnelen aus der Schale brechen und entdarmen, mit der Mischung aus Salz, Kurkuma und Chili würzen, portionsweise ca. sechs bis sieben Minuten im Öl braten. Reis, Gewürzpaste und Garnelen auf eine vorgewärmte Platte schichten. Den Bratfond mit zwei Esslöffel Wasser lösen und darübergießen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitung:** ca. 90 Minuten

**pro Portion: (bei acht Portionen):** 0 kcal

### 15.19 Süßer gelber Reis, Mitha pullao

1/2 TL Safranfäden	4 Kardamomkapseln
2 EL Warme Milch	1 Stück Zimt von 25 mm
200 ml Duftreis	1/4 TL Gelbe Speisefarbe
1250 ml Wasser (1)	1 EL Sultaninen
250 ml Wasser (2)	1/2 TL Salz
15 g Mandeln	<i>Nach Geschmack!</i>
50 g Ghee; Ghee o. ungesalzene Butter	90 g Zucker

Beachten: Drei Stunden vorher beginnen!

In einer kleinen, schweren Pfanne den Safran bei mittlerer Hitze umrühren, bis die Fäden eine Schattierung dunkler geworden sind. Die Milch in eine kleine Tasse gießen und den Safran hineinkrümeln. Die Tasse drei Stunden zur Seite stellen.

Den Reis in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschließend abseihen. In Wasser (1) 30 Minuten einweichen. Anschließend 20 Minuten abtropfen lassen. Die Mandeln blanchieren und hobeln. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

In einem schweren feuerfesten Topf das Ghee bei mittlerer Wärme erhitzen. Den Kardamom und den Zimt in das heiße Fett geben und einmal umrühren. Den Reis hineingeben und unter vorsichtigem Rühren drei Minuten sautieren. Die Hitze etwas verringern, wenn der Reis anzubacken droht. Wasser (2), die Speisefarbe und Salz zugeben und alles wieder auf mittlerer Hitze bringen. Den Reis vorsichtig umrühren, bis das ganze Wasser absorbiert ist. Die Safranmilch, die Mandeln, die Sultaninen und den Zucker hineingeben. Alles vermischen, den Topf gut verschließen und 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und alles nochmals gut durchmischen. Vor dem Servieren die Kardamomkapseln und den Zimt entfernen.

Verwendung: Beilage zu scharfen, würzigen indischen Gerichten, zu Schinken oder gebratener Gans.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 15.20 Tomatenreis mit Paprika

400 g Basmati-Reis	1 TL Ingwerpaste
2 EL Ghee oder Öl	1 TL Chilipulver
1/2 TL Schwarzkümmel	80 g Dicke Bohnen oder Erbsen; Tiefkühlware aufgetaut
1 Zwiebel; in feine Ringe geschnitten	1 EL Frischer Koriander; gehackt
1 Gelbe Paprika; in Streifen geschnitten	Salz
4 Tomaten; in Scheiben geschnitten	750 ml Wasser
1 Kartoffel; gewürfelt	Korianderzweige; zum Garnieren
1 TL Knoblauchpaste	

1. Den Reis mehrmals waschen und etwa 10 Minuten in Wasser einweichen.

2. In der Zwischenzeit das Ghee in einem großen schweren Topf erhitzen. Schwarzkümmel bei geringer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten rösten, bis er zu duften beginnt. Die Zwiebel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Den Reis abtropfen lassen.

3. Paprika, Tomaten, Kartoffel, Knoblauch- und Ingwerpaste sowie Chilipulver zugeben und unter ständigem Rühren 3 Minuten dünsten. Bohnen und Koriander zugeben, salzen und unter Rühren 2 Minuten garen.

4. Den Reis zufügen und rühren, bis die Körner glänzen und die Zutaten vermischt sind. Mit Wasser ablöschen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 15 Minuten köcheln.

5. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Mit Korianderzweigen garniert servieren.

TIPP: Das Hindi-Wort "basmati" bedeutet "duftend", und der so bezeichnete Reis ist überaus aromatisch. Je nach Geschmack können auch andere Langkornreißorten verwendet werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 15.21 Würziger Duftreis

400 ml Duftreis; Basmati	1/2 TL Knoblauch; sehr fein gehackt
1250 ml Wasser	1/2 TL Garam masala
3 EL Pflanzenöl	1 TL Salz
2 klein. Zwiebeln; fein gehackt	Hühnerbrühe
1/2 Grüner Chili; fein gehackt	

Den Reis verlesen, in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschließend abseihen. 30 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb 20 Minuten abtropfen lassen. In einer Pfanne mit schwerem Boden das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln in das heiße Öl geben und umrühren, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Reis, Chili, Knoblauch, Garam masala und Salz zugeben. Falls die Hühnerbrühe ungesalzen sein sollte, etwas mehr Salz begeben. Vorsichtig 3 bis 4 Minuten rühren, bis die Reiskörner mit Öl überzogen sind. Falls der Reis anfängt, am Boden der Pfanne haftenzubleiben, die Hitze etwas reduzieren. Die Hühnerbrühe in die Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Die Pfanne gut abdecken und den Reis 25 Minuten bei minimaler Hitze auf dem Herd oder im auf 170 °C vorgeheizten Backofen kochen.

## 16 Salate

### 16.1 Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföf

2 EL Senföf *	500 g grüne Bohnen, ganz, geputzt
1 TL schwarze Senfsamen	250 g mehligte Kartoffeln (1 große)
1/3 TL Kurkuma (Gelbwurz)	geschält, in streichholz- großen Stäbchen
2 groß. Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben	1/4 Tasse Wasser
4 getr. rote Chilischoten zerbröckelt	grobes Salz, nach Belieben
	Zitronensaft

\* oder leichtes Pflanzenöl plus 1/2 Tl Senfpulver.

Senföf in einer schweren Pfanne erhitzen, bis es raucht. Hitze wegnehmen und das Öl kurz abkühlen lassen. (Dies ist nicht nötig, wenn Sie Pflanzenöl verwenden. Senfpulver noch nicht zugeben).

Öl bei mittelstarker Hitze heiß werden lassen, dann Senfsamen hineingeben. Einen Deckel oder Spritzschutz bereithalten, da die Samen hochspritzen. Wenn das Spritzen nachlässt, Kurkuma, Knoblauch und Chili beifügen. So lange rösten, bis der Knoblauch eine hellgoldene Farbe angenommen hat (ca. 30 Sekunden), dabei die Pfanne ständig schütteln.

Bohnen und Kartoffeln zugeben. Gemüse 1 Minute braten lassen (wenn nötig, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren). Dann unter Wenden 5 Minuten braten. Ungefähr 1/4 Tasse Wasser zusammen mit dem Salz zugeben. Wenn Sie Pflanzenöl verwenden, jetzt das Senfpulver beifügen und gut untermischen. Hitze herunterschalten und das Gemüse zugedeckt schmoren lassen, bis es gar ist. Es wird etwas Flüssigkeit in der Pfanne zurückbleiben. Deckel abnehmen und das Gemüse weiterkochen dabei ständig umrühren, bis es trocken und glasiert ist (3-4 Minuten). Wenn nötig, auf stärkere Hitze schalten. Pfanne vom Herd nehmen. Nach Belieben Zitronensaft (1-2 Tl) darüber sprenkeln.

Die Bohnen schmecken kalt als Salat ausgezeichnet, aber auch als Beilage zu einem indischen Essen. Obwohl es sich um eine typisch bengalische Zubereitung handelt, passt sie auch gut in jedes nord- oder westindische Menu.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.2 Gurkensalat

1/2 Salatgurke	1/2 TL Salz
1 Frische grüne Chili; nach Belieben	1 TL Zucker
2 EL Zitronensaft	FrISChe Minzeblätter; zum Garnieren
2 EL Frischer Koriander; gehackt	

1. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Chili fein hacken, falls sie verwendet wird. Über die Gurkenscheiben verteilen und alles verrühren.
2. Für das Dressing Zitronensaft; fein gehackten Koriander, Salz und Zucker in einer kleinen Schüssel gut vermengen und beiseite stellen.
3. Die Gurkenscheiben 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Dann in eine Servierschüssel geben. Das Dressing kurz vor dem Servieren über die Gurken gießen. Den Salat verrühren und mit Minzeblättern garnieren.

TIPP: Indische Gerichte werden oft mit frischen grünen Chilis gewürzt, aber auch getrocknete rote Chilis sind verbreitet. Im heißen Süden des Landes isst man besonders viel Chili, damit der Körper viel schwitzt und so gekühlt wird. In Indien werden eine Vielzahl von Chilisorten angebaut, von ganz milden bis zu sehr scharfen Varianten. Im Allgemeinen gilt: je kleiner die Chili, desto scharfer. Frische Chilis sind bis zu 5 Tage im Kühlschrank haltbar. Frischer Koriander hält sich besonders gut, wenn er in einem Glas Wasser an einen dunklen, kühlen Ort gestellt wird. So kann er bis zu 4 Tage aufbewahrt werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 16.3 Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita)

2 mittl. Gurken; je 300 g	1/2 TL Kreuzkümmel; angeröstet und gemahlen
1 mittl. reife Tomate	
1 grüne Chilischote; entkernt und klein geschnitten	2 EL frische Minze; fein gehackt ersatzweise 2 Tl getr.
200 g Joghurt	1/4 TL Salz
100 g Sauerrahm	

Die Gurken schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben und wegwerfen. Die Gurke raspeln oder mit dem Gurkenhobel dünn schneiden. Tomate waschen, vierteln und mit einem Löffel das Innere herausnehmen, das Sie anderweitig verwenden können. Den Rest dünn schneiden und zu den Gurken geben.

Chili aufschlitzen und entkernen, in dünne Streifen schneiden und zugeben. Joghurt, Sauerrahm, Kreuzkümmel und Minze (oder Koriandergrün) in einer anderen Schüssel gut vermischen.

Die Gemüse- und die Joghurtmischung können schon mehrere Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank bis zur späteren Verwendung aufgehoben werden. Wenn Sie getrocknete Minze verwenden, ist die Kühlung sogar notwendig, damit der Joghurt den Minzgeschmack voll aufnehmen kann.

Vor dem Servieren Salz und Gemüse in die Joghurtmischung einrühren. Abschmecken und in eine Schüssel zum Servieren umfüllen. Nach Wunsch noch mit etwas Kreuzkümmel bestreuen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen



## 16.4 Halbe-Erbesen-Kokosnuss-Salat Vada Pappu

1 Tasse gelbe halbe Erbsen (Channa Dal)	(oder eine Mischung aus
1/3 Tasse Palmzucker oder brauner Zucker	verschiedenen Obstsorten)
1/2 Tasse Wasser	1/4 Tasse Rosinen
1/4 TL gemahlener Fenchel	1 Tasse Kokosflocken
1/4 TL gemahlener Kardamom	(frisch oder aus der Dose, ungesüßt)
2 Tassen geschälte, gehackte Äpfel	1 EL Zitronensaft nach Belieben

Die Brahmanen aus Andhra haben diesen herrlichen Salat, die indische Version des amerikanischen Waldorf-Salates, kreiert. Er passt gut zu einem südindischen Menü und schmeckt am besten ganz frisch. 1. Erbsen verlesen und in frischem Wasser gründlich waschen. In eine Schüssel geben und so viel Wasser zugießen, dass sie mindestens 2 1/2 cm hoch bedeckt sind. 4 Stunden quellen lassen. Wasser abgießen. 2. Palmzucker zusammen mit 1/2 Tasse Wasser in einem mittelgroßen Topf bei ziemlich schwacher Hitze aufsetzen, bis sich der Palmzucker im Wasser auflöst. Halbe Erbsen zugeben und Hitze auf mittlere Stufe schalten. Erbsen unter häufigem Rühren kochen lassen, bis sie den Sirup aufgenommen haben (10-12 Minuten). Hitze wegnehmen und Fenchel und Kardamom unterrühren. Wenn die Mischung ausgekühlt ist, Äpfel, Rosinen und Kokosflocken vorsichtig untermischen. Mit Zimmertemperatur oder leicht gekühlt mit Zitronensaft besprenkelt servieren. Er schmeckte gut, allerdings waren die Erbsen noch zu hart.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 16.5 Indischer Putensalat

100 g Geräucherte Putenbrust	1 Frühlingszwiebel
1 Babyananas	25 g Mungosprossen
1 Erdbeere	1/2 Dos. Fettarmer Joghurt
1 Kiwi	1/2 TL Curry
1 Orange	Saft einer Zitrone
1 Physalis	Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Ananas längs halbieren, eine Hälfte aushöhlen und als Schale auf einem flachen Teller anrichten. Das ausgekratzte Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden, mit den Putenbrustwürfeln, Curry und Zitronensaft verrühren, die Frühlingszwiebelröllchen und die Mungosprossen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in die angerichtete Ananasschale einfüllen und mit den Früchten garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 16.6 Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer

200 g Gekochte Kichererbsen	1/2 geh. TL Chat masala
1 Stk 4 cm Ingwer sehr frisch	1/4 geh. TL Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Zitronensaft	

Kichererbsen zerdrücken, Ingwer schälen und in feiner 'Julienne' schneiden. Alles gut miteinander vermischen.

Wird zum Frühstück serviert, kann aber auch als Vorspeise gereicht werden. Wichtig ist dass der Ingwer sehr frisch und faserfrei ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.7 Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat)

2 EL Rosinen	2 EL Honig
100 ml kochendes Wasser	1 Msp. Kardamom
2 EL Mandeln; geschält und grob gehackt	1 Msp. Kreuzkümmel; (Cumin)
1 Pkg. Joghurt	1 Banane
1/2 Pkg. Saure Sahne	

Die Rosinen ca. 15 Minuten in dem kochenden Wasser einweichen. Abtropfen lassen und mit den Mandeln, dem Joghurt und der Sauren Sahne sowie dem Honig und den Gewürzen in einer Schüssel mischen.

Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In die Schüssel zu der Joghurt-Sauce geben und vorsichtig unterheben.

Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portion(en)s

### 16.8 Kichererbsen-Salat

480 g Kichererbsen aus der Dose	1/2 TL Salz
4 Karotten	1/2 TL Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	3 EL Zitronensaft
1 Salatgurke	1 Rote Paprika

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in eine große Salatschüssel geben.

2. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Gurke in dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben vierteln. Karottenscheiben, Frühlingszwiebeln und Gurken in die Salatschüssel geben und mit den Kichererbsen vermengen.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit Zitronensaft beträufeln. Den Salat mit 2 Löffeln gut durchmischen.

4. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den Kichererbsen-Salat mit den Paprikastreifen garnieren und entweder sofort servieren oder bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Getrocknete Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht und gekocht werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 16.9 Möhrensalat mit Peperoni

500 g Möhren	1 EL Zucker
2 grüne Peperoni	2 EL Joghurt
2 EL Öl	2 EL Sauerrahm
1 TL schwarze Senfsamen	2 EL Zitronensaft
7 getr. Curryblätter (ja, es gib sie)	25 g gesalzene Erdnüsse

Möhren schälen und grob raspeln. Peperoni quer in dünne Streifen schneiden. Die Senfsamen in heißem Öl anrösten. Peperoni, Curryblätter und Zucker zugeben. Zucker schmelzen lassen und leicht karamellisieren lassen, dann die Möhren zugeben und kurz braten. In einer Schüssel erkalten lassen, leicht salzen (Vorsicht, nachher kommen noch die Erdnüsse dazu!). Joghurt, Sauerrahm und Zitronensaft verrühren und zu den Möhren geben. Durchziehen lassen. (Bis zu diesem Punkt kann man alles schon am Vorabend vorbereiten). Kurz vor dem Servieren mit den Erdnüssen bestreuen.

## 16.10 Scharfer Kohlsalat

1/4 Weißkohl	1 Rote Zwiebel
1/2 Rote Paprika	1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Curryblätter	2 TL Honig
1/2 TL Koriandersamen	2 TL Erdnussöl
1 Zitrone	<i>Aufgeschnappt von</i>
2 Rote Chilis	Rene Gagnaux

Kohl noch einmal halbieren, in schmale Streifen schneiden und in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren. Die Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden, die Chilis entkernen und fein hacken, die Zwiebel in hauchdünne Ringe hobeln.

Zuerst das Gemüse vermischen, dann den mit Honig verrührten Zitronensaft darübergießen.

Das Öl erhitzen, die im Mörser zerstoßenen Gewürze, die Curryblätter und die Chilis für eine Minute hineingeben, das aromatisierte Öl dann mit allen Zutaten über den Kohlsalat gießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 17 Saucen, Marinaden

### 17.1 Cremige Minzsauce (Pudine ka Raita)

1 Tas. Zwiebeln; dünne Scheiben	Nanaminze)
1 Tas. Naturjoghurt	2 scharfe grüne Chilischoten fein gehackt
1/2 Tas. saure Sahne	Salz, nach Geschmack
1/4 Tas. Minze, frisch; gehackt (oder getr.	

Diese Minzsauce aus der Mogul-Küche ist perfekte Beilage zu Frittiertem (Pakorasi!), gefüllten Broten und Pfannkuchen. Sie hält zugedeckt im Kühlschrank einen Tag.

Etwa 1 1/4 Liter Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln hineingeben, Topf vom Herd nehmen. 15 Sekunden stehen lassen. Wasser sofort abgießen und die Zwiebeln unter kaltem Wasser abbrausen.

Zwiebeln in eine Schüssel geben. Sämtliche Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 17.2 Frische Koriandersauce, Dhaniya Chutney

1 Grüne Peperoni	1 TL Zucker
20 g Frische Ingwerwurzel	1/2 TL Salz
175 g Tomaten	3 EL Zitronensaft; anpassen
2 Töpfe Koriandergrün	

Peperoni längs aufschneiden, entkernen und grob würfeln. Tomaten und den Koriander grob hacken. Alle Zutaten mit Salz und dem Zitronensaft zu einer glatten Paste pürieren. Eventuell nachsalzen. (Luftdicht verschlossen hält sich die Paste im Kühlschrank ca. 1 Woche.)

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.3 Ghee (Gekläarte Butter)

500 g ungesalzene Butter

1. Butter in Stücke schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit sie nicht braun wird. 2. Butter aufkochen, dann bei

ohne Deckel schwacher Hitze 20 min. leicht köcheln lassen, bis sie unter dem Schaum goldgelb geworden ist. 3. Ein Sieb mit einem feuchten Küchentuch auslegen und die Butter durchgießen (klären). 4. Die Butter kann man 1 - 2 Monate zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 1 Portionen

#### 17.4 Gurken-Mint Raita

1 Salatgurke; geschält, entkernt	350 g Joghurt griechisch
1 Zwiebel; fein gehackt	2 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	1 klein. Koriander, frisch; fein gehackt
1 Msp. Cayennepfeffer	1 klein. Salz
1 TL Kreuzkümmel; gemahlen	

Salatgurke, geschält, entkernt fein würfeln Zwiebel, fein gehackt zugeben Knoblauchzehe schälen und in die Schüssel pressen Cayennepfeffer zugeben Kreuzkümmel, gemahlen zugeben Joghurt griechisch zugeben Koriander, frisch, fein gehackt zugeben Zitronensaft zugeben Salz zugeben und gut mischen. Gurkenwürfel beifügen.

**Mengenangabe:** 1 Portion(en)

#### 17.5 Indische Sauce für Schälrippchen

150 g Honig	etwas Zitronensaft
1 EL Currypulver	

Verrühren Sie die Zutaten gründlich in einer Schüssel. Die Rippchen werden von jeder Seite je ca. 10 Minuten gegrillt und in den letzten 3 Grillminuten mit der Soße bestrichen. Achten Sie darauf, dass die Rippchen nicht zu dunkel werden!

#### 17.6 Joghurtsauce zum Pizzabrot

2 St Joghurt; Becher, säuerlicher Joghurt, 3,5% Fett	1 TL Minze; getrocknet
1 Pr. Salz	1 Msp. Piment; gemahlen

Joghurt mit dem Schneebesen cremig schlagen, Salz und Gewürze unterrühren, Eisgekühlt zu den indischen Pizzabrotten, Parathas, servieren.

**17.7 Korianderchutney**

75 g Korianderblätter	3 EL Zitronensaft
4 Knoblauchzehen	1/2 TL Salz
3 EL Kokosraspeln	1/2 TL Zucker
2 Grüne Chilischoten	

Die Korianderblätter hacken. Die dicken Stiele wegwerfen. Den Koriander mit allen anderen Zutaten zu einer glatten Paste verrühren. Z gebratenen Speisen servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche.

**17.8 Minzechutney**

50 g Minzeblätter, gewaschen	2 Cm Ingwerwurzel
50 g Tamarindensaft	3 Grüne Chilischoten
2 EL Zwiebeln, gehackt	1/2 TL Salz
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Zucker

Alle Zutaten zu einer glatten Paste verrühren. Zu gebratenen Speisen servieren. In einem luftdichten Behälter kann das Chutney 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**17.9 Minzsauce, Poodina**

50 g Frische grüne Minze; oder	Salz
2 EL eingelegte Minze	1/2 TL Kreuzkümmelpulver
200 g Joghurt	1/4 TL Chilipulver

FrISCHE Minze waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Minze in eine Schüssel geben. Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und alles gut vermischen. Zu Pakoras, Samosas oder Eierbällchen servieren.

**17.10 Möhren-Raita**

2 mittl. Möhren	1/4 TL Currypulver
500 g Dickmilch oder Joghurt	1/4 TL Chilipulver
1/2 TL Curcuma (★)	Meersalz
1/2 TL Koriander	

Die Möhren gründlich bürsten und abspülen. Die Dickmilch oder den Joghurt in einer Schale mit dem Curcuma, dem Koriander, dem Chilipulver und Meersalz verrühren.

Dann die Möhren in die Sauce hineinreiben und nochmals gut durchrühren. Variante: Kartoffel-Raita 750 g gegarte Kartoffeln zerdrücken, 250 g Dickmilch mit 1 gehäuften Teelöffel Cumin und je einer Msp. Curry- und Chilipulver würzen. Den Kartoffelbrei unter die Dickmilch ziehen und gut verrühren. (★) Curcuma oder auch Gelbwurz genannt, ist ein Gewürz und ein Färbemittel. Es wird aus dem in Asien kultivierten Curcuma-Gewächs gewonnen. Es enthält ätherische Öle und wird wegen seiner gelben Farbe als Zusatz für Curry verwendet.

### 17.11 Pudina Chutney (Minze Chutney)

50 g Minzeblätter, gewaschen	2 cm Ingwerwurzel
50 ml Tamarindensaft	2 -3 grüne Chilischoten
2 EL Zwiebeln, gehackt	1/2 TL Salz
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Zucker

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Schmeckt zu allem Gebratenen. (Hält sich im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter etwa eine Woche.)

### 17.12 Tamarinden-Chutney

100 g Tamarinde	1 EL Zitronensaft
325 ml heißes Wasser	2 EL Brauner Zucker
1/4 TL Chilipulver	1/4 TL Salz

Die Tamarinde 30 Minuten im Wasser einweichen, auspressen und durch ein Sieb streichen. Tamarindensaft und die anderen Zutaten vermischen und kühlen.

### 17.13 Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita

200 g Tomaten	1/4 TL Chilipulver
1 Rote Zwiebel	Salz
500 ml Joghurt	1 EL Koriandergrün; gehackt
1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen	

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Joghurt in eine Schüssel geben. Tomaten, Zwiebel, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz dazugeben und alles gut mischen. Abgedeckt kalt stellen. Zum Servieren mit Koriandergrün bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



**17.14 Tomaten-Mango-Raita**

2 Tomaten	1 Msp Cayennepfeffer
1 Mango, klein	350 g Joghurt griechisch
1 Knoblauchzehe	1 klein. Salz
1 geh. TL Kreuzkümmel; gemahlen	1 Bd. Koriander frisch; gehackt

Tomaten waschen, waagrecht halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mango, klein schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Knoblauchzehe schälen und in die Schüssel pressen Kreuzkümmel, gemahlen zugeben Cayennepfeffer zugeben Joghurt griechisch zugeben Salz zugeben und gut mischen. Tomaten- und Mangowürfel beifügen. Koriander frisch, gehackt begeben. Vor dem Servieren die Raita mindestens 1/2 Stunde kühl stellen.

**Mengenangabe:** 1 Portion(en)

**17.15 Tomatensauce nach indischer Art**

9 Tomaten; enthäutet und zerkleinert	200 ml Wasser
3 TL Kreuzkümmel; gemahlen	6 EL Pflanzenöl
2 1/2 TL Koriandersamen; gemahlen	4 Zwiebeln; gehackt
3/4 TL Gelbwurz; Kurkuma	8 EL Joghurt
3/4 TL Cayennepfeffer	Salz
Schwarzer Pfeffer	<i>Nach Geschmack</i>
6 Cm Ingwerwurzel; geschält und grob gehackt	Garam Masala
10 Knoblauchzehen; fein gehackt	Sahne

Ingwer und Knoblauch mit Wasser im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren dünsten, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zufügen und rühren, bis das Wasser aus der Mischung verdampft ist und das Öl wieder sichtbar wird. Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Gelbwurz zugeben und 20 Sekunden weiterrühren. Sofort die zerkleinerten Tomaten zufügen und auf mittlere Hitze verringern. Unter weiterem Rühren die Mischung 3 bis 4 Minuten dünsten und dabei die Tomatenstücke mit einem Schaumlöffel zerdrücken. Ein Esslöffel Joghurt zugeben und verrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren. Mit Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Garam Masala und Rahm verfeinern.



## 18 Sonstiges

### 18.1 Erdnuss-Chutney

100 g Erdnüsse	1 geh. TL Öl
1 EL Tamarinde	1/2 geh. TL Kreuzkümmelsamen
2 Grüne Chilischoten	1/2 geh. TL Bockshornkleesamen
1 geh. TL Salz	1/2 geh. TL Urad dal; enthülste schwarze Mungobohnen
10 Curryblätter	2 EL Kokosnuss, frisch; geraspelt
1 Zwiebel	

Die Erdnüsse ohne Fettzugabe etwa 15 Minuten in einer Pfanne rösten. Wenn sie zu bräunen beginnen, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Erdnüsse abkühlen lassen und die Häute entfernen.

Die Tamarinde 10 Minuten in wenig heißem Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Tamarinde mit einem Löffelrücken kräftig ausdrücken. Das Tamarindenwasser zusammen mit allen anderen Zutaten im Mixer zu einem Püree verarbeiten.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 18.2 Frucht-Chutney

250 g Kochäpfel	4 EL Curry-Pulver
250 g Aprikosen	1 TL Kümmel
250 g Pflaumen, halbreif	1 TL Cayenne-Pfeffer
500 g Zucker, braun	12 Knoblauchzehen; abgezogen
4 EL Rosinen	1 TL Salz
3 Scheib. Ingwerwurzel	1 Tas. Essig, hell

Alle Früchte entkernen bzw. entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in einen großen Topf (vorzugsweise Email) geben, alle anderen Zutaten zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen.

In sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen.

**Mengenangabe:** 2 Liter

### 18.3 Kokosmilch



3 TL Kreuzkümmelsamen	ein paar Tropfen rote Speisefarbe
3 TL Korianderkörner	(wenn man will)
3 TL Cayennepfeffer	

Kreuzkümmel und Koriander in einem Mörser (gibt's ganz günstig für 15 DM im unmöglichen schwedischen Möbelhaus) oder in der Kaffeemühle zerkleinern. Cayennepfeffer (und Speisefarbe) hinzufügen und alles gut vermischen. In ein kleines, luftdichtes Gefäß füllen. Kann bis zu zwei Monaten gelagert werden.

### 18.8 Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen

1 Stück Ingwerwurzel; a 3 cm	Pfeffer
1 Zwiebel	Muskatnuss; gemahlen
1 Grüne Peperoni	20 g Cashewnüsse
2 EL Öl	20 g Chana Dal; (od. rote Linsen)
1/2 l Wasser	225 g Grieß
Salz	1 Bd. Koriander

Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und darin Ingwer, Zwiebel und Peperoni andünsten. Wasser, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und zum Kochen bringen. Währenddessen die Cashewnüsse in größere Stücke hacken oder einfach nur halbieren und zusammen mit Chana Dal in dem restlichen Öl andünsten. Das Cashew-Dal-Gemisch in den Topf zu den anderen Zutaten geben. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwas köcheln lassen. Mit frischem Koriander garnieren.



## 19 Vegetarisches, Vollwert

### 19.1 Auberginencurry

5 EL Öl	1 TL Zitronenschale
100 g Zwiebel	1 TL Mohn
500 g Auberginen	100 g Sonnenblumenkerne
1 TL Koriander	1 TL Curry
1 Knoblauchzehe	150 g Joghurt
2 EL Tomatenmark	1 TL Ingwer, frisch gerieben
100 g Rosinen	1 TL Gemüsebrühe, gekörnt

Die Auberginen halbieren und mit Salz bestreuen. Etwa 30 Minuten einziehen lassen. Dann abtropfen lassen. Die Auberginen in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, dann die Auberginen dazugeben. Kurz anbraten. Dann mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Nun nach und nach die restlichen Zutaten dazu geben (außer Joghurt) und nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren den Joghurt unterziehen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 19.2 Augenbohnen

150 g Augenbohnen	1 1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Öl	1 1/2 TL Salz
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	150 ml Wasser
1 TL Ingwer; frisch gehackt	2 Frische rote Chilis; in feine Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1/2 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1 TL Chilipulver	1 EL Zitronensaft
1 1/2 TL Gemahlener Koriander	

1. Die Augenbohnen waschen und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die Bohnen in einen Topf mit Wasser geben, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln. Bohnen gründlich abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, gemahlene Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und die Mischung 3-5 Minuten anbraten.
4. Das Wasser zugießen und alles abgedeckt köcheln, bis das Wasser verkocht ist.
5. Die gekochten Bohnen, Chilistreifen und frischen Koriander zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben und alles vermengen. 3-5 Minuten unter Rühren anbraten.

6. In eine Servierschüssel füllen und ' mit Zitronensaft beträufeln. Heiß oder kalt servieren.  
TIPP: Augenbohnen sind nierenförmige Bohnen mit einem dunklen Punkt in der Mitte. Sie schmecken leicht geräuchert und sind getrocknet oder in Konserven erhältlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.3 Balti-Gemüse

3 EL Ghee oder Öl	150 g Erbsen; Tiefkühlware aufgetaut
1 Zwiebel; gehackt	1 klein. Steckrübe; gewürfelt
1 TL Knoblauchpaste	150 g Grüne Bohnen; in 5 cm lange Stücke geschnitten
1 TL Ingwerpaste	80 g Mais aus der Dose; abgetropft
2 TL Gemahlener Koriander	4 Tomaten; gehäutet und klein gewürfelt
1 TL Chilipulver	Salz
1/4 TL Gemahlene Kurkuma	4-8 EL Gemüsebrühe oder Wasser
1/2 Blumenkohl; in Röschen zerteilt	Korianderzweige; zum Garnieren
2 Kartoffeln; gewürfelt	
2 Karotten; gewürfelt	

1. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten andünsten, bis sie goldgelb ist. Knoblauch- und Ingwerpaste zugeben und 1 Minute dünsten. Koriander, Chilipulver und Kurkuma zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.

2. Blumenkohl, Kartoffeln, Karotten, Erbsen, Rübe, Bohnen und Mais zugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten. Die Tomaten zufügen, salzen und mit 4 Esslöffeln Brühe ablöschen.

3. Abgedeckt 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist. Den Garzustand gelegentlich überprüfen und, falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft, etwas Brühe nachgießen. Mit Korianderzweigen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.4 Besanbällchen in Joghurtsauce

100 g Kichererbsenmehl (Besan)	300 ml Öl
1 TL Chilipulver	<i>JOGHURTSAUCE</i>
1/2 TL Salz	300 g Naturjoghurt
1/2 TL Backpulver	3 EL Kichererbsenmehl
1 Zwiebel; fein gehackt	150 ml Wasser
2 Frische grüne Chilis; gehackt	1 TL Ingwer; frisch gehackt
1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
150 ml Wasser	



1 1/2 TL Chilipulver	<i>BAGHAAR</i>
1 1/2 TL Salz	150 ml Öl
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen
1 TL Gemahlener Koriander	6 Getrocknete rote Chilis
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	

1. Für die Bällchen das Kichererbsenmehl in eine große Schüssel sieben. Chilipulver, Salz, Backpulver, Zwiebel, Chilis und Koriander zugeben und verrühren. Mit dem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Öl erhitzen. Den Teig löffelweise ins Öl geben und bei mittlerer Hitze goldbraun frittieren.
2. Für die Sauce den Joghurt mit Kichererbsenmehl und Wasser verrühren. Gewürze und Knoblauch zufügen und gut vermengen.
3. Die Mischung durch ein großes Sieb in einen Topf geben. Die Sauce unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Bei Bedarf Wasser zugeben.
4. Die Sauce in eine Schüssel füllen und die Besanbällchen darauf anrichten. Warm stellen.
5. Für das Baghaar Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und rote Chilis zugeben und alles kurz anbraten. Das Baghaar über die Bällchen geben und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 19.5 Bohnen-Kartoffel-Curry

300 ml Öl	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	1 TL Chilipulver
1/2 TL Senfkörner	200 g grüne Bohnen; halbiert
1/2 TL Schwarzkümmel	2 Kartoffeln; gewürfelt
4 getrocknete rote Chilis	300 ml Wasser
3 Tomaten; in Scheiben geschnitten	Frischer Koriander; gehackt
1 TL Salz	2 Frische grüne Chilis; fein gehackt
1 TL Frisch geriebener Ingwer	

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Kreuzkümmel, Senfkörner, Schwarzkümmel und getrocknete Chilis in den Topf geben und unter Rühren kurz anbraten.
3. Die Tomatenscheiben zu der Gewürzmischung geben und alles 3-5 Minuten anbraten.
4. Salz, Ingwer, Knoblauch und Chilipulver vermengen und in den Topf geben. Gut verrühren.
5. Bohnen und Kartoffelwürfel zufügen und etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten.
6. Das Wasser aufgießen, Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
7. Das Bohnen-Kartoffel-Curry mit Koriander und Chilis bestreuen und heiß servieren.  
TIPP: Senfkörner vor der Zugabe zum Curry in Öl oder Ghee anbraten, damit sie ihr volles Aroma entfalten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.6 Chana Dhal mit Reis

100 g Chana Dhal	5 EL Naturjoghurt
450 g Basmati-Reis	1 1/4 l Wasser
4 EL Ghee	150 ml Milch
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1 TL Safranfäden
1 TL Ingwer; frisch gehackt	3 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	2 Frische grüne Chilis; in Scheiben geschnitten
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	1/2 Bd. Frischer Koriander; gehackt
2 TL Salz	3 Schwarze Kardamomkapseln
1/2 TL Chilipulver	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
1 TL Garam masala	

1. Linsen und Reis verlesen und waschen. Die Linsen mindestens 3 Stunden einweichen.
2. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen.
3. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, 1 Teelöffel Salz, Chilipulver und Garam masala in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Den Joghurt einrühren, Linsen und 150 ml Wasser zugeben. Abgedeckt 15 Minuten köcheln.
4. Unterdessen die Milch mit dem Safran aufkochen und mit den beiseite gestellten Zwiebeln, Zitronensaft, Chilis und Koriander vermengen. Beiseite stellen.
5. Das restliche Wasser zum Kochen bringen und das restliche Salz, Kardamom, Kreuzkümmel und Reis zugeben. Unter Rühren köcheln, bis der Reis halb gar ist. Die Linsenmischung in einen großen Topf füllen. Die Hälfte der Safran-Zwiebel-Mischung darüber geben. Dann den Reis und die übrige Safran-Zwiebel-Mischung darauf schichten. Fest verschlossen 20 Minuten bei sehr geringer Hitze garen. Vor dem Servieren mit einer Gabel gut durchrühren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 19.7 Chana Dhal mit Spinat

4 EL Chana Dhal	1 TL Ingwer; frisch gehackt
6 EL Öl	1 TL Gemahlener Koriander
1/2 TL Senfkörner	1 TL Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL Salz
4 Getrocknete rote Chilis	1 TL Chilipulver
400-450 g Spinat; Tiefkühlware aufgetaut und ausgedrückt	2 EL Zitronensaft
	1 Frische grüne Chili; zum Garnieren

1. Die Linsen verlesen, waschen und in warmem Wasser mindestens 3 Stunden einweichen. Dann das Wasser abgießen.
  2. Die Linsen in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
  3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Senfkörner, Schwarzkümmel und Chilis darin unter Rühren anbraten, bis sie sich verfärben.
  4. Den Spinat in den Topf geben und vorsichtig unterheben.
  5. Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver zum Spinat in den Topf geben. Hitze reduzieren und alles etwa 7-10 Minuten leicht anbraten.
  6. Die Linsen in den Topf geben und mit der Spinat-Gewürz-Mischung verrühren.
  7. Alles in eine Servierschüssel füllen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Chili garnieren. Sofort servieren.
- TIPP: Chana Dhal ähneln im Farbton den ebenfalls gelben Moong Dhal, sind jedoch runder und haben eine körnigere Konsistenz. Sie eignen sich auch als Bindemittel.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 19.8 Daal (mit grauen Linsen)

1 mittl. Zwiebel; gehackt	1 TL Paprika scharf
2 Knoblauchzehen; gehackt	1 Prise Zucker
2 Tomaten; kleingehackt	Etwas Limettensaft
1 Tasse Linsen; gekocht	3-4 TL Kurkuma
2 TL Curry-Pulver	Frischer Koriander; zum Garnieren
Etwas Salz	

1. Öl in die Pfanne, erhitzen, Knoblauch hinzufügen und anbräunen, Zwiebeln dazu glasig dünsten, Tomaten hinzufügen und alles für 5 Minuten braten.
2. Curry, Salz, Paprika und Zucker zufügen und 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen bis sich das Öl absetzt und eine glatte Konsistenz erreicht ist.
3. 3-4 TL Gelbwurz hinzufügen und aufkochen. Limettensaft dazu, mit frischem Koriander bestreuen und mit Basmatireis servieren!

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 19.9 Daikon-Curry

450 g Daikon (japanischer Rettich), möglichst mit Blättern	1 Zwiebel; in dünnen Ringen
1 EL Moong Dhal	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
300 ml Wasser	1 TL Chiliflocken
150 ml Öl	1 TL Salz
	Chapati-Brot zum Servieren

1. Den Rettich schälen und mit den Blättern in Scheiben schneiden.
  2. Rettich mit Blättern und Moong Linsen in einen großen Topf geben. Das Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und kochen, bis der Rettich weich ist.
  3. Rettichscheiben, -blätter und Linsen gründlich abtropfen lassen und überschüssiges Wasser mit den Händen ausdrücken.
  4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelringe, Knoblauch, Chiliflocken und Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis die Zwiebelringe sich goldgelb verfärben.
  5. Rettich mit den Blättern und Linsen zu den Zwiebeln in den Topf geben und alles verrühren. Hitze reduzieren und unter Rühren 3-5 Minuten anbraten.
  6. Das Rettich-Curry auf Teller verteilen und heiß servieren, dazu Chapati-Brot reichen.
- TIPP: Daikon verleiht einem Gericht würzige Schärfe und ist entsprechend der Jahreszeit in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu finden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.10 Dhal mit Zwiebel-Tarka

75 g Masoor Dhal	1 TL Salz
50 g Moong Dhal	<i>TARKA (BAGHAAR)</i>
450 ml Wasser	2 EL Ghee
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 Zwiebel; in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1/2 TL Senfkörner
2 Frische rote Chilis; gehackt	1/2 TL Schwarzkümmel

1. Die Linsen verlesen und gründlich waschen.
  2. Dann die Linsen in einen großen Topf geben und langsam das Wasser einrühren. Mit Ingwer, Knoblauch und Chilis zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel etwa 15-20 Minuten weich kochen, bis die Linsen leicht zu zerdrücken sind.
  3. Mit einem Kartoffelstampfer die Mischung grob pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht.
- A Die Linsen mit Salz abschmecken i und warm stellen.
5. Für das Tarka das Ghee in einem kleinen Topf zerlassen. Die Zwiebelringe zugeben und goldbraun anbraten. Senfkörner und Schwarzkümmel zufügen und kurz mitbraten.
  6. Die Linsen in eine Servierschüssel füllen, die Zwiebelmischung darüber geben und servieren.
- TIPP: Das Gericht eignet sich gut als Beilage für ein trockenes Gemüse- oder Fleisch-Curry. Es lässt sich tiefgekühlt aufbewahren und bei Bedarf im Topf oder Backofen aufwärmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.11 Falafel**

500 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht, abgetropft und püriert (Mixer)	1 TL gemahlene Kreuzkümmel 1/2 TL Cayennepfeffer Salz
1 TL gemahlene Koriander	30 g Mehl
1 Knoblauchzehe, gehackt	Öl zum Frittieren

Das Kichererbsenpüree mit Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz vermischen. Das Mehl dazugeben und gut vermengen. Aus dem Teig kleine Bällchen von etwa 3cm Durchmesser formen (ein geübter Falafelroller schafft sicher 20 Stück in der Minute) und in heißem Öl in etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun frittieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**19.12 Gebratener Blumenkohl**

4 EL Öl	1 klein. Blumenkohl; in kleine Röschen zer-
1/2 TL Senfkörner	teilt
1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL Salz
1/2 TL Bockshornklee	1 Grüne Paprika; gewürfelt
4 Getrocknete rote Chilis	

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Senfkörner, Schwarzkümmel, Bockshornklee und getrocknete Chilis im Topf verrühren.
3. Hitze reduzieren. Blumenkohl und Salz langsam zugeben. Das Gemüse 7-10 Minuten pfannenrühren, die Blumenkohlröschen dabei sorgfältig mit den Gewürzen verrühren.
4. Die Paprikawürfel zugeben und das Gemüse weitere 3-5 Minuten anbraten.
5. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen und heiß servieren.

VARIATION: Für festliche Anlässe kann man dieses Gericht mit Baby-Blumenkohl zubereiten, dessen Röschen besonders appetitlich aussehen.

Baby-Blumenkohl nicht zerkleinern, 4 Minuten blanchieren und dann mit Schritt 3 fortfahren.

TIPP: Schwarzkümmel sind kleine schwarze Körner. Sie sind auch unter dem Namen Zwiebelsamen, schwarze Sesamkörner oder Kalonji bekannt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.13 Gebratener Gewürzreis**

500 g Basmati-Reis	1 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen
1 Zwiebel	3 Gewürznelken
2 EL Ghee	3 Grüne Kardamomkapseln
1 TL Ingwer; frisch gehackt	2 Zimtstangen
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	4 Pfefferkörner
1 TL Salz	750 ml Wasser

1. Den Reis verlesen und unter fließendem Wasser waschen.
  2. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Das Ghee in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin anbraten.
  3. Ingwer, Knoblauch und Salz zu der Zwiebel in den Topf geben und alles gut verrühren.
  4. Reis, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Kardamom, Zimtstangen und Pfefferkörner in den Topf geben und alles 3-5 Minuten unter Rühren anbraten. Das Wasser zugießen und alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist.
  5. Den Gewürzreis in eine Schüssel füllen und sofort servieren.
- TIPP: Kardamomkapseln enthalten kleine schwarze Samen, die einen intensiven Geschmack haben. Grüne Kapseln gelten als die qualitativ beste Sorte, da sie ein dezentes, feines Aroma haben. Sie werden auch als verdauungsfördernd gepriesen. Und manche Inder kauen sie nach dem Verzehr besonders scharfer Gerichte roh, da sie für frischen Atem sorgen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 19.14 Gefüllte Auberginen

2 groß. Auberginen	- Bestreuen
2 Karotten; gewürfelt	1/2 TL Gemahlener Kardamom
2 Kartoffeln; gewürfelt	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
2 Zucchini; gewürfelt	1/4 TL Zimt
150 ml Gemüsebrühe oder	1/4 TL Cayennepfeffer
1/2 Würfel Instant-Gemüsebrühe; aufgelöst	1/4 TL Gemahlene Gewürznelken
in	1/4 TL Gemahlene Muskatblüte
150 ml heißem Wasser	1 Zwiebel; in feine Ringe
1/2 TL Gemahlener Koriander	Salz
1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel, plus et-	1 EL Frische Minze; gehackt
was mehr zum	Minzezweige; zum Garnieren

1. Den Backofen auf 190° C vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren und der Schale entlang einschneiden, ohne diese zu verletzen. Ein Gittermuster in das Fruchtfleisch einschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Die Auberginenhälften in einem Dämpfeinsatz über etwas kochendem Wasser 5 Minuten garen, bis sie gerade weich sind. Aus dem Einsatz nehmen und abkühlen lassen, Karotten und Kartoffeln in dem Dämpfeinsatz 3

Minuten garen, die Zucchini zufügen und weitere 3 Minuten garen. Die Gemüswürfel in eine Schüssel geben.

2. Das Auberginenfleisch hacken. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Kurkuma, Zimt, Cayennepfeffer, Gewürznelke, Muskatblüte und Zwiebel zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln. Das gehackte Auberginenfleisch hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln. Das gedünstete Gemüse zufügen und salzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Minze einrühren.

3. Die Auberginenhälften in eine Auflaufform legen, mit der Gemüsemischung füllen und mit etwas gemahlenem Kreuzkümmel bestreuen.

Mit Alufolie abdecken und im Ofen 30 Minuten garen. Mit Minze garniert servieren.

TIPP: Das Gericht ist ideal für alle, die auf eine fettarme Ernährung achten: Dämpfen und Dünsten gehören zu den schonendsten Garmethoden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.15 Gefüllte Paprika

125 ml Öl	60 g Kleine Blumenkohlröschen
1 Zwiebel; fein gehackt	1 Karotte; gewürfelt
1 Kartoffel; gewürfelt	80 g Mais aus der Dose; abgetropft
80 g Erbsen	2 TL Aamchoor (Mangopulver)
Oder Tiefkühlware; Tiefkühlware aufgetaut	1 TL Garam masala
80 g Dicke Bohnen, aus der Dose oder Tiefkühlware	1/2 TL Chilipulver
- aufgetaut	Salz
	4 groß. Oder 8 kleine grüne Paprika

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen. 4 Esslöffel des Öls in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebel bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten andünsten, bis sie weich ist. Die Kartoffeln zugeben und 5 Minuten dünsten.

2. Restliches Gemüse, Aamchoor, Garam masala und Chilipulver zugeben. Salzen, gut umrühren und abgedeckt 15 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Von den Paprika den Deckel mit Stielansatz abschneiden und die Schoten entkernen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika unter häufigem Wenden 3 Minuten anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Paprika mit der Gemüsemischung füllen und in eine Auflaufform setzen. Im Ofen 20 Minuten garen. Sofort servieren.

VARIATION: Als Füllgemüse eignen sich auch kleine Brokkoliröschen; gehackte Pilze; gewürfelte Zucchini und Auberginen.

TIPP: Chilipulver wird aus getrockneten roten Chilis hergestellt und ist in der Regel sehr scharf, sollte also nur sparsam eingesetzt werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.16 Gefüllte Reispfannkuchen

200 g Reis und	3 Frische grüne Chilis; gehackt
50 g Dhal oder	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
200 g Grobes Reismehl und	1 TL Salz
50 g Urid-Dhal-Mehl	150 ml Öl
450-600 ml Wasser	1/2 TL Senfkörner
1 TL Salz	1/2 TL Schwarzkümmel
4 EL Öl	3 Getrocknete rote Chilis
<i>FÜLLUNG</i>	4 Curryblätter
4 Kartoffeln; gewürfelt	2 EL Zitronensaft

1. Für den Teig Reis und Linsen 3 Stunden im Wasser einweichen. Dann zu einem flüssigen Brei pürieren und salzen, bei Bedarf Wasser zugießen. Weitere 3 Stunden beiseite stellen. Oder Reis- und Linsenmehl in einer Schüssel mischen. Mit Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

2. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten backen, dann den Pfannkuchen wenden. Den Rand mit etwas Öl bepinseln und abgedeckt weitere 2 Minuten backen. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

3. Für die Füllung die Kartoffeln mit Chilis, Kurkuma und Salz in Wasser kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Kartoffeln leicht zerdrücken.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen und Senfkörner, Schwarzkümmel, getrocknete Chilis und Curryblätter etwa 1 Minute anbraten. Gewürzmischung über die zerdrückten Kartoffeln geben, mit Zitronensaft beträufeln und alles gut verrühren. Die Kartoffelfüllung auf je eine Hälfte jedes Pfannkuchens verteilen und die andere Hälfte darüber klappen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Pfannkuchen

### 19.17 Gemüse nach Kaschmir-Art

3 EL Ghee oder Öl	3 Kartoffeln; in Stücke geschnitten
2 EL Gehobelte Mandeln	Salz
8 Kardamomsamen	250 g Okras; in 3 cm große Stücke geschnitten
8 Schwarze Pfefferkörner	1/2 Blumenkohl; in Röschen zerteilt
2 TL Kreuzkümmelsamen	150 g Naturjoghurt
2 Frische grüne Chilis; entkernt und gehackt	150 ml Gemüsebrühe oder Wasser
1 TL Ingwerpaste	Frisch gekochter Reis; zum Servieren
1 TL Chilipulver	
1 TL Zimt	



1. Ein Esslöffel des Ghees in einem schweren Topf erhitzen und die Mandeln bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten goldgelb rösten.
2. Die Mandeln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kardamom, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Gewürzmühle oder im Mörser fein mahlen.
3. Das restliche Ghee in dem Topf erhitzen und die Chilis unter häufigem Rühren 2 Minuten andünsten. Ingwerpaste, Chilipulver, Gewürzmischung und Zimt zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten dünsten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
4. Die Kartoffeln zugeben und salzen. Abgedeckt 8 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Okras und Blumenkohl zugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
5. Nach und nach Joghurt und Brühe zufügen und zum Kochen bringen. Abgedeckt 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit den Mandeln garnieren und mit Reis servieren.

VARIATION: Für ein süßliches Aroma die Kartoffeln durch dieselbe Menge Süßkartoffeln ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.18 Gemüse-Curry

250 g Steckrüben	2 TL Gemahlener Koriander
1 Aubergine	1 EL Mildes Currypulver oder
350 g Neue Kartoffeln; gründlich abgebur-	Currypaste
stet	450 ml Gemüsebrühe
250 g Blumenkohl	480 g Tomaten aus der Dose; gehackt
1 groß. Zwiebel	250 g Kleine Champignons
6 EL Öl oder Ghee	Salz
250 g Karotten; in Scheiben geschnitten	1 Grüne Paprika; in Streifen geschnitten
5 cm-Stück Ingwerwurzel; fein gehackt	1 EL Speisestärke
2 Knoblauchzehen; zerdrückt	150 ml Kokosmilch
1-2 Frische grüne Chilis; entkernt und ge-	2-3 EL Gemahlene Mandeln
hackt	Korianderzweige; zum Garnieren
1 EL Paprikapulver	

1. Die Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Dann die Aubergine und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Steckrüben, Kartoffeln, Blumenkohl und Karotten zugeben und bei geringer Hitze 3 Minuten unter Rühren dünsten. Ingwer, Knoblauch, Chilis, Paprikapulver, Koriander und Currypulver oder -paste einrühren und 1 weitere Minute garen.
3. Brühe, Tomaten, Aubergine und Champignons zugeben und salzen. Abgedeckt etwa 30 Minuten köcheln. Paprika zugeben und abgedeckt weitere 5 Minuten garen.

4. Die Speisestärke mit der Kokosmilch vermengen und in das Curry einrühren. Mandeln zugeben und das Curry unter Rühren 2 Minuten aufkochen. Auf Teller verteilen und mit Korianderzweigen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.19 Gemüse-Kebabs

2 groß. Kartoffeln; in Scheiben geschnitten	1 TL Frisch geriebener Ingwer
1 Zwiebel; in Ringe geschnitten	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1/2 Blumenkohl; in Röschen zerteilt	1 TL Gemahlener Koriander
50 g Erbsen aus der Dose	1 Prise Gemahlene Kurkuma
1 EL Pürierter Spinat	1 TL Salz
2-3 Frische grüne Chilis	100 g Semmelbrösel
1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt, plus et- was mehr zum	300 ml Öl
- Garnieren	Frische grüne Chilis; in Streifen geschnitten, - zum Garnieren

1. Kartoffeln, Zwiebel und Blumenkohlröschen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und gründlich abtropfen lassen.
2. Erbsen und Spinat mit dem anderen Gemüse in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit einer Gabel zerdrücken.
3. Chilis fein hacken und mit frischem Koriander, Ingwer, Knoblauch, gemahlenem Koriander, Kurkuma und Salz verrühren.
4. Die Gewürzmischung dann mit dem Gemüse vermengen und mit einer Gabel zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Semmelbrösel auf einen Teller geben.
5. Den Gemüseteig in 10-12 Portionen teilen. Mit der flachen Hand zu runden Bratlingen formen.
6. Jeden Gemüsebratling in Semmelbrösel wenden.
7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-Kebabs darin portionsweise goldbraun braten. Auf einer Servierplatte anrichten und mit Chilistreifen und gehacktem Koriander garnieren.

**Mengenangabe:** 10-12 Stück

### 19.20 Gemüsereis mit Safran

4 EL Ghee	50 g grüne Bohnen; halbiert
2 Kartoffeln, jeweils in 6 Stücken	2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten
1 Aubergine, in 6 Stücken	175 g Naturjoghurt
200 g Karotten; in Scheiben geschnitten	2 TL Ingwer; frisch gehackt

2 Knoblauchzehen; zerdrückt	2 TL Salz
2 TL Garam masala	1 TL Chilipulver
2 TL Schwarze Kreuzkümmelsamen	300 ml Milch
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	1/2 TL Safranfäden
3 Schwarze Kardamomkapseln	600 g Basmati-Reis
2 Zimtstangen	5 EL Zitronensaft

1. Das Ghee erhitzen und Kartoffeln, Aubergine, Karotten und Bohnen darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2. Die Zwiebeln glasig dünsten. Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Garam masala, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, Kurkuma, 1 Kardamomkapsel, 1 Zimtstange, 1 Teelöffel Salz und Chilipulver zugeben und 3-5 Minuten scharf anbraten. Das Gemüse wieder in die Pfanne geben und alles weitere 4-5 Minuten unter Rühren garen.

3. Die Milch aufkochen. Die Safranfäden zufügen. Den Reis mit 1 Teelöffel Salz, 1 Zimtstange, 2 Kardamomkapseln und 1 Teelöffel Kreuzkümmel in Wasser halb gar kochen. Das Wasser abgießen. Die Hälfte vom Reis herausnehmen und beiseite stellen.

4. Das Gemüse auf den Reis im Topf schichten. Die Hälfte des Zitronensaftes und der Safranimilch darüber gießen, den restlichen Reis sowie Zitronensaft und die restliche Safranimilch darüber geben. Abgedeckt 20 Minuten garen. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

## 19.21 *Glasierte Auberginen in Tamarindenpaste*

2 TL Gemahlener Koriander	1 EL Tamarindenpaste
2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	300 ml Wasser
2 TL Kokosraspel	3 EL Frischer Koriander; gehackt
1/2 TL Schwarzkümmel	1 Frische grüne Chili; fein gehackt
1/2 TL Senfkörner	<i>BAGHAAR</i>
2 TL Sesamsaat	1/2 TL Senfkörner
3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1/2 TL Schwarzkümmel
300 ml Öl	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Ingwer; frisch gehackt	4 Getrocknete rote Chilis
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	150 ml Öl
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	Korianderzweige; zum Garnieren
1 1/2 TL Chilipulver	3 Eier; hart gekocht und geviertelt
1 1/2 TL Salz	- zum Servieren
3 Auberginen; längs halbiert	

1. Koriander, Kreuzkümmel, Kokosraspel, Schwarzkümmel, Senfkörner und Sesamsaat ohne Fett anrösten. Dann mahlen und beiseite stellen. Die Zwiebelringe im Öl anbraten. Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Chilipulver und Salz zugeben. Abkühlen und zu einer Paste zermahlen.

2. Die Auberginen auf der Oberseite 4-mal einschneiden. Die Gewürze mit der Zwiebelpaste verrühren und in die Einschnitte füllen.
3. Die Tamarindenpaste mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren.
4. Für das Baghaar Senfkörner, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Chilis in Öl anbraten. Hitze reduzieren und die Auberginen in das Baghaar legen. Tamarindenpaste und restliches Wasser einrühren. 15-20 Minuten garen. Koriander und Chili zugeben. Abkühlen lassen, mit Korianderzweigen garnieren und mit den Eiern servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 19.22 Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße

2 groß. Kartoffeln	50 g Cashewkerne
2 groß. Möhren	1 Zwiebel
200 g Wirsingkohl	2 Knoblauchzehen
80 g Gouda, gerieben	1 geh. TL Ingwer, gemahlen
3 klein. Eier	1/2 geh. TL Kurkuma
5 EL Weizenvollkornmehl	2 geh. TL Koriander, gemahlen
Jodsalz	1 Beutel Tomaten, passiert (500g)
Cayennepfeffer	250 g Schlagsahne
4 EL Butterschmalz (1)	2 Petersilienstängel
2 EL Butterschmalz (2)	

Kartoffeln und Möhren schälen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abtrennen und alles auf dem Gemüsehobel oder in der Küchenmaschine fein raspeln. Gemüse, Käse, Eier und Mehl mischen und kräftig mit Jodsalz und Cayennepfeffer abschmecken. Aus dem Gemüseteig kleine Bällchen formen.

Butterschmalz (1) erhitzen und die Gemüse-Kofta bei mittlerer Hitze (!) von allen Seiten in 8-10 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen zwei Drittel der Cashewkerne im Blitzhacker zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und im Butterschmalz (2) 5 Minuten andünsten. Gewürze zugeben und weitere drei Minuten dünsten. Tomaten und Sahne (2 EL zurücklassen) zugeben und aufkochen. Soße mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, Kofta in die Soße geben und mit den übrigen Cashewkernen und der Petersilie bestreuen. Restliche Sahne über die Kofta träufeln.

Tipp: Aus dem Teig kannst du auch kleine Pfannkuchen backen; das dauert 2-3 Minuten pro Seite.

**Mengenangabe:** 3 Portionen

## 19.23 Indische Gemüsebällchen

300 g Gemüse aller Art, Saisonware	50 g Eingelegte Kichererbsen
Blumenkohl	2 Eier
Karotten	Paniermehl
Sellerie	Curcumapulver
Zucchini etc.	Kreuzkümmel
100 g Kichererbsenmehl	Fett zum Ausbacken
100 g Kartoffel	

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser abkochen. Gemüse wie Blumenkohl oder Brokoli sollten abgekocht oder zumindest blanchiert sein. Die restlichen Gemüse schälen und mit den Kartoffeln und den zerdrückten Kichererbsen mit einem mittelgroben Küchenhobel in eine große Schüssel hobeln. Die Eier hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Kichererbsenmehl zu einer weichen, aber kompakten Masse verarbeiten. Mit angefeuchteten Händen zu gleichmäßigen Kugeln formen und bei ca. 175 C° in heißem Fett ausbacken.

Dazu passt: Dips auf Joghurt- oder Creme/Schmantbasis mit Kräutern (Koriander, Estragon, Petersilie etc.

Tipp: Wenn die fertigen Bällchen nochmals in Paniermehl gewendet werden, sorgt das für eine schöne Kruste. Die Bällchen können auch mit einem Würfel Käse in dem Kugel verfeinert werden. Curcumapulver verleiht den Bällchen eine leuchtend-gelbe Farbe  
Getränkeempfehlung: Mango-Lassie

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 19.24 Indische Karotten-Pfanne

1 Bd. Lauchzwiebeln	8 EL Saure Sahne
800 g Karotten	125 ml Fettarme Milch
1 Gelbe Paprikaschote	Salz
2 TL Pflanzenmargarine	Pfeffer
2 TL Currypulver	1 Msp. Koriander
400 g Passierte Tomaten (Konserve)	Einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Lauchzwiebeln in Ringe, Karotten in Scheiben und Paprikaschote in Streifen schneiden. Margarine erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten und mit Currypulver bestreuen. Karotten zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Tomaten angießen, Paprikastreifen zufügen und weitere 10 Minuten garen. Saure Sahne und Milch mit Mehl verrühren, zur Karotten-Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Süßstoff abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** ca. 20 Minuten

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten

### 19.25 Indisches Dal aus roten Linsen

200 g Linsen, rot	1 EL Kreuzkümmel, Cumin
1 Zwiebel	2 Frische Chilischoten
2 Gewürznelken	1 EL Gewürzmischung (Garam Marsala)
1 Lorbeerblatt	1 EL Kurkuma
1 Anisstern	Knoblauch nach Geschmack
1/4 Stange Zimt	Pfeffer & Salz

Die Linsen waschen und dann mindestens 3 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen.

Die Gewürze im Mörser zerkleinern. Öl in einem Topf erwärmen und die Gewürze und den Knoblauch langsam aktivieren. Die fein geschnittene Zwiebel zugeben und glasig andünsten.

Die abgetropften Linsen zugeben und das Ganze mit etwas Gemüsebrühe oder auch Wasser unter Rühren köcheln lassen.

Ca. eine Viertelstunde vor sich hin köcheln lassen und gegebenenfalls mit etwas Flüssigkeit verlängern.

Sobald die Linsen weich sind mit Pfeffer & Salz abschmecken.

Variation: Ingwer oder auch Kokosflocken

Dazu passt: Weißbrot aller Art und ein Dip auf Joghurtbasis

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.26 Indisches Dhal mit Lucchi

<i>Dhal</i>	500 ml Wasser
300 g Rote Linsen	
2 EL geklärte Butter	<i>Lucchi</i>
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt)	350 g Mehl
2 Knoblauchzehen (zerkleinert)	1/2 TL Salz
1 TL frischer Ingwer (gerieben)	175 ml heißes Wasser, ca.
1 TL Garam masala	Öl zum Frittieren

1. Linsen in einer großen Schüssel mit Wasser bedecken. Sofort abschöpfen, was an die Oberfläche steigt. Linsen gut abtropfen lassen.

2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten dünsten. Knobi, Ingwer, Gewürze hinzufügen und 1 Minute braten 3. Linsen und Wasser zufügen. Das Ganze zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen bis die Flüssigkeit verschwunden ist. Dabei ab und zu umrühren. Achtung: Gegen Ende der Kochzeit besteht höchste Anbrennengefahr.

Lucchi. 1. Mehl und Salz durchsieben.

2. Nach und nach Wasser hinzugeben bis ein fester Teig entsteht. 10 Minuten kneten bis der Teig weich und geschmeidig ist.

3. In etwa 40 Kugeln aufteilen, platt drücken. Nach und nach auf 10 cm Durchmesser

ausrollen 4. Öl in einer tiefen Pfanne sehr stark erhitzen. Lucchis nach und nach kurz frittieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 19.27 Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita

7 EL Öl (+/- nach Bedarf)	Sumana Ray
1 klein. Aubergine	<i>Zubereitung</i>
300 g Joghurt, natur	1/2 TL Chilipulver vegetar. indische Küche
1/2 TL Salz	Sumana Ray
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen, geröstet	
1/2 TL Chilipulver vegetar. indische Küche	

1. Öl in einem Karai (das indische Pendant zum chinesischen Wok) erhitzen und die Auberginstücke schmoren, bis sie braun sind. Abtropfen lassen.
2. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben und gründlich mischen.
3. Geschmorte Auberginstücke in eine Schüssel füllen und mit dem gewürzten Joghurt übergießen. Kalt stellen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 19.28 Käsekotelets - Panir katelet

1 EL Ghee	1 EL Korianderblätter
225 ml Milch (1)	1/2 TL Salz
175 g Paneer	2 EL Mehl
100 g Grieß	100 ml Milch (2)
1 mittl. Zwiebel; feingehackt	Semmelbrösel
2 Grüne Chilischoten; gehackt	Öl zum Frittieren

Ghee in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. Milch (1), Panir, Grieß, Zwiebel, Chilis, Korianderblätter und Salz dazugeben und umrühren. Unter Rühren erhitzen bis sich die Mischung vom Topf löst und sich zu einer Kugel formt. (3-4 Min.) Die Mischung auf ein gefettetes Blech streichen, in 2,5 cm große Quadrate schneiden und etwa 2 Stunden kühlen. Aus Milch (2) und Mehl einen glatten Teig rühren. Jedes Quadrat in den Teig tauchen und dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer Karai (Wok) sehr heiß werden lassen und die panierten Stücke 2-3 Minuten knusprig und goldbraun ausbacken. Mit Chutney servieren.

**19.29 Kartoffel-Blumenkohl-Curry**

150 ml Öl	1 TL Salz
1/2 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	1 Prise Gemahlene Kurkuma
4 Getrocknete rote Chilis	3 Kartoffeln; in Stücke geschnitten
2 Zwiebeln; in Ringen	1/2 Blumenkohl; in kleine Röschen zerteilt
1 TL Chilipulver	2 Frische grüne Chilis; nach Belieben
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	150 ml Wasser

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Chilis in die Pfanne geben und kurz anbraten.
  2. Die Zwiebelringe zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten.
  3. Chilipulver, Ingwer, Knoblauch, Salz und Kurkuma in einer zweiten Schüssel verrühren, dann die Gewürzmischung zu den Zwiebeln geben und alles etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten.
  4. Kartoffeln und Blumenkohlröschen zur Gewürz-Zwiebel-Mischung geben. Alles gut verrühren.
  5. Hitze reduzieren und nach Belieben die grünen Chilis zugeben. Koriander und Wasser in die Pfanne einrühren. Das Curry abgedeckt 10-15 Minuten köcheln.
  6. Das Curry auf vorgewärmte Teller verteilen und sofort servieren.
- TIPP: Vorsicht beim Schneiden von Chilis! Am besten Gummihandschuhe anziehen, denn der Saft und die Samen der Chili sind brennend scharf. Danach die Hände waschen und nicht das Gesicht oder die Augen berühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.30 Kartoffel-Blumenkohl-Curry**

<i>Gewürze:</i>	1 Peperoni, feingewürfelt
1 EL Koriandersamen	2 geh. TL Panch Foron (Indisches 5-Gewürz)
1 EL Kreuzkümmelsamen	1 geh. TL Kurkuma
1 geh. TL schwarze Pfefferkörner	1/2 geh. TL Kreuzkümmelpulver
5 grüne Kardamomkapseln	1 geh. TL edelsüßes Paprikapulver
1 Zimtrinde	1 Msp. Chilipulver
6 Nelken	1/4 l Wasser
<i>Curry:</i>	100 g Erbsen
1 klein. Blumenkohl	2 EL Joghurt
100 g Kartoffeln	3 EL Erdnussöl
1 Zwiebel	<i>Über das fertige Gericht:</i>
1 Tomate	1 geh. TL Garam Masala
1 geh. TL Ingwer, gerieben	



Gewürze in einer kleinen Pfanne rösten. Wenn sie anfangen zu duften, abkühlen lassen und anschließend mahlen. Blumenkohl waschen und in Röschen, Kartoffeln schälen in etwa gleichgroße Stücke schneiden.

Fünffingergewürz mit einer gehackten Zwiebel in Öl goldbraun braten. Kartoffeln, Blumenkohl und Peperoni und Gewürze hinzu. Alles bei großem Feuer garen. Wenn das Gericht zu bräunen beginnt, mit Wasser auffüllen. Abdecken und zehn Minuten kochen lassen.

Tomate würfeln und mit den Erbsen und dem Joghurt in den Topf rühren. Weitere zehn Minuten kochen lassen, mit Salz abschmecken, servieren und mit etwas Garam Masala bestreuen.

Dazu passt Reis.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 19.31 Kartoffel-Curry

3 Kartoffeln	1 TL Gemahlener Koriander
150 ml Öl	1 TL Chilipulver
1 TL Schwarzkümmel	1 Prise Gemahlene Kurkuma
1/2 TL Fenchelsamen	1 TL Salz
4 Curryblätter	1 1/2 TL Aamchoor (Mangopulver)
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	

1. Die Kartoffeln schälen und waschen. Jede Kartoffel in 6 Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffelscheiben in einem Topf mit Wasser 10-12 Minuten kochen (nicht zu weich). Abgießen und beiseite stellen.
3. In einem zweiten Topf das Öl erhitzen. Hitze reduzieren und Schwarzkümmel, Fenchelsamen und Curryblätter unter Rühren zugeben und kurz anbraten. Den Topf vom Herd nehmen und Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Aamchoor zugeben. Alles gut verrühren.
4. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Mischung etwa 1 Minute pfannenrühren.
5. Die Kartoffelscheiben vorsichtig mit der Gewürzmischung vermengen und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten.
6. Das Kartoffel-Curry auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Traditionell wird in Indien nach dem Kartoffel-Curry ein Grießdessert serviert.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.32 Kartoffeln mit Erbsen

150 ml Öl	1 TL Salz
3 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	2 Frische grüne Chilis; fein gehackt
1 TL Chilipulver	300 ml Wasser
1 TL Ingwer; frisch gehackt	3 Kartoffeln
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	150 g Erbsen
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	Frischer Koriander; gehackt, zum Garnieren

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten.

2. Chilipulver, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Salz und Chilis vermengen. Alles zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und verrühren.

3. Mit 150 ml Wasser ablöschen und köcheln, bis die Zwiebeln weich sind und das Wasser verkocht ist.

4. Unterdessen die Kartoffeln schälen und jeweils in 6 Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.

5. Erbsen und restliches Wasser in die Pfanne geben und alles abgedeckt 7-10 Minuten garen. Das Gericht auf einem Servierteller anrichten und mit dem gehackten Koriander garnieren.

TIPP: Kurkuma ist eine aromatische Wurzel, die getrocknet oder gemahlen wird und vielen indischen Gerichten den typischen gelborangefarbenen Farbton verleiht. Sie hat einen intensiven, leicht erdig-bitteren Geschmack.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 19.33 Khichri

1 Tas. grüne Linsen	4 Lorbeerblätter
1 Tas. Vollkorn-Langkornreis	2 TL Kardamomsamen
1 groß. Zwiebel	2 EL Öl
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Lorbeerblätter zerzupfen, Kardamom grob zermörsern. Reis und Linsen gründlich waschen und nach Packungsanweisung gar kochen. Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer schweren Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dabei Lorbeer und Kardamom zugeben. Gleiche Mengen Reis und Linsen zufügen, gut vermengen und alles zusammen sehr heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 19.34 Kichererbsen-Curry

6 EL Öl	2 Frische grüne Chilis
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1/2 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1 TL Ingwer; frisch gehackt	150 ml Wasser
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	1 groß. Kartoffel
1 TL Gemahlener Koriander	480 g Kichererbsen aus der Dose; abgetropft
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1 EL Zitronensaft
1 TL Chilipulver	Salz

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe zugeben und unter Rühren goldbraun braten.
  2. Hitze reduzieren und Ingwer, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Knoblauch, Chilipulver, Chilis und frischen Koriander zugeben. Unter Rühren 2 Minuten anbraten.
  3. Das Wasser zufügen und alles gut verrühren. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
  4. Die Kartoffel mit den Kichererbsen zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung in den Topf geben und abgedeckt 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.
  5. Das Curry mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken. Auf einem Servierteller anrichten und heiß servieren.
- TIPP: Man kann auch getrocknete Kichererbsen verwenden. Dazu die Kichererbsen über Nacht einweichen und vor der Verarbeitung 30 Minuten kochen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.35 Kidneybohnencurry - Masala radschma

200 g Kidneybohnen	2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 l Wasser	1 Cm Ingwerwurzel, gerieben
6 EL Öl	3/4 TL Kurkuma
2 Lorbeerblätter	1/2 TL Chilipulver
5 Cm Zimtstange	1/2 TL Salz
3 Kardamomkapseln	2 Tomaten, gehackt
1 groß. Zwiebel in dünnen Scheiben	100 ml Wasser (2)

Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag kochen, zudecken und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Lorbeerblätter, Zimt und Kardamomkapseln darin ein paar Sekunden zischen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und braten bis die Zwiebel goldbraun ist. Kurkuma, Chili, Salz und Tomate hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die abgetropften Bohnen daraufgeben und zusammen mit den Gewürzen 2-3 Minuten braten. Das Wasser (2) dazugießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles 10-15 Minuten kochen lassen. Mit Chapatis servieren.

### 19.36 Kokoscurry mit Gemüse

1 klein. Blumenkohl	1 weiße Zwiebel
2 Kartoffeln	2 Kardamomkapseln
2 Zucchini	1 TL Kreuzkümmel
2 Karotten	Steinsalz
2 Tasse Kokossahne	

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini und Karotten in schmalen Stifte schneiden.

Die Kokossahne wird so lange erhitzt, bis sie sich von der weißen sahnigen Konsistenz in gelbes Fett verwandelt hat. Dann werden die Zwiebelwürfel und die Gewürze hineingegeben: 15 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Das ganze Gemüse und etwas Wasser zufügen und weich dünsten.

Nach Geschmack wird das Kokoscurry mit frischen Kräutern - Schnittlauch, Koriandergrün, usw. - oder aber Sesamkörner bestreut und mit Reis serviert.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 19.37 Kürbis-Curry

150 ml Öl	1 TL Ingwer; frisch gehackt
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
1/2 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	1 TL Chiliflocken
450 g Kürbis; gewürfelt	1/2 TL Salz
1 TL Aamchoor (Mangopulver)	300 ml Wasser

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kreuzkümmel zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten.

2. Die Kürbiswürfel in die Pfanne geben und 3-5 Minuten bei geringer Hitze anbraten.

3. Aamchoor, Ingwer, Knoblauch, Chiliflocken und Salz vermengen.

4. Die Gewürzmischung zum Kürbis geben und alles gut verrühren.

5. Das Wasser aufgießen und abgedeckt bei geringer Hitze 10-15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

6. Auf Teller verteilen und heiß servieren.

TIPP: Kreuzkümmel ist in der indischen Küche wegen seines vollen, starken Aromas sehr beliebt. Er wird ganz oder gemahlen verwendet und ist einer der festen Bestandteile des Garam masala.

VARIATION: Jede Kürbissorte kann für dieses Rezept verwendet werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.38 Moong Dhal**

150 g Moong Dhal	625 ml Wasser
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 TL Salz
1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	<i>BAGHAAR</i>
1/2 TL Gemahlener Koriander	100 g Butter
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	5 Getrocknete rote Chilis
1/2 TL Chilipulver	1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen

1. Die Linsen gründlich verlesen und sorgfältig waschen.
  2. Die Linsen in einen großen Topf geben. Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und Chilipulver zufügen und alles gut verrühren.
  3. Das Wasser zugießen, sodass die Linsen bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.
  4. Die Linsen mit Salz abschmecken und in eine Servierschüssel füllen. Warm stellen.
  5. Für das Baghaar die Butter in einem Topf zerlassen. Chilis und Kreuzkümmel kurz darin anbraten, bis die Gewürze sich verfärben.
  6. Das Baghaar über die Linsen geben und heiß servieren.
- TIPP: Getrocknete Chilis sind schärfer als frische Chilis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.39 Nepalesisches Dhal Bat - Gemüsecurry mit Reis und Linsen**

2 Tassen Basmati Reis	Salz nach Geschmack
Kardamom	<i>GEMÜSE-CURRY</i>
Zimt	3 Karotten, in kleine Stücke geschnitten
Safran	2 klein. Blumenkohlköpfe, in kleine
Nelken	Röschen geschnitten
Salz	Erbsen
1/2 TL Ghee (geklärte Butter) oder Butter	Grüne Bohnen
<i>DHAL (LINSEN)</i>	2 TL Salz
2-3 Tassen Linsen	1 TL Garam Masala
1 TL Garam Masala oder Kreuzkümmel	1/4 TL Kurkuma
1/2 TL Kurkuma	1/4 TL Curry
1 Kleine/mittlere Würfel frischer Ingwer	3 EL Gehackte Zwiebeln
3 EL Gehackte Zwiebeln	Gehackter Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung Reis: Reis gut waschen. Vier Tassen Wasser zum Kochen bringen. Die Cardamom-Kerne, Gewürze und die Butter ins Wasser geben. Den Reis dazugeben und für ca. 3 min kochen. Danach die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa zwanzig

Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Dhal: Die Linsen in kaltem Wasser gut waschen. In einen hohen Topf mit vier Tassen kochendem Wasser geben. Leicht kochen lassen, bis die Linsen gar sind und die Flüssigkeit dicklich eingekocht ist (ca. eine halbe Stunde). Gegeben falls während des Kochens noch etwas Wasser dazugeben. Die Zwiebeln im Öl anbraten. Wenn sie weich sind, die Gewürze dazugeben und auf niedriger Hitze etwa eine Minute köcheln lassen. Dann diese Mischung unter die Linsen heben und gut vermischen - nach Geschmack Salz dazugeben.

Zubereitung Gemüse-Curry: Die Zwiebeln im Öl anbraten. Sobald sie weich sind, die Gewürze und den Ingwer dazugeben. Alles für eine Minute garen lassen, dann das Gemüse dazugeben. Alles gut umrühren und gut mit den Gewürzen bedecken lassen. Etwa 5 min auf niedriger Flamme garen. Salz und etwas Wasser dazugeben, dann abdecken. Gelegentlich umrühren, bis das Gemüse gar ist.

Dhal Bat ist das nepalesische Nationalgericht und wird quasi täglich gegessen. Das Gemüse im Curry variiert je nach lokaler Verfügbarkeit und das Gericht wird manchmal noch um ein Fleischcurry erweitert. Dazu reicht man in Nepal "Pickle", eine Würzpaste aus Tomaten, Chili, Knoblauch und Koriander.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 19.40 Okra-Curry

450 g Okras	1 TL Salz
150 ml Öl	1 Tomate; in Scheiben geschnitten
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	2 EL Zitronensaft
3 Frische grüne Chilis; fein gehackt	Frischer Koriander; gehackt
2 Curryblätter	

1. Die Okras gut waschen. Die Kopfdenden mit einem scharfen Messer abtrennen und wegwerfen. Dann die Okras in 3-cm-Stücke schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chilis, Curryblätter und Salz zugeben und vermengen. Alles 5 Minuten unter Rühren anbraten.

3. Die Okras nach und nach zugeben und mit der Zwiebel-Gewürz-Mischung verrühren. Dann das Gemüse bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tomatenscheiben zugeben und mit Zitronensaft beträufeln.

4. Mit Koriander garnieren und zugedeckt 3-5 Minuten garen. Auf Teller verteilen und heiß servieren.

TIPP: Frische Okras dürfen beim Kauf nicht ausgetrocknet sein und sollten auch keine braunen Stellen haben. Luftdicht verpackt halten sie sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage. Okras enthalten eine gallerthaltige Masse, die den Gerichten eine dickflüssige Konsistenz verleiht.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.41 Okras mit Röstzwiebeln**

450 g Große Okras	1 TL Gemahlener Kreuzkümmel
150 ml Öl	1 TL Chilipulver
100 g Getrocknete Zwiebeln	1 TL Salz
2 TL Aamchoor (Mangopulver)	

1. Die Stielenden der Okras abschneiden und wegwerfen. Die Okras mit einem scharfen Messer vorsichtig längs aufschneiden, aber nicht vollständig durchtrennen.
  2. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die getrockneten Zwiebeln zugeben und knusprig braten.
  3. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
  4. Die abgekühlten Zwiebeln in eine große Schüssel geben.
  5. Aamchoor, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz zu den Zwiebeln geben und alles gut vermengen.
  6. Die Okras mit der Zwiebel-Gewürz-Mischung füllen.
  7. Das Öl im Topf wieder erhitzen. Die Okras vorsichtig in das heiße Öl geben und bei geringer Hitze 10-12 Minuten garen.
  8. In eine Servierschüssel geben und sofort servieren.
- TIPP: Aamchoor (Mangopulver) hat ein herb-süßes Aroma und wird verwendet, um den Eigengeschmack von Gerichten zu verstärken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.42 Panir Cutlet (Käsesteak)**

1 EL Ghee	1 EL Korianderblätter, gehackt
200 ml Milch	1/2 TL Salz
150 g Panir, abgetropft	2 EL Mehl
100 g Grieß	100 ml Milch
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt	Paniermehl
2 grüne Chilischoten, feingehackt	Öl zum Frittieren

- 1) Ghee in einen Karai geben, bei mittlerer Hitze Milch, Panir, Grieß, Zwiebeln, Chili, Korianderblätter und Salz hinzufügen und gründlich mischen. Unter ständigem Rühren 3-4 Min. kochen, bis die Mischung sich vom Rand löst und eine Kugel bildet.
- 2) Mischung 1,5 cm dick auf einem eingefetteten Backblech verstreichen. In 2,5 cm große Quadrate schneiden und etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 3) Mehl und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Teigquadrate einzeln darin eintauchen und danach von allen Seiten im Paniermehl wälzen.
- 4) Öl in einem Karai stark erhitzen und die Steaks 2-3 Min. Goldbraun und knusprig braten. Dazu Chutney servieren.

### 19.43 Paprika-Tomaten-Curry

300 ml Öl	1 TL Chilipulver
1 TL Senfkörner	1/4 TL Gemahlene Kurkuma
1 TL Schwarzkümmel	1 TL Salz
1/2 TL Weiße Kreuzkümmelsamen	450 ml Wasser
3-4 Curryblätter; gehackt	2 Kartoffeln; gewürfelt
450 g Zwiebeln; fein gehackt	1/2 Blumenkohl; in kleinen Röschen
3 Tomaten; gehackt	4 Karotten; in Scheiben geschnitten
1/2 Rote Paprika; in Streifen geschnitten	3 Frische grüne Chilis; fein gehackt
1/2 Grüne Paprika; in Streifen geschnitten	1/4 Bd. Frischer Koriander; fein gehackt
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	Gekochter Reis; zum Servieren

1. Das Öl erhitzen. Senfkörner, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Curryblätter zugeben und kurz anbraten, bis die Gewürze sich verfärben.
2. Die Zwiebeln zufügen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
3. Tomaten und Paprika zugeben und etwa 5 Minuten pfannenrühren.
4. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kurkuma und Salz zugeben und gut verrühren.
5. 300 ml Wasser aufgießen und abgedeckt 10-12 Minuten kochen. Kartoffeln, Blumenkohl, Karotten, Chilis und frischen Koriander zugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten.
6. Restliches Wasser und Zitronensaft zugeben und verrühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
7. Das Curry auf Teller verteilen und mit Reis sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.44 Rosa Curry

300 g Kokosmilch; ca. (aus der Dose)	1 Kochbanane
1 EL Grüne Currypaste	1-2 Rote Bete
1-2 Knoblauchzehen	<i>ALS VARIANTE MIT FISCH</i>
1-2 EL Ingwer; gehackt	1 Fischfilet (frisch oder tiefgekühlt);
300 g Broccoli; ca.	in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Kartoffel	

Für das rosafarbene Curry die Gemüse in mundgerechte Stücke und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Currypaste in einen heißen Wok geben, kurz anbraten, dann mit der Kokosmilch ablöschen. Etwas köcheln lassen, dann alle Gemüse bis auf die Broccoliröschen dazu geben und einen Deckel aufsetzen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen, umrühren, so dass nichts ansetzt. Die Broccoliröschen (und wer mag, die Fischstücke) dazu geben. Wieder den Deckel aufsetzen und nochmal 3-5 Minuten köcheln lassen, so dass alle



Gemüse und die Fischstücke so gar sind, wie man sie mag.

Zwischendurch immer mal nachsehen, ob nichts ansetzt, sonst unterrühren oder noch etwas Flüssigkeit, z.B. Wasser zugeben.

Dazu passt Reis.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 19.45 Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal)

1 1/2 Tas. rote Linsen	1 EL frischer Ingwer; geraspelt
6 scharfe grüne Chilischoten	1 Tas. Tomaten; fein gehackt
1/2 TL Kurkuma	<i>Parfümierte Butter</i>
4 1/2 Tas. Wasser	2 EL Ghee; o. Butterschmalz
Salz, nach Belieben	1 EL Panch Phoron; siehe Notiz
<i>Gewürze</i>	4 Lorbeerblätter
4 EL Ghee; o. Butterschmalz	4 getr. rote Chilischoten
1 Tas. Zwiebeln; fein gehackt	2 TL Knoblauch; fein gehackt

Linsen verlesen, waschen und zusammen mit den grünen Chilischoten, Kurkuma und dem Wasser nach dem Grundrezept kochen.

Während die Linsen kochen, Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und unter ständigem Umrühren goldbraun rösten (ca. 10 Minuten). Ingwer und Tomaten hinzufügen und weiter braten, bis die Tomaten gar sind. Der Inhalt der Pfanne sollte dickflüssig sein (ca. 8 Minuten). Ständig rühren, damit nichts anbrennt.

Zwiebel-Tomaten-Mischung zusammen mit dem Salz on das 'Dal' einrühren und weitere 10-15 Minuten kochen lassen, damit sich die Aromen gut vermischen können. 'Dal' leise weiter köcheln lassen, während Sie die parfümierte Butter zubereiten.

Ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen, Panch Phoron hineingeben. Sobald die Senfsamen hochspritzen und die Kreuzkümmelsamen dunkler werden (ca. 15 Sekunden), Lorbeerblätter und Chilischoten zugeben und unter Rühren weiter rösten, bis sich die Chilischoten dunkel verfärben (15-20 Sekunden). Hitze wegnehmen, Knoblauch zugeben und 25 Sekunden braten lassen, bis der Knoblauch leicht Farbe genommen hat. Dann den gesamten Pfanneninhalt zum 'Dal' geben, gut verrühren und servieren.

Dazu passt Reis und ein einfaches Gemüsegericht.

Notizen: Panch Phoron indisches Fünfgewürz, aus gleichen Teilen Kreuzkümmelsamen, schwarzen Senfsamen, Fenchelsamen, Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel. Ich nehme stattdessen nur die ersten drei Gewürze zu gleichen Teilen.

Parfümierte Butter: Chilischoten und Lorbeerblätter herausfischen, bevor die Butter zu den Linsen gegeben wird.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

### 19.46 Samosas Indische Dreieck

300 g Blätterteig	1 Prise/n Cayennepfeffer
1 EL Öl	1/2 TL Salz
1 Zwiebel feingehackt	1 EL Zitronensaft
300 g Pellkartoffeln vom Vortag	100 g Erbsen TK oder frisch
2 TL Curry	1 Eiweiß verklopft
1/2 TL Ingwer gerieben	1 Eigelb zum bestreichen

Das Öl in einer Pfanne erhitzen zwiebeln andämpfen. Pellkartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, mitdämpfen. Mit Curry, Ingwer, Cayenne, Zitronensaft und Salz würzen. Hitze reduzieren. Nun die Erbsen begeben und noch ein paar Minuten weiterdünsten. Etwas auskühlen lassen.

Für den Teig: Den Teig auswallen und 4 Teigblätter (bei 300 g Teig) formen (ca. 12.5 cm mal 42 cm). Nun in gleichmäßigem Abstand auf einen Teigstreifen die Füllung darauf verteilen, dann mit Eiweiß bestreichen. Einen zweiten streifen darauflegen, rundherum festdrücken. Nun mit einem Teigrädchen die Füllung dreieckig ausrädern, also "Kuchentstückförmig" ausschneiden. Mit den restlichen Teigblätter ebenso weiterfahren bis alle Füllung verbraucht ist. Zuletzt die Dreieck mit Eigelb bestreichen und im 220 Grad heißen Ofen ca. 20 Min backen.

Original werden diese Samosas frittiert und nicht mit Eigelb bestrichen.

Tipp: Die Hälfte der Kartoffeln durch knapp weich gekochte Blumenkohlröschen ersetzen. 3-4 frische, gehackte Pfefferminzblätter unter die Füllung geben.

**Mengenangabe:** 12 Stück

### 19.47 Spinat (gebraten) mit Zwiebeln

600 g Spinat	Kreuzkümmel
3 Zwiebeln	Koriander (gemahlen)
1 Stück Ingwerwurzel	Salz
2 Knoblauchzehen	Ghee (oder Butterschmalz, ...)
150 g Sahne	<i>dazu:</i>
Chili	Basmati-Reis
Kurkuma	

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit dem Ingwer und dem Knoblauch anbraten. Kurz bevor die Zwiebeln braun werden, die restlichen Gewürze hinzugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Anschließend den Spinat hinzugeben und garen lassen. Am Ende der Garzeit die Sahne hinzugeben.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

**19.48 Spinat-Panir-Curry**

300 ml Öl	1 1/2 TL Chilipulver
200 g Panir; gewürfelt	1 TL Salz
3 Tomaten; in Scheiben	500 g Frischer Spinat
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel	3 Frische grüne Chilis

1. Das Öl erhitzen. Die Panirwürfel darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun frittieren, mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ein Teil des Öls ausgießen.

2. Tomaten und Panir zum restlichen Öl in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten, dabei kräftig rühren.

3. Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz zugeben und gut verrühren.

4. Spinat in die Pfanne geben und bei geringer Hitze 7-10 Minuten anbraten. Die Chilis zufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.

5. Das Curry auf Teller verteilen und heiß servieren.

TIPP: Um Panir selbst herzustellen, 1 Liter Milch aufkochen, 2 Esslöffel Zitronensaft zugeben und bei geringer Hitze unter Rühren aufkochen, bis die Milch gerinnt. Die geronnene Milch durch ein Tuch abgießen. Den verbliebenen Frischkäse (Panir) im Tuch auspressen und 1 1/2-2 Stunden mit einem Gewicht beschweren, damit die restliche Flüssigkeit austritt. Fertiger Panir lässt sich wie Käse in Würfel schneiden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**19.49 Tomaten-Curry**

480 g Tomaten aus der Dose	1/2 TL Senfkörner
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1/2 TL Schwarzkümmel
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1/2 TL Bockshornklee
1 TL Chilipulver	1 Prise Weiße Kreuzkümmelsamen
1 TL Salz	3 Getrocknete rote Chilis
1/2 TL Gemahlener Koriander	2 EL Zitronensaft
1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	3 Eier; hart gekocht
4 EL Öl	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt

1. Die Tomaten in eine große Schüssel geben. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz, Koriander und Kreuzkümmel zu den Tomaten geben und alles gut verrühren. Das Öl erhitzen. Senfkörner, Schwarzkümmel, Bockshornklee, Kreuzkümmelsamen und Chilis zugeben und alles 1 Minute pfannenrühren. Den Topf vom Herd nehmen.

2. Die Tomatenmischung zur Öl-Gewürz-Mischung geben und wieder auf den Herd stellen. Alles etwa 3 Minuten unter Rühren garen, dann Hitze reduzieren und ohne Deckel 7-10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.

3. Mit Zitronensaft beträufeln. Das Tomaten-Curry in eine Servierschüssel füllen und warm

stellen.

4. Die hart gekochten Eier pellen und vierteln, dann vorsichtig unter das Curry heben.

5. Mit frischem Koriander garnieren und heiß servieren.

TIPP: Das Tomaten-Curry kann im Voraus zubereitet und tiefgefroren werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.50 Tomatenreis

150 ml Öl	1 TL Chilipulver
2 Zwiebeln; in Ringe geschnitten	1 1/2 TL Salz
1 TL Schwarzkümmel	480 g Tomaten aus der Dose
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	450 g Basmati-Reis
1 TL Ingwer; frisch gehackt	625 ml Wasser
1 groß. Knoblauchzehe; zerdrückt	

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten.

2. Schwarzkümmel, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Salz zugeben und alles gut verrühren.

3. Hitze reduzieren, die Tomaten zugeben und 10 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

4. Den Reis in den Topf geben und gut verrühren, sodass der Reis rundum von der Tomatenmischung überzogen ist.

5. Das Wasser zugießen. Abgedeckt bei geringer Hitze köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist.

6. Den Tomatenreis in eine Servierschüssel füllen und sofort servieren.

TIPP: Schwarzkümmel verwendet man in Indien wie auch im ganzen Orient zum Würzen von Eingemachtem, Fleisch- und Gemüse-Currys oder zum Bestreuen von Broten, wie dem Naan-Brot. Er ist in asiatischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.51 Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht

1 TL Braune Senfkörner	12 Curryblätter; ersatzweise
2 TL Split black gram daal (Urad)	1 TL Gemahlene Curryblätter
7 (-8) Cashewnüsse	1/2 TL Kurkuma / Gelbwurz
1 TL Split Bengal gram (Chanaa)	1 Prise/n Asafötida (Teufelsdreck)
Oder 1 TL Kichererbsen	1 mittl. Zwiebel
1 Getrocknete Chili; oder	1 TL Ingwerwurzel fein gewürfelt
1 Prise/n Pili-pili-Gewürz; oder	200 ml Gries, nicht zu fein
2 mittl. Milde grüne Chilis fein geschnitten	550 ml (-600) Wasser

Petersilie; oder Koriandergrün	Salz
Tomaten	<i>FUER DAS RAITA</i>
2 EL Sonnenblumenöl; und	500 g Naturjoghurt
25 g Butter	1/2 Geriebene Gurke
Einige Rosinen; optional	1 Prise/n Salz

Zwiebel pellen und fein würfeln. Koriander oder Petersilie waschen und trockenschütteln. Tomaten waschen und vierteln.

Den Gries in einem Stieltopf bei kleiner Hitze trocken und ohne Deckel anbraten, dabei ab und zu umrühren. Der Gries soll nicht braun werden. Dann beiseite stellen.

In einer Pfanne das Öl und die Butter erhitzen und darin die ersten 8 Zutaten anbraten, dabei umrühren, bis die Senfkörner aufplatzen. Die Zwiebel und den Ingwer dazugeben. Wenn man mag, nun 2 TL Rosinen dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen und dann den Gries dazu geben. Gut umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Die Hitze reduzieren und rühren. Nach 1-2 Minuten nachsehen, ob der Gries aufgequollen ist. Nun die Pfanne vom Herd nehmen. Nach 7-8 Minuten das Uppmaa in eine nasse Glas-Schüssel geben. Nach Geschmack etwas Limettensaft darüber träufeln und mit Salz abschmecken.

Mit Koriandergrün/Petersilie und Tomaten anrichten und einem Klacks Raita servieren.

Für das Raita den Joghurt mit den Gurkenscheiben und etwas Salz verrühren.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

## 19.52 Weiße Bohnen-Curry mit Staudensellerie und Datteln

<i>Für das Curry:</i>	3 Stängel glatte Petersilie
80 g kleine, weiße Bohnen	1 EL Currypulver
1 Schalotte	<i>Für das Naan:</i>
5 g frischer Ingwer	75 ml Milch
1 Knoblauchzehe	1 EL Zucker
3 Stange Staudensellerie	1 TL Trockenhefe
6 Datteln, entkernt	250 g Mehl
1 EL Butterschmalz	etwas Salz
1 Prise Zimt	1/2 TL Backpulver
1 Prise Chilipulver	1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Tomatenmark	75 g Joghurt leicht geschlagen
etwas Salz	1 Eigelb
1 Prise Kurkuma	etwas Mehl zum Auswellen
100 ml Gemüsebrühe	evtl. etwas Butterschmalz

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die eingeweichten Bohnen in ein großes Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen. Dann in einen Topf mit Wasser geben und weich kochen.

Für das Naan Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.

Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken.

Die erste Kugel mit etwas Mehl dünn auswallen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und kurz in einer Pfanne garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten in die Pfanne geben). Die Teigfladen warm servieren! Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Staudensellerie fein würfeln, Datteln fein hacken.

1 EL Butterschmalz in einem separaten Topf erhitzen, Zimt dazugeben ein halbe Minute anschwitzen, dann Schalotte hinzufügen und goldgelb anschwitzen.

Chili, Ingwer, Knoblauch, Tomatenmark zugeben mit etwas Salz und Kurkuma würzen und ca. 5 Minuten braten. Dann die gekochten Bohnen, Staudensellerie, Datteln und Gemüsebrühe zugeben und noch ca. 5 Minuten weiterkochen, dann mit Curry abschmecken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen.

Das Curry mit Naan servieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**pro Portion:** 822 kcal / 3439 kJ; E 24 g, F 20 g, KH 132 g

### 19.53 Weiße Linsen

100 g Urid Dhal

1 TL Ingwer; frisch gehackt

625 ml Wasser

1 TL Salz

1 TL Grob gemahlener Pfeffer

2 EL Ghee

2 Knoblauchzehen; geschält

2 Frische rote Chilis; fein gehackt

FrISCHE Minzeblätter; zum Garnieren

1. Die Linsen verlesen und zweimal gründlich waschen.

2. Linsen und Ingwer in einen großen Topf geben.

3. Das Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln. Garprobe für die Linsen machen, dafür einige Linsen zwischen den Fingern zerreiben. Wenn sie noch zu hart sind, weitere 5-7 Minuten köcheln. Falls nötig, Deckel abnehmen und das restliche Wasser verdampfen lassen.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut verrühren und beiseite stellen.

5. Das Ghee in einem zweiten Topf erhitzen. Knoblauchzehen und Chilis zugeben und unter Rühren kurz anbraten.

6. Die Knoblauch-Chili-Mischung über die Linsen geben.
7. Das Linsengericht auf Teller verteilen, mit Minzeblättern garnieren und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

### 19.54 Zitronen Dhal

100 g Masoor Dhal	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1 TL Ingwer; frisch gehackt	<i>BAGHAAR</i>
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	150 ml Öl
1 TL Chilipulver	4 Knoblauchzehen
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	6 Getrocknete rote Chilis
450 ml Wasser	1 TL Weiße Kreuzkümmelsamen
1 TL Salz	1 Zitrone; in Spalten geschnitten, zum Garnieren
3 EL Zitronensaft	
2 Frische grüne Chilis; gehackt	

1. Die Masoor-Linsen waschen und in einen großen Topf geben.
  2. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Kurkuma zu den Linsen geben. 300 ml Wasser zugießen und bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel köcheln, bis die Linsen sehr weich sind.
  3. Die Linsen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Salz, Zitronensaft und 150 ml Wasser zugeben und zu einem glatten Brei verrühren.
  4. Grüne Chilis und Koriander unterrühren und beiseite stellen.
  5. Für das Baghaar das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, rote Chilis und Kreuzkümmel zugeben und etwa 1 Minute anbraten. Herd abstellen und nach kurzem Abkühlen das Baghaar über die Linsen geben. Ist das Gericht zu flüssig, bei mittlerer Hitze ohne Deckel 3-5 Minuten kochen.
  6. In eine Schüssel füllen und heiß mit Zitronenspalten servieren.
- TIPP: Zitronen Dhal passt gut als Beilage zu Rindfleisch-Khorma mit Mandeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.55 Zucchini mit Bockshornklee

6 EL Öl	450 g Zucchini; in Scheiben
1 Zwiebel; fein gehackt	2 Tomaten; in Scheiben geschnitten
3 Frische grüne Chilis; fein gehackt	2 TL Bockshornklee
1 TL Ingwer; frisch gehackt	Salz
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	Frischer Koriander; gehackt; zum Garnieren
1 TL Chilipulver	Chapati-Brot

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Chilis, Ingwer, Knoblauch und Chilipulver unter Rühren kurz anbraten.
  2. Zucchini und Tomaten zu den Gewürzen in die Pfanne geben. Unter Rühren 5-7 Minuten anbraten.
  3. Bockshornklee in die Pfanne geben, mit Salz abschmecken und das Gemüse weitere 5 Minuten braten.
  4. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse auf Teller verteilen. Mit Koriander garnieren und heiß mit Chapati-Brot servieren.
- TIPP: Vom Bockshornklee werden Blätter und Samen verwendet, aber nicht die Stängel und die Wurzeln, da sie einen bitteren Geschmack haben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.56 Zwiebel Dhal

100 g Masoor Dhal	1/2 TL Gemahlene Kurkuma
6 EL Öl	300 ml Wasser
4 Frühlingszwiebeln; in Ringe geschnitten	1 TL Salz
1 TL Ingwer; frisch gehackt	<i>GARNIERUNG</i>
1 Knoblauchzehe; zerdrückt	1/4 Bd. Frischer Koriander; gehackt
1/2 TL Chilipulver	1 Frische grüne Chili; fein gehackt

1. Die Linsen verlesen, gründlich waschen und beiseite stellen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in den Topf geben und unter Rühren bräunen.
3. Hitze reduzieren und Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Kurkuma in den Topf geben und alles unter Rühren kurz anbraten.
4. Die Linsen zugeben und alles verrühren.
5. Das Wasser aufgießen, Hitze reduzieren und weitere 20-25 Minuten garen.
6. Sobald die Linsen weich gekocht sind, mit Salz abschmecken und mit einem Löffel gut durchrühren.
7. Das Zwiebel Dhal mit Koriander und Chilis garnieren. In eine Servierschüssel geben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 19.57 Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln

6 EL Öl	1 Knoblauchzehe; zerdrückt
2 Zwiebeln; fein gehackt	1 TL Chilipulver
1 TL Ingwer; frisch gehackt	1 1/2 TL Gemahlener Koriander



1 1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel	<i>BAGHAAR</i>
1 TL Salz	3 EL Öl
400 g Neue Kartoffeln; gekocht	3 Getrocknete rote Chilis
1 EL Zitronensaft	1/2 TL Senfkörner
1 Frische grüne Chili; fein gehackt, zum Garnieren	1/2 TL Schwarzkümmel
	1/2 TL Bockshornklee

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und etwa 1 Minute anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

2. Die gekochten Kartoffeln zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

3. Für das Baghaar etwas Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Gehackte Chilis, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockshornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis die Gewürze sich dunkel verfärben. Den Topf vom Herd nehmen und das Baghaar vorsichtig unter die Kartoffeln rühren.

4. Mit der grünen Chili garnieren und sofort servieren.

TIPP: Dazu passen Lamm-Schmorbraten oder Würzige Lammkoteletts

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 20 Vorspeisen, Suppen

### 20.1 Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari)

1 klein. Blumenkohl	Belieben
2 Bd. Frühlingszwiebeln	2 grüne Chilischoten; gehackt oder 1/4 TL
4 EL Pflanzenöl	Cayenne
1/2 TL schwarze Senfkörner	3/4 TL Salz
1/2 TL Kurkuma	6 frische Curryblätter leicht zerstoßen nach
1 TL weiße halbe Bohnen Urad Dal, nach	Belieben

Den Blumenkohlkopf in sehr kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und samt den grünen Teilen klein schneiden. Gewürze, Gemüse und 1/8 Liter heißes Wasser bereitstellen.

3 El Öl in einer großen Pfanne oder einer Kasserolle erhitzen. Wenn das Öl sehr heiß ist, vorsichtig die Senfkörner zugeben und mit einem Deckel abdecken. Nach 15 Sekunden (die Senfkörner haben eine graue Farbe angenommen) Urad Dal zugeben und anbräunen. Dann Kurkuma, Chili, Salz und Frühlingszwiebeln zugeben und kräftig umrühren. Kurz sautieren, dann den Blumenkohl zugeben. Alles gut durchrühren, dann das heiße Wasser zugießen. Die Hitze auf mittlere Stufe zurücknehmen und zugedeckt in 15-20 Minuten den Blumenkohl weichkochen. Den Deckel abnehmen, die Hitze verstärken und unter Rühren schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht und der Blumenkohl leicht angebräunt ist. Während dieses Vorganges den restlichen El Öl einrühren. Nach Bleiben Curryblätter unterrühren. Mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Notizen: 4 Portionen als Beilage; gutes Gemüsegericht für 2 als Hauptgang. Ohne Urad Dal, mit einigen getrockneten Curryblättern zubereitet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.2 Blumenkohlsuppe

1 EL Ghee oder Öl	1 TL Schwarze Senfkörner
1 klein. Blumenkohl; in Röschen zerteilt	1 TL Kreuzkümmelsamen
2 Kartoffeln; gewürfelt	1 EL Koriandersamen; leicht zerdrückt
3 EL Wasser	1 l Gemüsebrühe
1 TL Knoblauchpaste	Pfeffer & Salz
1 EL Ingwerpaste	300 g Naturjoghurt
2 TL Gemahlene Kurkuma	

1. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen. Blumenkohl, Kartoffeln und Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 10 Minuten köcheln.

2. Knoblauch- und Ingwerpaste, Kurkuma, Senfkörner, Kreuzkümmel und Koriander zufügen und unter häufigem Rühren 3 Minuten dünsten. Die Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 20 Minuten köcheln.

3. Den-Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Suppe in einem Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren, wieder in den Topf füllen und den Joghurt unterrühren. Die Suppe sanft erhitzen. Erneut abschmecken und sofort servieren.

VARIATION: Für ein besonders feines Aroma und mehr Farbe können Sie die Kurkuma durch 1/4 Teelöffel Safranfäden ersetzen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 20.3 Bunter Würzreis

2 EL Öl	1/4 TL Zimt, gemahlen
1/2 Tasse Zwiebel, gehackt	1 1/4 Tassen Basmati
1 Tasse Orangene Paprikawürfel	2 1/2 Tassen Kräftige Gemüsebrühe
1 EL Gelbe Senfsaat	420 g Dose Kichererbsen, Kichererbsen abgetropft
1 TL Gelbwurz, Kurkuma	Salz zum Abschmecken
1/8 TL Nelken, gemahlen	

1. Öl in einem schweren Topf mit festschließendem Deckel erhitzen. Zwiebel und Paprika darin in 5 Minuten weich sautieren. Senfsaat und Gewürze dazugeben, 1 weitere Minute sautieren. Reis dazugeben und unter Rühren glasig andünsten.

2. Mit der Brühe ablöschen, Kichererbsen dazugeben. Kurz umrühren. Einmal aufkochen lassen. Zudecken und auf sehr sanftem Feuer 20 Minuten simmern lassen. Der Reis sollten dann gar sein und sämtliche Flüssigkeit absorbiert haben. Ist jedoch noch Flüssigkeit zu sehen, einfach ein Küchenhandtuch um den Deckel schlagen, den Deckel wieder aufsetzen und den Reis noch 5 - 10 Minuten im Topf belassen (ohne Hitzezufuhr). So hält er sich auch bis zu 30 Minuten schön warm.

3. Zum Servieren lockert man den Reis mit einer Gabel auf und schmeckt mit Salz ab.

**Mengenangabe:** 4-6 Minuten

### 20.4 Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse)

225 g mung-dal oder grüne halbierte Schäl- erbse	brochen
2 l Wasser	2 EL Tumerik
2 TL Salz (evtl. Mehr)	1 EL Butter
2 Lorbeerblätter	300 g gemischtes Gemüse, grob gewürfelt
1 Zimtstange, 7,5 cm lang, einmal durchge-	1 EL Ghee (oder Butterschmalz)
	2 EL Kreuzkümmelsamen

2 getrocknete Chilis, zerbröselt	1 EL gehackte frische Korianderblätter
1 TL geriebener frischer Ingwer	2 Zitronen, geachtelt
1/4 TL Asafötida*	

Den dal verlesen, waschen und abtropfen lassen. Wasser, Salz, Lorbeerblätter und Zimt in einer großen Kasserolle oder in einem schweren Topf aufkochen lassen und den dal in das kochende Wasser geben. Wenn das Wasser erneut aufkocht, den Topf teilweise bedecken, die Flamme auf mittlere Stufe reduzieren und für 20 Minuten weiterkochen, bis der dal einigermaßen mürbe ist. Gelegentlich den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet. Tumerik, Butter und anschließend das geschnittene Gemüse hineingeben, den Topf wieder zudecken und auf gleicher Flamme weiterkochen lassen, bis das Gemüse weich und der dal völlig verkocht ist. Den dal weiterkochen lassen; währenddessen die Gewürze vorbereiten. Den Esslöffel ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen und die Kreuzkümmelsamen sowie die zerbröselten Chilis hineingeben. Einmal umrühren. Wenn die Kreuzkümmelsamen dunkler werden, den geriebenen Ingwer und die Asafötida hinzufügen und ein paar Sekunden rühren. Die Pfanne ein wenig schwenken und kippen und die Gewürzmischung mit einem Schwung in den dal gießen. Unverzüglich den Topf bedecken und 4 - 5 Minuten warten, damit sich die Gewürze mit dem dal vermischen.

Servieren Sie diesen dal kochend heiß zum Mittagessen, zusammen mit Reis, Gemüse und Fladenbrot und garniert mit frisch gehackten Kräutern und einer achteil Zitrone. Dal tarkari sollte dünnflüssig sein, nötigenfalls können Sie einfach etwas heißes Wasser hinzufügen.

\*Asafötida: Dieses aromatische Harz, das aus der Wurzel der *Ferula asafötida* gewonnen wird, benutzt man wegen seines ausgeprägten Geschmacks und seiner Heilkräfte nur in kleinen Dosen. Asafötida ist ein so wirkungsvolles Mittel gegen Blähungen, dass sie sogar Pferde von Verdauungsstörungen befreien kann. Im Handel bekommt man sie als Harz oder fein es Pulver. Die erstere Form ist die reinere, man muss sie aber vor Gebrauch zerreiben. Gemahlene Asafötida ist mit weißem Mehl gestreckt, ist aber praktischer in der Anwendung. Fügen Sie ein oder zwei Sekunden vor den anderen Zutaten eine Prise oder Teelöffelspitze zum ghee oder Pflanzenöl dazu. Wenn Sie keine Asafötida besorgen können oder sie nicht verwenden möchten, wird Ihr Rezept auch so gelingen.

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

## 20.5 Dhal mit Pfeffer

1 Tas. Linsen	1/4 TL Pfefferschoten, rot zerkleinert
1 l Wasser	1 TL Kurkuma
1/4 Tas. Pflanzenöl	1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
1 mittl. Zwiebel; gehackt	1/4 TL Pfeffer, schwarz
1/2 TL Knoblauchpulver	Salz; nach Geschmack
1 EL Koriander; gemahlen	2 EL Zitronensaft
1/2 TL Senfkörner	

Linsen im Wasser weichkochen.

Zwiebel im heißen Fett bräunen und mit allen Gewürzen noch 5 Minuten lang weiterkochen lassen.

Diese Mischung zusammen mit dem Zitronensaft zu den Linsen geben und alles noch weitere 20 Minuten kochen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 20.6 Eier in Tomate gegart - Ande Tomate

6 EL Öl	1 1/2 TL Salz
6 Knoblauchzehen; halbiert	4 Eier
8 Curry Blätter	<i>GARNITUR</i>
6 klein. Grüne Chilis	Korianderblätter
1 1/4 kg Tomaten; gewürfelt	

Öl erhitzen, Knoblauch andünsten und wenn er beginnt leicht braun zu werden, Curry Blätter und Chilis zugeben.

Topf abdecken und für 2 Minuten der Platte nehmen.

Nach 2 Minuten die gewürfelten Tomaten und Salz zugeben und 10 Minuten kochen lassen bis die Tomaten auf die Hälfte reduziert sind.

Nun die Eier vorsichtig auf die Tomaten gleiten lassen und für 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Koriander garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten.

## 20.7 Fisch-Pakorras (Maachi ka Pakora)

500 g frisches Fischfilet (Kabeljau)	1/2 TL Ajowan
1/2 TL Kurkuma	2 geschälte Knoblauchzehen
3/4 TL Salz	1 Ei
1 EL Zitronensaft	Öl zum Frittieren
100 g Kichererbsenmehl	1/2 EL Chat Masala; siehe Rezept
1/2 TL Chilipulver	Zitronenscheiben; zum Garnieren

Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4x4 cm große Stücke schneiden. Auf einen Teller legen, mit Salz und Kurkuma bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Kichererbsenmehl, Chilipulver und Ajowan in einer Schüssel mischen. Knoblauch dazupressen, Ei hinzufügen und alles mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter Teig

entsteht. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Fischstücke in den Teig tauchen und dann mit einer Gabel herausnehmen, in das heiße Öl legen. Beide Seiten ca. 4-5 Minuten frittieren; auf Küchenpapier entfetten. Chat Masala darüberstreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 20.8 Frittierter Teig Nimci

100 g Mehl	1 1/2 EL Öl
1/2 TL Salz	50 ml heißes Wasser
1 Spur Calonje	Öl zum Frittieren
1 Spur Gerösteter Kreuzkümmel	

Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Calonje und Kreuzkümmel dazugeben und das Öl einrühren. So viel Wasser dazu gießen, dass ein fester Teig entsteht. Etwa 10 Minuten kneten, bis er weich und glatt ist. Den Teig in 12 Kugeln teilen. Aus jeder Portion einen Fladen von 10 cm Durchmesser formen. Jeden Fladen 5-6-mal einschneiden. Das Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. Ein Nimci hineingeben und knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Chutney oder trockenen Kartoffeln servieren.

## 20.9 Grüne Bananenbällchen

1 Grüne Banane (Kochbanane)	1 EL Kichererbsenmehl
1 Grüne Chili; gehackt	1/2 TL Salz
1 EL Zwiebelwürfel	<i>ZUM BRATEN</i>
1/2 EL Korianderblätter oder - Petersilie	Öl

Die Banane weich kochen, schälen und kalt werden lassen. Die Banane zerdrücken. Mit den übrigen Zutaten mischen. 8 kleine Bällchen formen und flach drücken. In dem Öl goldgelb und knusprig braten. Einmal wenden.

## 20.10 Grüne Suppe (Hara shorba)

100 g Kartoffeln; geschält grob gewürfelt	2 cm-Stück Ingwerwurzel
2 groß. Zwiebeln; grob gehackt	1/2 TL Koriandersamen; gemahlen
1250 ml Hühnerbrühe	2 TL Kreuzkümmel; gemahlen

250 g frische Erbsen oder tiefgefrorene	mahlen
5 EL Koriandergrün; gehackt	1 EL Zitronensaft
1/2 scharfer grüner Chili	150 ml Schlagsahne
1/2 TL geröstete Kreuzkümmelsamen ge-	3/4 TL Salz

Die Kartoffeln, die Zwiebeln, die Hühnerbrühe, den geschälten Ingwer, den gemahlene Koriander und den gemahlene Kreuzkümmel in einen Topf geben und aufkochen; bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Den Ingwer entfernen und die Erbsen, den Koriandergrün, den Chili, den gerösteten Kreuzkümmel, den Zitronensaft und den Salz zugeben. Alles aufkochen und ohne Deckel 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gerade weich sind.

Die Suppe in einen Mixer gießen und glatt rühren. Anschließend mit der Schlagsahne in einen Topf gießen und aufkochen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.11 Hühnchen-Pakorras (Murgh Ka Pakora)

400 g Hühnchenbrustfilet	3/4 TL Salz
150 g Kichererbsenmehl	1 Msp. Natron
1/2 TL Chilipulver	4 EL Wasser
1/2 TL Ajowan	Öl zum Frittieren
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/2 TL Chat Masala (siehe Rezept)
1/2 TL frisch geriebener Ingwer	1 EL Zitronensaft

Hühnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in rechteckige Stücke schneiden (3x2 cm) und in eine Schüssel geben. Chilipulver, Ingwer, Knoblauch, Ajowan und Salz dazugeben und die Filetstücke gründlich mit den Gewürzen einreiben.

Natron, Kichererbsenmehl und Wasser in eine Schüssel geben und alles durchmischen, bis ein glatter Teig entsteht. Öl in einem großen Topf erhitzen. Jedes Hühnchenstück in den Teig tauchen, mit einer Gabel herausheben, in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten frittieren, dann die Hitze reduzieren und 7-8 Minuten weiter frittieren, bis das Hühnchen gut durchgegart ist. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier entfetten. Zitronensaft darüberträufeln, Chat Masala daraufstreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.12 Indische Bananensuppe



1 Mango	100 g Creme fraîche
3 Bananen, groß	Salz
- nicht überreif	Tabascosauce oder
1 Schuss Zitronensaft	- Cayennepfeffer
2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Prise/n Zucker
1 1/2 EL Butter	5 TL Kokosflocken
3 TL Curry	- zum Garnieren
1 l Gemüsesuppe, klar	

Mango schälen und in Stücken vom Kern schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Beides mit Zitronensaft beträufeln und gemeinsam mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln in der zerlassenen Butter glasig werden lassen. Curry einrühren. Mit der Suppe auffüllen und die pürierte Fruchtmasse zugeben. Gut durchrühren und erhitzen. Creme fraîche zugeben und mit wenig Salz, Tabascosauce und Zucker abschmecken.

Zum Anrichten auf vorgewärmte tiefe Teller geben und mit Kokosflocken bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 20.13 Indische kalte Joghurtsuppe

1 Paprikaschote rote	2 EL Sesamöl
1 Paprikaschote gelbe	1 1/2 EL Currypulver scharfes
150 g Kirschtomaten	300 g Vollmilchjoghurt
1 (-2) Chilischoten, rot	500 g Kefir
25 g Ingwerwurzel frische	1/2 geh. TL Salz
1 Zwiebel	1 EL Koriandergrün

1. Paprikaschoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen und längs in feine Streifen schneiden. Chilischoten entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Zwiebel pellen und fein würfeln.

2. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer und Zwiebel darin kurz andünsten, mit Currypulver bestreuen, kurz weiterdünsten, abkühlen lassen.

3. Joghurt und Kefir mit dem Schneidstab aufmixen. Salzen. Paprika, Tomaten, Chili, Ingwer und Zwiebel unterheben. Die Suppe eiskalt mit Koriandergrün garniert servieren. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**pro Portion:** 124 kcal / 517 kJ; F 7 g, KH 8 g

### 20.14 Indische Tomatensuppe

1 Zwiebel	Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig
1/2 TL Koriander	1 Limette; davon
1/2 TL Cumin	1 EL Limettensaft
1/2 TL Ingwer	Zucker
400 g passierte Tomaten	1/2 Bd. Koriander
100 ml Gemüsebrühe; Fertigprodukt	2 EL Creme fraîche

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin mit Koriander, Cumin und Ingwer unter Rühren kurz anbraten.

Passierte Tomaten und Gemüsebrühe angießen. Mit Sambal Oelek, Essig, Salz, Limettensaft und Zucker abschmecken. Koriander waschen und grob hacken. Tomatensuppe mit etwas Koriander und einem Esslöffel Creme fraîche pro Teller servieren

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

238 kcal

## 20.15 Indischer Geflügelsalat

4 Orangen; filetiert	2 EL Öl
6 EL Saft davon auffangen	Pfeffer; aus der Mühle
50 g Zuckerschoten	2 EL Curry (scharf)
Salz	300 g Sahnejoghurt
2 Bananen	1 TL Zucker; nach Geschmack die
6 EL Zitronensaft	– doppelte Menge
500 g Hähnchenbrustfilet	40 g Mandelblättchen
20 g Butter/Margarine	

Die Orangen schälen und filetieren, die Haut abziehen und den Saft auffangen. Die Zuckerschoten putzen, schräg in breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abschrecken. Die Bananen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Hähnchenfilet in Stücke schneiden und im heißen Fett bei starker Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry einrühren, mit dem aufgefangenen Orangensaft und restlichem Zitronensaft ablöschen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Joghurt verrühren, salzen und zuckern. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Hälfte davon unter die Salatsoße heben. Die Salatsoße mit den Zutaten mischen und mit den restlichen Mandeln bestreuen.

**pro Portion ca.:** 332 kcal / 1386 kJ

**20.16 Kürbis-Tomaten-Suppe**

500 g Kürbisfleisch (netto)	750 g Tomatenpüree mit Stücken
1 Zwiebel	4 EL Kokoscreme (ungesüßt)
1 Knoblauchzehe	Salz
30 g Butterschmalz	2 EL schwarze Senfsamen
2 EL Currypulver	

Den Kürbis würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch pellen und hacken. Zwiebel und Knoblauch im Butterschmalz andünsten, Curry unterrühren, kurz anbraten lassen und das Tomatenpüree zugeben. Aufkochen, unter Rühren die Kokoscreme darin auflösen, salzen. Die Kürbiswürfel zugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten garen. Suppe mit Curry herzhaft abschmecken.

Die Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten (Deckel!) und über die Suppe streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**20.17 Linsensuppe**

1 l Wasser	hackt
220 g Toor Dhal oder Chana Dhal	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Paprikapulver	3 Curryblätter; grob zerpfückt
1/2 TL Chilipulver	1 TL Zucker
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	Salz
2 EL Ghee oder Öl	1 TL Garam masala; zum Garnieren
1 Frische grüne Chili; entkernt und fein ge-	

1. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Linsen zugeben und abgedeckt unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten köcheln.

2. Paprikapulver, Chilipulver und Kurkuma zufügen und abgedeckt weitere 10 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.

3. In der Zwischenzeit das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Chili, Kreuzkümmel und Curryblätter zugeben und unter ständigem Rühren 1 Minute andünsten.

4. Diese Gewürzmischung zu den Linsen geben. Den Zucker zufügen und mit Salz abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit Garam masala bestreuen und sofort servieren.

VARIATION: Für einen kräftigeren Geschmack können Sie die Linsen in Brühe anstatt in Wasser garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**20.18 Meeresfrüchtesuppe**

250 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel; gehackt
2 Karotten; gewürfelt	1 Frische grüne Chili; entkernt und gehackt
3 Knoblauchzehen; fein gehackt	1 Kartoffel; gewürfelt
3 EL Frischer Koriander; gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren	2 TL Gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmelsamen	200 g Krabben
1 TL Schwarze Pfefferkörner	70 g Naturjoghurt
1 cm-Stück Ingwerwurzel; gehackt	150 ml Milch
1 EL Ghee oder Öl	3 EL Trockener Weißwein
	8 Jakobsmuscheln; ausgelöst
	Pfeffer & Salz

1. Die Brühe in einen Topf gießen und mit Karotten, 2 Knoblauchzehen; gehacktem Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Ingwer zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 20 Minuten köcheln. Die Brühe in einen Messbecher filtern. Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen.

2. Das Ghee in einem zweiten Topf erhitzen und Zwiebel, Chili und die dritte Knoblauchzehe 5 Minuten andünsten. Kartoffelwürfel und gemahlene Koriander zugeben, mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 5 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

3. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Suppe mit der Hälfte der Krabben im Mixer glatt pürieren und wieder in den Topf füllen. Die restlichen Krabben, Joghurt und Milch zugeben und sanft erhitzen. Wein und Jakobsmuscheln zufügen, abschmecken und 2-3 Minuten köcheln, bis die Jakobsmuscheln gar sind. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit gehacktem Koriander garnieren und sofort servieren. VARIATION: Jakobsmuscheln durch 16 gekochte, ausgelöste Miesmuscheln oder 8 ausgelöste Austern ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**20.19 Mulligatawny (Indische Geflügelcreme)**

3 Zwiebeln	1 l Geflügelbrühe
1 Knoblauchzehe	8 süße Mandeln
50 g Butter	100 ml Sahne
40 g Mehl	1 Glas Mango Chutney
1/2 säuerlichen Apfel	150 g Hühnerfleisch
1 EL Curry	1/2 Stange Lauch
1 Messerspitze Chilipulver	100 ml Milch
1 Messerspitze gem. Koriander	

Lauch schälen und waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Mehl darüberstäuben und mitschwitzen lassen, bis das Mehl hellgelb ist. Den Apfel schälen und kleinschneiden. Mit den Gewürzen zu den Zwiebeln geben und mit der Geflügelbrühe auffüllen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Mandeln mit heißem Wasser überbrühen, Die Haut abziehen. Milch, Mandeln im Mixer pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren, die Mandelmilch, die Sahne und einen TL. Mango-Chutney, das gewürfelte Hühnerfleisch und Apfelspalten zugeben. Die Suppe mit Salz abschmecken.

### 20.20 Mulligatawny (Indische Hühnersuppe)

1 Suppenhuhn (1,2 kg)	1/2 TL Koriander gemahlen
2 EL Öl	1 Prise Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen	4 Tomaten
2 Zwiebeln	1 Bd. Lauchzwiebeln (200 g)
Salz	40 g Mehl
1 TL Ingwer	50 g Glasnudeln
1 EL Curry	100 g Schmand

Suppenhuhn waschen und in Stücke teilen. Öl erhitzen und die Geflügelstücke darin anbraten. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und mit anbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen. Salzen, mit Curry, Ingwer, Cayennepfeffer und Koriander würzen und 90 - 120 Minuten kochen lassen. Tomaten überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Geflügelteile herausnehmen. Die Haut entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Mehl mit etwas Wasser verrühren und die kochende Geflügelbrühe damit binden. Unter Rühren 5-7 Minuten kochen lassen. Glasnudeln in Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Geflügelfleisch, Tomaten, Lauchzwiebeln und Glasnudeln in der Suppe erhitzen und servieren.

### 20.21 Mulligatawny Suppe

1 Suppenhuhn	4 Tomaten
1 Zwiebel	40 g Mehl
1 Bd. Suppengrün	1 EL Currypulver
1 Lorbeerblatt	1/8 l Sahne
40 g Butter	Salz
75 g Räucherspeck	Cayennepfeffer

Die Geschichte dieser Spezialität ist eine Art Suppen Odyssee. Die Mulligatawny erblickte in Indien das Licht der Welt, und zwar als schlichte Fleischbrühe. Mulligatawny heißt

deshalb auch nichts anderes als: Pfefferwasser. Die Engländer in Indien nahmen sich der Suppe an und machten eine Hammelfleischsuppe mit Gemüsebeigabe daraus. Zugleich entwickelten sie aber auch, weil Hammelgeschmack nicht jedermanns Sache ist, eine Hühnerfleischversion, die sich beispielsweise in Australien viele Freunde erwarb. Die Hühner-Mulligatawny ist heute auch auf dem europäischen Kontinent weit verbreitet - mit oder ohne Reis, Äpfel, Eier oder Zitronensaft. Das folgende Rezept hält sich an eine in England und Australien gleichermaßen beliebte Fassung. Wer eine etwas leichtere Suppe wünscht, verwendet einen Teil des Fleisches anderweitig. Zubereitung: Suppenhuhn mit Salz, geviertelter Zwiebel, Suppengrün und Lorbeerblatt in kaltem Wasser aufsetzen und bei mäßiger Hitze garen. Fleisch ablösen und in feines Streifen schneiden. Brühe durch ein Sieb geben. Abgezogene und geachtelte Tomaten in heißer Butter mit dem Räucherspeck schmoren, mit Mehl bestäuben, gut umrühren und Brühe aufgießen. 15 Minuten kochen, die Suppe mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern. Mit gerösteten Weißbrotwürfel, und/oder auch mit Reis servieren.

## 20.22 Pakora

### *Für den Teig*

125 g Mehl  
 125 g Kichererbsenmehl  
 1 TL Salz  
 1 TL Kreuzkümmel, gemahlene  
 1 TL Koriander, gemahlene  
 1/4 TL Kurkuma, gemahlene  
 1 geh. TL. Rosenpaprika  
 ein paar Blätter frischen Koriander

Wasser

Öl zum Frittieren

### *Für die Füllung*

250 g Kartoffeln, weich kochend oder  
 250 g Hühnerfleisch ohne Knochen oder  
 1 Aubergine oder  
 sonstiges Fleisch oder Gemüse nach Belieben!

Das Mehl und das Kichererbsenmehl in eine hohe Schüssel sieben, Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, und Paprika zugeben und Mischen. Korianderblätter fein hacken und dazugeben. Dann das Ganze mit so viel Wasser aufrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht...aber nicht zu flüssig. Das Ganze dann ca. 5 Minuten ziehen und quellen lassen. In der Zwischenzeit wird das Hühnerfleisch oder das Gemüse gewaschen und in mundgerechte Stücke zerkleinert. Man achte aber dabei darauf, dass die einzelnen Stücke nicht zu dick werden, da die Pakora ansonsten nicht ganz gar werden! Das Fleisch oder Gemüse zu dem Teig geben und gut vermischen, so dass alle Stücke gleichmäßig vom Teig bedeckt sind. Das Ganze noch mal ca. 10-20 min. ziehen lassen. Dann eine große Pfanne mit Öl ausgießen, evtl. kann man auch einen Frittierereinsatz nehmen. Das Öl gut erhitzen. Dann mit einem Löffel die mit Teig bedeckten Stücke einzeln in die Pfanne/Frittierereinsatz legen und ein oder zweimal wenden. Die Pakora sind meistens gar, wenn die Teigblätter eine bräunliche Farbe haben und der Rest knusprig-goldgelb aussieht. Auf ein mit Küchentrepp ausgelegtes Rost austropfen und auskühlen lassen. Ich hoffe, es haut mit den Maßangaben so hin, da ich immer frei nach Gefühl und Schnauze die Mengen zusammenrühre...

**20.23 Pakora (Pikante Vorspeise)***Für Den Teig*

125 g Mehl  
 125 g Kichererbsenmehl  
 1 TL Salz  
 1 TL Kreuzkümmel; gemahlen  
 1 TL Koriander; gemahlen  
 1/4 TL Kurkuma; gemahlen  
 1 TL Rosenpaprika  
 Koriander, frisch

Wasser

Öl; zum frittieren

*Für Die Füllung*

250 g Kartoffeln, weich kochend oder  
 250 g Hühnerfleisch, ohne Knochen oder  
 1 Aubergine oder  
 Fleisch; nach Belieben oder  
 Gemüse; nach Belieben

Das Mehl und das Kichererbsenmehl in eine hohe Schüssel sieben, Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, und Paprika zugeben und Mischen. Korianderblätter fein hacken und dazugeben. Dann das Ganze mit so viel Wasser aufrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht aber nicht zu flüssig. Das Ganze dann ca. 5 Minuten ziehen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit wird das Hühnerfleisch oder das Gemüse gewaschen und in mundgerechte Stücke zerkleinert. Man achte aber dabei darauf, dass die einzelnen Stücke nicht zu dick werden, da die Pakora ansonsten nicht ganz gar werden! Das Fleisch oder Gemüse zu dem Teig geben und gut vermischen, so das alle Stücke gleichmäßig vom Teig bedeckt sind. Das Ganze noch mal ca. 10-20 min. ziehen lassen.

Dann eine große Pfanne mit Öl ausgießen, evtl. kann man auch einen Frittierereinsatz nehmen.

Das Öl gut erhitzen. Dann mit einem Löffel die mit Teig bedeckten Stücke einzeln in die Pfanne/Frittierereinsatz legen und ein oder zweimal wenden.

Die Pakora sind meistens gar, wenn die Teigländer eine bräunliche Farbe haben und der Rest knusprig-goldgelb aussieht. Auf ein mit Küchentrepp ausgelegtes Rost austropfen und abkühlen lassen.

**Mengenangabe:** 1 Rezept

**20.24 Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen)**

375 ml Besan (Kichererbsenmehl)  
 1 TL Garam masala  
 2 TL Salz  
 1/2 TL Kurkuma, gemahlen  
 1/2 TL Chilipulver (nach Belieben)

250 ml Wasser  
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
 1 l gemischte, gehackte Gemüse  
 Öl zum Ausbacken

Pakhoras werden in Indien als Häppchen zum Tee gereicht. Versuche sie einmal als Beilage zu einer Mahlzeit anstelle von gekochtem Gemüse oder als Party-Snack. Verwende dazu

kleine Stückchen von rohen Kartoffeln, Zwiebeln, Blumenkohl, Auberginen, Zucchini und grünen Paprikaschoten oder eine Kombination nach eigenem Geschmack.

Besan zusammen mit garam masala, Salz, Kurkuma und Chilipulver (nach Belieben) in eine Schüssel sieben. Das Wasser allmählich zugeben und alles zu einem dicken Teig vermischen. Knoblauch einrühren und den Teig gut abschlagen. 30 Minuten ruhen lassen, dann nochmal abschlagen.

Die Gemüse in den Teig geben und gründlich untermischen.

In einer Fritteuse Öl heiß werden lassen. Mit einem Teelöffel Bällchen vom Teig abstechen und in das heiße Fett einlegen. Bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten blassgoldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kurz vor dem Auftragen das Öl noch einmal erhitzen. In das fast rauchendheiße Öl nur wenige Pakorhas auf einmal einlegen und etwa 30 Sekunden auf beiden Seiten goldbraun backen.

Das zweite Ausbacken macht sie sehr knusprig. Auf Küchenpapier abtropfen und sofort servieren.

Wenn Du den Teig leichter machen möchtest, d.h. nicht so viel von dem schweren Kichererbsenmehl, verwende halb besan und halb mit Backpulver vermisches Mehl. Du nimmst Dir damit eine kleine Freiheit, die Dir luftigere Pakorhas einbringt, und die die Tadsch Mahal nicht umwerfen wird. :-) ++

**Mengenangabe:** 30 Stück

## 20.25 Pikante Tomatensuppe

2 EL Ghee oder Öl	1 Prise Asafetida
2 Getrocknete rote Chilis	Pfeffer & Salz
4 Curryblätter; grob zerpfückt	350 g Passierte Tomaten
1 TL Knoblauchpaste	6 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmelsamen	150 ml Wasser
1/2 TL Gemahlene Kurkuma	Gehackter Koriander; zum Garnieren
1/2 TL Senfkörner	

1. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und Chilis, Curryblätter, Knoblauchpaste, Kreuzkümmel, Kurkuma, Senfkörner, Asafetida und 1/2 Teelöffel gemahlene Pfeffer 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren andünsten, bis die Chilis schwarz zu werden beginnen.

2. Mit Tomaten, Zitronensaft und Wasser ablöschen. Salzen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln.

3. Die Chilis herausnehmen und, falls nötig, die Suppe mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit gehacktem Koriander garnieren und sofort servieren.

VARIATION: Für eine gehaltvollere Version 900 g gewürfeltes Hühnerfleisch in 625 ml Wasser gar kochen und das Fleisch in Schritt 3 in die Suppe geben.



**Mengenangabe:** 6 Personen

## 20.26 Rote-Linsen-Curry

200 g rote Linsen; Masoor Dal	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Ingwerstück; 3 cm lang	1/4 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma; gemahlen	1 TL Koriander; gemahlen
Salz	3 Korianderstängel
3 EL Ghee; oder Öl	1 l Wasser

Rote Linsen sind mild im Aroma. Sie haben eine kurze Garzeit und werden beim Kochen gelblich. Frischen Koriander kann man durch Petersilie ersetzen.

Die roten Linsen mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit Kurkuma und reichlich Salz zu den Linsen geben. Die Linsen bei mittlerer Hitze in 10 Minuten weich kochen. Dann den Topf vom Feuer nehmen.

Das Ghee in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmel, Chilipulver und den gemahlene Koriander darin 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten. Die Gewürze zu den Linsen geben und gut untermischen.

Den frischen Koriander waschen, die Blätter abzupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Linsen streuen.

Als Beilage passt auch dünnes indisches Fladenbrot oder Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**Pro Person ca.:** 265 kcal / 1110 kJ

## 20.27 Samosa (Kleine pikante Krapfen)

### *Für Den Teig*

375 ml Mehl

3/4 TL Salz

1 EL Öl oder ghee

125 ml warmes Wasser

### *Für Die Füllung*

1 EL Öl oder ghee

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL Frischer Ingwer, fein gehackt

1 mittl. Zwiebel, fein gehackt

2 TL Currypulver

1/2 TL Salz

1 EL Essig oder Zitronensaft

250 g Gehacktes Rind- oder Lammfleisch

125 ml Heißes Wasser

1 TL Garam masala

2 EL Gehackte frische Minze oder Koriandergrün

1 zum Ausbacken

Samosas sind eine pikante Leckerei, die in Indien zum Nachmittagstee gereicht wird, die man aber auch sehr gut zu Aperitifs servieren kann.

Teig: Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Öl und warmes Wasser zugeben und alles zu einem Teig vermengen. Wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben. Etwa 10 Minuten kneten, bis der Teig elastisch ist. Mit Folie zudecken und ruhen lassen, während die Füllung vorbereitet wird.

Füllung: Knoblauch, Ingwer und die halbe Zwiebelmenge in heißem ghee braten, bis die Zwiebel weich ist. Currypulver, Salz und Essig gut untermischen. Das Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze braten, bis es die Farbe gewechselt hat. Die Hitze vermindern, heißes Wasser angießen. Zugedeckt kochen bis das Fleisch gar und alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Gegen Ende der Kochzeit häufig umrühren, damit das Fleisch nicht am Topfboden ansetzt. Mit garam masala und den gehackten Kräutern bestreuen, vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Die restliche gehackte Zwiebel untermischen.

Kleine Teigkugeln auf einem leichtbemehlten Brett zu dünnen Scheiben von Untertassengröße ausrollen. Jede Scheibe halbieren. Einen Teelöffel Füllung auf die eine Seite eines solchen Halbkreises setzen, die Teigränder mit Wasser bepinseln. Den Teig über der Füllung zusammenschlagen und die Ränder fest zusammendrücken. Du hast nun dreieckige Samoosas.

Öl in einer Fritteuse heiß werden lassen und immer nur wenige Samoosas auf einmal auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Anmerkung: Samoosas können mit fertiggekauften Frühlingsrollen-Hüllen hergestellt werden.

Den Fertigteig der Länge nach in 6cm lange Streifen schneiden. Auf ein Ende eines solchen Streifens einen Teelöffel Füllung geben, den Teig schräg darüber falten, und so immer weiter diagonal falten, bis am Ende ein dreieckiges Gebäckstück zustande gekommen ist. Das Ende des Streifens mit Wasser oder Eiweiß anfeuchten und leicht andrücken.

**Mengenangabe:** 34 Stück

## 20.28 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt

*Für Die Füllung:*

3 EL Öl  
1/4 TL Ganze Kreuzkümmelsamen  
450 g Kartoffeln in 1 cm Würfeln  
1 Grüne Chilischote; gehackt  
1 Spur Kurkuma  
1/2 TL Salz  
1 TL Gerösteter Kreuzkümmel

75 g Erbsen

*Für Den Teig:*

225 g Mehl  
1 TL Salz  
3 EL Öl  
90 ml heißes Wasser  
- Öl zum Frittieren

Das Öl in einer Karai (Wok) ziemlich heiß werden lassen und den Kreuzkümmel hineingeben. Ein paar Sekunden zischen lassen. Die Kartoffeln und die Chilis 2-3 Minuten anbraten. Dann Kurkuma und Salz dazugeben und alles 5 Minuten braten. Gelegentlich umrühren. Erbsen und gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und verrühren. Deckel

auflegen, Hitze reduzieren und alles weitere 10 Minuten schmoren bis die Kartoffeln weich sind. Abkühlen lassen. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel sieben. Das Öl einrühren. So viel Wasser dazugeben, dass ein fester Teig entsteht. 10 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. In 12 Kugeln teilen. Jede Kugel zu einem Fladen von 6 cm Durchmesser formen und in der Mitte durchschneiden. Eine Hälfte nehmen und zu einer Tüte formen. Die überlappenden Kanten mit Wasser verschließen. In die Tüte 1,5 TL Füllung geben und die Oberkante mit Wasser verschließen. Alle Samosas auf diese Weise zubereiten. Das Öl in einer Karai (Wok) auf mittlerer Stufe erhitzen. So viele Samosas wie möglich in das Öl legen und ausbacken bis sie knusprig und goldgelb sind. Abtropfen lassen und mit Chutney servieren.

## 20.29 Spinatsuppe

2 TL Koriandersamen	1 TL Gemahlene Kurkuma
2 TL Kreuzkümmelsamen	200 g Masoor Dhal
1 EL Ghee oder Öl	2 Kartoffeln; gewürfelt
2 Zwiebeln; gehackt	1 1/4 l Gemüsebrühe
1 EL Ingwerpaste	1 kg Frischer Spinat; dicke Stiele entfernt, plus
2 TL Knoblauchpaste	- einige zusätzliche Blätter zum Garnieren
6 Curryblätter; grob zerpflückt	2 EL Zitronensaft
2 Getrocknete rote Chilis; zerdrückt	300 ml Kokosmilch
2 TL Schwarze Senfkörner	Pfeffer & Salz
1/2 TL Bockshornklee	

1. Koriander und Kreuzkümmel in einer schweren Pfanne unter ständigem Rühren so lange rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. In einen Mörser geben und zerkleinern oder in einer Gewürzmühle mahlen.

2. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauchpaste, Curryblätter, Chilis, Senfkörner und Bockshornklee bei geringer Hitze unter häufigem Rühren 8 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln weich und goldgelb sind. Geröstete und gemahlene Gewürze sowie Kurkuma zugeben und 1 Minute dünsten. Linsen, Kartoffeln und Brühe zufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Die Spinatblätter zufügen und 2-3 Minuten garen, bis die Blätter zusammenfallen.

3. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Suppe wieder in den Topf geben, Zitronensaft und Kokosmilch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren sanft erhitzen, aber nicht kochen. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit frischen Spinatblättern garnieren und sofort servieren.

TIPP: Diese Suppe kann einen Tag im Voraus zubereitet werden. Nach dem Auskühlen sollte sie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 20.30 Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten)

250 g mung-dal	2 getrocknete Chilis, zerbröselt
2,4 l Wasser	2 TL geriebener frischer Ingwer
3 Lorbeerblätter	1/4 TL Asafötida*
1 EL Butter	1 TL Tumerik
2 1/2 TL Salz	5 mittelgroße Tomaten, gewaschen und klein geschnitten
1 EL Ghee (oder Butterschmalz)	2 EL Zitronensaft
1 TL schwarze Senfkörner	1 EL klein gehackte frische Korianderblätter
1 TL Kreuzkümmelsamen	

Den dal auslesen und (ungewaschen) in einem schweren Kochtopf geben. Den Topf auf mittlerer Flamme erhitzen und den dal 4 - 5 Minuten unter ständigem Rühren anrösten, bis die meisten dal-Bohnen leicht gebräunt sind. Nun den dal in ein Sieb füllen, unter fließendem Wasser waschen und in den Topf zurückgeben. Wasser, Lorbeerblätter, Butter und Salz hinzufügen. Den Topf auf größter Flamme aufsetzen und zum Kochen bringen, dann abdecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Wenn der dal zu zerfallen beginnt, das ghee in einem kleinen Topf erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Wenn sie aufhören zu springen, schnell der Reihe nach die Kreuzkümmelsamen, die Chilis, den Ingwer, die Asafötida und den Tumerik hinzufügen. 20 Sekunden unter Rühren rösten, dann die Tomatenstücke hineingeben und für 1 - 2 Minuten mit einem Kochlöffel umwenden. Die Tomaten und Gewürze in die Suppe hineingeben, den Topf bedecken und so lange weiterkochen lassen, bis der dal völlig gar ist. Zum Schluss den Zitronensaft und die Korianderblätter hinzufügen und gut umrühren. Mit einem beliebigen Reisgericht oder indischem Brot servieren.

Erfasst von Christine Päth Aus: Vedische Kochkunst, Die erlesensten Gericht der veg. Küche Indiens

**Mengenangabe:** 1 Keine Angabe

### 20.31 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli

325 g Kartoffeln; gekocht	1/2 TL Salz
1 klein. Zwiebel; fein gehackt	1/2 TL Chilipulver
1 Grüne Chilischoten; fein gehackt,	5 EL Tamarindensaft
evtl. die doppelte Menge	1 EL Korianderblätter

Die Kartoffeln in 5 cm dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Mit allen anderen Zutaten vermischen und kalt servieren.

## Index

### 2POINTS

Indische Karotten-Pfanne, 307

### 5POINTS

Hähnchen mit Spinat auf indische Art,  
171

### ANANAS

Ananas-Chutney, 211  
Ananaskrapfen, 259  
Süß-saures Gemüse, 254

### APFEL

Mildes Hühner-Curry, 186  
Schweinecurry Bombay, 148

### APRIKOSE

Aprikosen-Hühnchen-Curry, 161

### ASIEN

Butter Chicken mit Okra-Gemüse und  
Chapati-Fladen, 99  
Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit  
Gewürzreis, 175  
Indische Gemüsepfanne, 239  
Indisches Dhal mit Lucchi, 308

### AUBERGINE

Aubergine aus dem Wok, 221  
Auberginen mit Mandelfüllung, 223  
Auberginen-Pickles, 212  
Auberginencurry, 224  
Bada (Auberginen nach indischer Art),  
225  
Geröstete Auberginen mit Koriander -  
Bharta, 8  
Sauer angemachte Auberginen, 21

### AUBERGINEN

Auberginencurry, 293

### AUFBAU

Ananas-Chutney, 211  
Anglo-indisches Limonen-Chutney  
(Nimboo Chatni), 211  
Auberginen-Pickles, 212  
Chat Masala, 212

Cremige Minzsauce (Pudine ka Raita),  
283

Curry-Mischung, 203

Curry-Pulver aus dem Pandschab, 203

Currypaste, 204

Einfacher gekochter Reis, 266

Frische Koriandersauce, Dhaniya Chut-  
ney, 283

Ghee, Ghi, 212

Grünes Masala 1, 213

Grünes Masala 2, 213

Grundrezept für Linsen, Erbsen und  
Bohnen (Gala Hua Dal), 214

Indische Currypaste, 214

Info: Gewürzliste indisch Kochen, 214

Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-  
Koriander-Chutney, 215

Korianderchutney, 285

Mango-Chutney scharf, 14

Mango-Chutney, scharf, 14

Minz-Chutney (Pudine Chutney), 216

Minzechutney, 285

Sehr scharfes Currypulver, 209

Tamarinden-Chutney, 286

Tamarindensaft - Grundrezept, 217

Tandoori Masala, 217

Tandoori-Paste, 217

Tandur, 217

Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Rai-  
ta, 286

Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218

Tomatenchutney, 218

Tomatensauce nach indischer Art, 287

Yogi-Tee, selbst gemacht, 219

### AUFLAUF

Indischer Spinatauflauf, 75

### AUSBACKEN

Auberginen-Stäbchen, 223

Fleisch-Samosas, 103

Khair Puree (Gefüllte Sirupplätzchen),  
50

- Macchi Kofta (Fischbällchen), 88
- BACKEN
- Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt), 259
- Gebackene Fladenbrötchen, Pooris, 44
- Gefülltes Brot - Alo Parata, 31
- Kichererbsenkonfekt, 260
- Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260
- Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien, 35
- BANANE
- Bananen in Orangensauce, 41
- Bananen-Curry, 225
- Bananencurry, 226
- Gebackene Bananen, 44
- Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat), 280
- Kela Kofta (Grüne Bananenbällchen), 50
- Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63
- Stöckerfilets indisch, 93
- BASMATI
- Reis-Lamm-Schichtcake Biriyani, 272
- BEERE
- Mango-Chutney scharf, 14
- BEILAGE
- Auberginen in Kokosnussmilch, 222
- Auberginen-Stäbchen, 223
- Auberginencurry, 224
- Auberginenpüree, 1
- Bananen-Kokos-Raita, 41
- Bombay-Kartoffeln, 1
- Bunter Würzreis, 330
- Dai - Indisches Linsengericht, 229
- Eierbällchen, Dimer Chop, 2
- Frittierte Kreuzkümmelplätzchen, 2
- Frittierte Linsenbällchen, 3
- Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt, 4
- Gebratene Auberginen mit Joghurt, 4
- Gebratenes Mischgemüse, 5
- Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal), 5
- Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln, 6
- Gemüse-Sambar, 6
- Gemüseknödel, Sabzi Chop, 7
- Gemüsepüree, 8
- Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta, 8
- Gewürzmais, 9
- Gurken-Raita, 10
- Gurkensalat, 277
- Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita), 278
- Indisches Omelett, 70
- Kartoffel-Plätzchen Dehli, 240
- Kichererbsen-Salat, 280
- Kichererbsen-Snack, 10
- Kohl, in Butter geschmort, 11
- Krabben-Puffer, 11
- Krabben-Sambal, 12
- Limetten-Pickle, 12
- Linsen-Mango-Raita, 52
- Mango-Chutney, 13
- Minzchutney, Poodina Chatni, 15
- Minzsauce, Poodina, 285
- Möhren mit Kokosnuss, 15
- Möhren-Raita, 285
- Neun-Früchte-Chutney, 16
- Pakoras, 17
- Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17
- Pilau, 270
- Raita, 18
- Raitas, 18
- Reisflocken mit Nüssen & Rosinen, 19
- Samosas, 19
- Samosas mit Fleischfüllung, 20
- Sauer angemachte Auberginen, 21
- Sesam-Chutney, 21
- Süßsaurer Obstsalat, 22
- Tamarinden-Chutney, 23
- Tomaten-Kachumbar, 23
- Warmer Blumenkohlsalat, 24
- Würzige Kartoffelküchlein, 24
- Würziger Grießbrei, 25
- Zwiebel-Bhajias, 25

- Zwiebel-Kachumbar, 26
- BLUMENKOHL
- Ausgebackenes Gemüse, Pakora, 225
  - Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari), 329
  - Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta, 231
  - Indischer Gemüsereis, 268
  - Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310
  - Trockene Kartoffeln und Blumenkohl, 255
- BOHNE
- Gartenbohnen-Curry, 232
  - Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföl, 277
  - Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175
  - Würzige grüne Bohnen, 256
- BROETCHEN
- Gebackene Fladenbrötchen, Pooris, 44
- BROKKOLI
- Broccoli in Joghurt-Kokossauce, 228
- BROT
- Alu Paratha (Fladenbrot mit würziger Kartoffelfüllung), 27
  - Baisani Roti (Fladenbrot mit Erbsenmehl und Zwiebeln), 27
  - Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99
  - Chapatris - Indische Fladen, 29
  - Gebratenes Brot, 29
  - Gefüllte Paratha-Brote, 30
  - Gefülltes Brot - Alo Parata, 31
  - Indisches Brot - Rotis, 31
  - Kichererbsen-Brot (Besan ki Roti), 33
  - Naan, 33
  - Naan (Hefebrot), 34
  - Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien, 35
  - Paratha (Vollkornfladenbrot), 36
- BUTTER
- Ghee (Gekläarte Butter), 283
  - Ghee, Ghi, 212
- CASHEWNUSS
- Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291
- CHAMPIGNON
- Champignonpilaw, 265
- CHANNADAL
- Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf), 74
- CHUTNEY
- Ananas-Chutney, 211
  - Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni), 211
  - Erdnuss-Chutney, 289
  - Frucht-Chutney, 289
  - Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita, 309
  - Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney, 215
  - Korianderchutney, 285
  - Mango-Chutney aus Kaschmir, 13
  - Mango-Chutney scharf, 14
  - Mango-Chutney, scharf, 14
  - Minzchutney, Poodina Chatni, 15
  - Minzechutney, 285
  - Pudina Chutney (Minze Chutney), 286
  - Rotes Chutney, 290
  - Tamarinden-Chutney, 286
  - Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney, 193
  - Tomatenchutney, 218
- CREME
- Grüne Suppe (Hara shorba), 333
- CURRY
- Bananen-Curry, 225
  - Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry, 97
  - Bori-Curry, 73
  - Chicken Madras, 163
  - Curry aus Goa, 164
  - Curry-Grundpulver, 203
  - Curry-Mischung, 203
  - Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad), 68
  - Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien), 104

- Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi), 232  
 Gemüsecurry, 237  
 Hühner-Curry im Potjie, 175  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Indientopf, 183  
 Kichererbsen-Curry, Chhole, 242  
 Lammcurry, 126  
 Murgh Makhani (Butter Chicken), 187  
 Rindfleisch-Curry auf indische Art, 137  
 Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce, 142  
 Rote-Linsen-Curry, 251, 343  
 Scharfes Lammcurry, 147  
 Schweinecurry Bombay, 148  
 Schweinefleisch Vindaloo, 150  
 Shikar Ka Vindaloo, 155  
 Shikar Vindaloo, 156  
 Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo), 156  
 Stöckerfilets indisch, 93  
 Vindaloo mit Schwein, 158
- DAL
- Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330  
 Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346
- DESSERT
- Bananen in Orangensauce, 41  
 Bananen-Kokos-Raita, 41  
 Bananen-Lassi, 42  
 Frittierte Sirupbällchen, 42  
 Früchte mit indischer Milchcreme, 43  
 Gajar Halva, 43  
 Grießdessert, 45  
 Indischer Brotpudding, 46  
 Indischer Vermicelli-Pudding, 48  
 Indisches Dessert, 48  
 Kardamom-Nuss-Eis, 48  
 Kokosschnitten, 51  
 Koulfi - indisches Eisdessert, 51  
 Malpura (Indische Pfannkuchen), 52
- Mandel-Pistazien-Schnitten, 53  
 Mandel-Sorbet, 54  
 Mandelkuchen, 55  
 Mandelpudding mit Ghee & Milch, 55  
 Mangocreme, Malai Aam, 56  
 Mangoeis, 56  
 Nusseiscreme mit Früchten, 58  
 Pistaziendessert, 59  
 Puri-Brote mit Safranlinsen, 38  
 Quarkbällchen in Pistazien-Rahm-Sauce - Ras Malai, 60  
 Reispudding, 62  
 Shrikand (Joghurtdessert), 63  
 Süßer Safranreis, 64  
 Süßes Karottenmus, 64  
 Süßkartoffeldessert, 65
- DIP
- Gurken-Raita, 10  
 Inche Kabin, 183  
 Minz-Chutney (Pudine Chutney), 216  
 Möhren-Raita, 285
- EI
- Eier in Tomate gegart - Ande Tomate, 332  
 Eier-Curry, 67  
 Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien), 104
- EIERGERICHT
- Eier in würziger Sahnesauce, 67  
 Essigeier - Baida vindalu, 69
- EIERSPEISE
- Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad), 68  
 Omelett-Curry, 70
- EINFACH
- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235
- EINGELEGT
- Auberginen-Pickles, 212
- EINMACHEN
- Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni), 211
- EINTOPF
- Bori-Curry, 73



- Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala), 74
- Indischer Spitzkohleintopf, 76
- Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, 250
- Rote-Linsen-Curry, 343
- EIS
- Indische Eiscreme (Kulfi), 46
- Kardamom-Nuss-Eis, 48
- Kouffi - indisches Eisdessert, 51
- ENGLAND
- Mulligatawny Suppe, 339
- ENTE
- Enten-Curry, 166
- Entenbrust in Kokosmilch, 166
- ERBSE
- Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen, 227
- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235
- Kartoffel-Erbsen-Curry, 240
- Mattar pulav, 269
- Naturreis mit Nüssen & Früchten, 269
- Pilaf mit Erbsen, 270
- ERBSEN
- Grüne Suppe (Hara shorba), 333
- ERDNUSS
- Erdnuss-Chutney, 289
- Erdnuss-Reis, 266
- ERPROBT
- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235
- EXOTISCH
- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235
- Indische kalte Joghurtsuppe, 335
- Indisches Lammragout, 111
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310
- Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17
- Schweinefleisch auf indische Art, 148
- Tandoori Chicken, 191
- Tandoori-Huhn, 195
- Zucchini indisch, 256
- FESTE
- Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17
- Tandoori Chicken, 191
- FISCH
- Bratfisch im Teigmantel, 77
- Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce), 78
- Fisch in Kokossauce, 78
- Fisch in Tomatensauce, 79
- Fisch nach Punjabi-Art, 79
- Fisch-Curry, besonders apart, 80
- Fisch-Pakorras (Maachi ka Pakora), 332
- Garnelen mit Spinat, 82
- Gebackener Fisch, 83
- Gedämpfter Fisch mit Kokos & Koriander, 84
- Gegrillte Forelle mit Ingwer, 85
- Grünes Fischcurry mit Ananas und Thai Basilikum, 85
- Kedgerree (englisch-indisches Fischgericht), 86
- Krabben mit Paprika, 87
- Macchi Kofta (Fischbällchen), 88
- Marinierter Fisch, 88
- Seeteufel-Gemüse-Spieße, 91
- Senffisch auf indische Art, 92
- Stöckerfilets indisch, 93
- Tali Machchi (Frittierte Heringe), 93
- Tandoori-Garnelen, 94
- Würzige Krabben, 95
- FISCHGERICHT
- Garnelen indisch, 81
- Gebackener Fisch in Tomatensauce, 84
- Indischer Zimtfisch, 86
- FLADEN
- Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17
- FLADENBROT
- Chapati - Fladenbrot, 28
- FLEISCH
- Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry, 97
- Biryani-Lamm, 98
- Bombay-Curry, 98

- Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99
- Eier im Fleischmantel, 102
- Einfaches Rindfleisch-Curry, 103
- Enten-Curry, 166
- Entenbrust in Kokosmilch, 166
- Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern, 167
- Gans indisch, 168
- Gebatene Hühnchenschenkel, 168
- Gebatenes würziges Hackfleisch (Sokha Keema), 105
- Gefüllte Tomaten, 106
- Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht), 107
- Hühnchen Dhansak, 172
- Hühnchen mit Spinat, 173
- Hühner-Curry im Potjie, 175
- Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175
- Indische Hackröllchen, 109
- Indische Sauce für Schälrippchen, 284
- Indische Ziege in Kokosmilch, 110
- Indisches Hühnchen mit sauer-rauchigem Kodampuli-Essig, 184
- Indisches Lammragout, 111
- Indisches Rindfleisch, Rendang, 112
- Jude Sequeira's Schweinefleisch-Vindalho, 112
- Kartoffel-Curry mit Lamm, 113
- Kartoffel-Frikadellen, 114
- Kebab Curry, 115
- Khara Korma (Scharfes Rindfleisch-Curry), 116
- Klassisches Vindaloo, 116
- Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh, 118
- Lamm mit Linsen, 120
- Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht, 121
- Lamm mit Zwiebeln & Mangopulver, 122
- Lamm-Biriani, 123
- Lamm-Curry in Chilisauce, 123
- Lamm-Kebabs, 124
- Lamm-Koftas mit Joghurtsauce, 125
- Lamm-Spinat-Curry, 125
- Lammcurry, 126
- Lammcurry mit Artischocken, 127
- Lammcurry mit Gewürzreis, 127
- Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja), 128
- Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig, 130
- Lammspieße, 131
- Lammtopf mit Joghurt, Korma, 132
- Madras-Lammcurry, 133
- Mildes Hühner-Curry, 186
- Murgh Makhani (Butter Chicken), 187
- Ran masaledar - Lammkeule in würziger Joghurtsauce, 134
- Rindfleisch Dhansak, 135
- Rindfleisch in Chili-Joghurt-Sauce, 136
- Rindfleisch mit würziger Joghurtsauce, 137
- Rindfleisch-Curry auf indische Art, 137
- Rindfleisch-Curry mit Karotten-Sambal, 138
- Rindfleisch-Kebabs, 139
- Rindfleisch-Khorma mit Mandeln, 139
- Rogan josch, Roter Lammfleischtopf, 141
- Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce, 142
- Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt), 143
- Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josch), 144
- Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh, 145
- Samoosa (Kleine pikante Krapfen), 343
- Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo, 145
- Scharf-saures Schweinefleisch a la Goa (Vindalu), 146
- Scharfes Lammcurry, 147
- Schweinefleisch mit Tamarinde, 149

- Schweinefleisch mit Zimt & Bockshornklee, 150
- Schweinefleisch-Champignon-Curry, 151
- Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-), 153
- Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-), 152
- Schweinefleisch-Vindaloo (Julie Sahni), 154
- Shikar Ka Vindaloo, 155
- Shikar Vindaloo, 156
- Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo), 156
- Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse), 157
- Tandoor-Hühnchen in Tomatensauce, 190
- Tandoori Chicken, 191
- Tandoori-Hühnchen, 193
- Tandoori-Huhn, 194, 195
- Tomaten-Lammfleisch-Khorma, 158
- Vindaloo mit Schwein, 158
- Würzige Hühnchenschenkel, 159
- Würzige Lammkoteletts, 160
- Zwiebelhühnchen, 197
- FLEISCHGERICHT**
- Curry indisch auf Madraser Art (anglo-indische Küche), 101
- Currybraten (anglo-indische Küche), 101
- Indisches Lamm-Okra-Curry, 110
- FRISCH**
- Auberginen indische Art, 222
- Bada (Auberginen nach indischer Art), 225
- Bananen-Curry, 225
- Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen, 227
- Gemüse mit Cashew-Kernen, 234
- Kokoscurry mit Gemüse, 314
- Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243
- Okras mit Kokosmilch, 246
- Ravaya, 250
- Würzige grüne Bohnen, 256
- FRITTIEREN**
- Gemüse-Pakorras, 235
- Hühnchen-Pakorras (Murgh Ka Pakora), 334
- Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17
- FRUECHTE**
- Kouffi - indisches Eisdessert, 51
- Mango-Chutney scharf, 14
- GANS**
- Gans indisch, 168
- GARNELE**
- Garnelen indisch, 81
- Garnelen mit Spinat, 82
- Garnelenreis mit Safran, 82
- Krabben in Tomatensauce, 87
- Safranreis mit Riesengarnelen, 274
- GEBAECK**
- Ananaskrapfen, 259
- Khair Puree (Gefüllte Sirupplätzchen), 50
- GEFLUEGEL**
- Biriani mit Huhn, 162
- Biryani-Huhn, 162
- Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99
- Chicken Madras, 163
- Curry aus Goa, 164
- Curry mit Huhn, 164
- Dahi Murghi (Huhn in Joghurt), 165
- Enten-Curry, 166
- Entenbrust in Kokosmilch, 166
- Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern, 167
- Gans indisch, 168
- Gebratene Hühnchenschenkel, 168
- Gegrilltes Masala Huhn, 169
- Gewürztes Hähnchen auf königliche Art, 170
- Hähnchen mit Spinat auf indische Art, 171
- Hühnchen Dhansak, 172

- Hähnchen mit Spinat, 173  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
 Hühnerfleischspiesse (Murgi tikka), 177  
 Hühnerspießchen, 178  
 Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli), 179  
 Huhn in Mandelsauce, Murgee Bandaam, 180  
 Huhn in Sahne (Malai wali murgi), 181  
 Huhn mit Senfsamen aus Westbengalen (Sorse Murgi), 182  
 Huhn mit Zitrone und Koriander, 182  
 Indischer Geflügelsalat, 336  
 Indisches Brat-Hähnchen, 184  
 Kip Do-Piazza (Huhn mit zweimal so viel Zwiebeln), 185  
 Mulligatawny Suppe, 339  
 Musallum Pulao, 188  
 Namaskaar Chickencurry, 188  
 Rotes Hühnercurry (Sylhet, Bangladesh), 189  
 Tandoor-Hähnchen in Tomatensauce, 190  
 Tandoori Chicken, 191  
 Tandoori chicken (indisch), 191  
 Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg, 192  
 Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney, 193  
 Tandoori-Huhn, 195  
 Tanduri-Huhn in Buttersauce, Makkhani murgi, 195
- GEFLUEGELGERICHT  
 Aprikosen-Hähnchen-Curry, 161  
 Ayam Percik, 161  
 Hähnchen India, 171  
 Hähnchen mit Gemüse und Reis, 171  
 Hähnchen Melbourn, 173  
 Hähnchen Satay Goreng, 174  
 Inche Kabin, 183  
 Korma Ayam, 186  
 Tandoori-Hähnchen, 192
- GEHACKT  
 Rindfleischkebabs, 140
- GEMUESE  
 Aubergine aus dem Wok, 221  
 Auberginen in Joghurtsauce, 221  
 Auberginen in Kokosnussmilch, 222  
 Auberginen indische Art, 222  
 Auberginen mit Mandelfüllung, 223  
 Auberginen-Stäbchen, 223  
 Auberginencurry, 224  
 Ausgebackenes Gemüse, Pakora, 225  
 Bada (Auberginen nach indischer Art), 225  
 Balti-Gemüse, 294  
 Bananen-Curry, 225  
 Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen, 227  
 Besanbällchen in Joghurtsauce, 294  
 Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari), 329  
 Bohnen-Kartoffel-Curry, 295  
 Broccoli in Joghurt-Kokossauce, 228  
 Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99  
 Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf), 74  
 Curry mit Mandeln, 265  
 Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi), 228  
 Dai - Indisches Linsengericht, 229  
 Daikon-Curry, 297  
 Dhal mit Pfeffer, 331  
 Eier-Curry, 68  
 Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer, 230  
 Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta, 231  
 Frittiertes Gemüse - Pakoras, 231  
 Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi), 232  
 Gebratener Blumenkohl, 299  
 Gebratenes Linsenkuchencurry, 233

- Gebratenes Mischgemüse, 5  
 Gefüllte Auberginen, 300  
 Gefüllte Paprika, 301  
 Gefüllte Reispfannkuchen, 302  
 Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal, 234  
 Gemüse mit Cashew-Kernen, 234  
 Gemüse nach Kaschmir-Art, 302  
 Gemüse-Curry, 303  
 Gemüse-Kebabs, 304  
 Gemüse-Pakorras, 235  
 Gemüse-Sambar, 6  
 Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235  
 Gemüsebällchen in Sauce, 236  
 Gemüsecurry, 237  
 Gemüsekottletts, Sabzi Chop, 7  
 Gemüsepüree, 8  
 Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta, 8  
 Gesäuerte Kichererbsen, 238  
 Glasierte Auberginen in Tamarindenpaste, 305  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Indische Bananensuppe, 334  
 Indische Bohnenpfanne mit Linsen, 239  
 Indische Gemüsebällchen, 306  
 Indische kalte Joghurtsuppe, 335  
 Indische Karotten-Pfanne, 307  
 Indische Tomatensuppe, 335  
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
 Kartoffel-Curry, 311  
 Kartoffel-Erbsen-Curry, 240  
 Kartoffeln mit Erbsen, 311  
 Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
 Kichererbsen-Curry, 312  
 Kichererbsen-Curry, Chhole, 242  
 Kidneybohnen Curry - Masala radschma, 313  
 Kohl mit Kokos, 242  
 Kokoscurry mit Gemüse, 314  
 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243  
 Kürbis-Curry, 314  
 Kürbis-Tomaten-Suppe, 337  
 Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab), 120  
 Lammcurry mit Artischocken, 127  
 Linsen in Currysauce, Toor Dal, 243  
 Lufa mit Mohnsamen, 245  
 Möhren mit Kokosnuss, 15  
 Mungdal, 245  
 Okra mit Senf, 246  
 Okra-Curry, 316  
 Okras mit Kokosmilch, 246  
 Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji, 247  
 Okras mit Röstzwiebeln, 317  
 Okraschoten mit Senf, 248  
 Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen), 341  
 Paprika-Tomaten-Curry, 318  
 Pikante Munglinsen, Moong Dal, 249  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249  
 Raita, 18  
 Ravaya, 250  
 Rosa Curry, 318  
 Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, 250  
 Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal, 250  
 Rote-Linsen-Curry, 251  
 Samosa - Gefüllte Teigtaschen, 262  
 Samosas, Gefüllte Pastetchen, 251  
 Sauer angemachte Auberginen, 21  
 Saure Kichererbsen (Khatte chhole), 253  
 Senfgemüse indische Art, 253  
 Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse), 157  
 Spinat mit Linsen und Gemüse, 254  
 Spinat-Panir-Curry, 321  
 Süß-saures Gemüse, 254  
 Tomaten-Curry, 321  
 Trockene Kartoffeln und Blumenkohl, 255  
 Würzige grüne Bohnen, 256

- Zucchini indisch, 256  
 Zucchini mit Bockshornklee, 325  
 Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln, 326
- GEMUESEGERICHT  
 Bandgobhi alu sabji - Kohl-Kartoffel-Gemüse, 226  
 Gartenbohnen-Curry, 232  
 Indische Gemüsepfanne, 239  
 Masala Kaddu Kürbis mit Gewürzen, 245
- GESCHENKE  
 Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni), 211
- GETRAENK  
 Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200  
 Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei), 201  
 Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi, 201  
 Tamarindendrink, 201  
 Tschai-Gewürztee, 202
- GETRAENKE  
 Gewürzter Tee (Masala Chah), 199  
 Kardamom-Tee (Ilaichi Chah), 199  
 Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei), 201
- GETREIDE  
 Augenbohnen, 293  
 Biryani-Huhn, 162  
 Biryani-Lamm, 98  
 Chana Dhal mit Reis, 296  
 Chapati-Brote, 28  
 Dhal mit Zwiebel-Tarka, 298  
 Garnelenreis mit Safran, 82  
 Gebratener Gewürzreis, 299  
 Gebratenes Brot, 29  
 Gefüllte Paratha-Brote, 30  
 Gemüsereis mit Safran, 304  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Moong Dhal, 315  
 Naan-Brote, 35  
 Paratha-Brote, 36  
 Puri-Brote, 37
- Roti-Brote, 38  
 Tomatenreis, 322  
 Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291  
 Weiße Linsen, 324  
 Zwiebel Dhal, 326
- GEWUERZ  
 Auberginen indische Art, 222  
 Curry mit Mandeln, 265  
 Curry-Grundpulver, 203  
 Curry-Mischung, 203  
 Curry-Pulver aus dem Pandschab, 203  
 Currypaste, 204  
 Currypulver, Kari, 205  
 Frische Koriandersauce, Dhaniya Chutney, 283  
 Garam Masala, 206  
 Gewürzreis, 267  
 Indisches Vadagam, 207  
 Info: Gewürzliste indisch Kochen, 214  
 Mughal Garam Masala, 208  
 Murghal Masala, 290  
 Nuss Masala, 208  
 Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248  
 Ravaya, 250  
 Scharfe Gewürzmischung, 290  
 Sehr scharfes Currypulver, 209  
 Senffisch auf indische Art, 92  
 Tandoori Masala, 290
- GEWUERZE  
 Chat Masala, 212  
 Garam masala - Gewürzmischungen, 206  
 Grünes Masala 1, 213  
 Grünes Masala 2, 213  
 Indische Currypaste, 214  
 Masala Tschai - Gewürzter Tee, 200  
 Rosa Curry, 318  
 Tandoori Masala, 217  
 Tandoori-Garnelen, 94  
 Tandoori-Paste, 217  
 Yogi-Tee, selbst gemacht, 219
- GEWUERZMISCHUNG

- Garam Masala, 206  
 Garam masala, 205  
 Garam masala - Gewürzmischungen, 206  
 Murghal Masala, 290  
 Nuss Masala, 208  
 Scharfe Gewürzmischung, 290  
 Tandoori Masala, 290
- GHEE  
 Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45
- GIN  
 Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin, 62
- GRIESS  
 Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45  
 Pikanter Grieß mit Cashew, 261  
 Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63  
 Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291  
 Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht, 322
- GRILL  
 Indische Sauce für Schälrippchen, 284  
 Rindfleischkebabs, 140  
 Tandoori chicken (indisch), 191
- GRILLEN  
 Hühnerspießchen, 178
- GRILLGERICHT  
 Ayam Percik, 161
- GRUNDLAGEN  
 Usli Ghee (Gekläarte Butter), 219
- GRUNDREZEPT  
 Currypaste, 204  
 Garam Masala, 206  
 Garam masala, 205  
 Ingwerpaste, 215  
 Knoblauchpaste, 215  
 Tamarindensaft - Grundrezept, 217
- GURKE  
 Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218
- HACK  
 Indische Hackröllchen, 109  
 Schweinecurry Bombay, 148
- HACKFLEISCH  
 Fleisch-Samosas, 103  
 Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien), 104  
 Gebratenes würziges Hackfleisch (Sokha Keema), 105  
 Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art, 107  
 Kartoffel-Frikadellen, 114  
 Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch, 261  
 Rinderhack-Curry, 135
- HAEHNCHEN  
 Aprikosen-Hühnchen-Curry, 161  
 Chicken Madras, 163  
 Curry aus Goa, 164  
 Hähnchen India, 171  
 Hähnchen mit Gemüse und Reis, 171  
 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
 Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala), 74  
 Hühnerfleischspiesse (Murgi tikka), 177  
 Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli), 179  
 Huhn in Sahne (Malai wali murgi), 181  
 Indisches Brat-Hähnchen, 184  
 Rotes Hühnercurry (Sylhet, Bangladesh), 189  
 Tandoori Chicken, 191  
 Tandoori chicken (indisch), 191  
 Tandoori-Hähnchen, 192  
 Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg, 192  
 Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney, 193  
 Tanduri-Huhn in Buttersauce, Makkhani murgi, 195
- HAUPTGERICHT  
 Gegrilltes Masala Huhn, 169  
 Gewürztes Hähnchen auf königliche Art, 170
- HAUPTSPEISE  
 Butter Chicken mit Okra-Gemüse und

- Chapati-Fladen, 99  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Indisches Lammragout, 111  
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
 Tandoori Chicken, 191  
 Tandoori-Huhn, 195  
 Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht, 322  
 Zucchini indisch, 256
- HELL  
 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
 Indisches Brat-Hähnchen, 184  
 Tandoori chicken (indisch), 191
- HERBST  
 Rosa Curry, 318
- HERING  
 Tali Machchi (Frittierte Heringe), 93
- HONIG  
 Kichererbsenkonzekt, 260
- HUEHNCHEN  
 Ayam Percik, 161  
 Hühnchen Melbourn, 173  
 Hühnchen Satay Goreng, 174  
 Inche Kabin, 183  
 Korma Ayam, 186
- HUEHNERSUPPE  
 Mulligatawny (Indische Geflügelcreme), 338  
 Mulligatawny (Indische Hühnersuppe), 339  
 Mulligatawny Suppe, 339
- HUELSE  
 Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf), 74  
 Gebratenes Linsenkuchencurry, 233  
 Gesäuerte Kichererbsen, 238  
 Kidneybohnen Curry - Masala radschma, 313  
 Mungdal, 245  
 Rote-Linsen-Curry, 251  
 Saure Kichererbsen (Khatte chhole), 253
- HUELSENFRUCHT  
 Augenbohnen, 293  
 Biryani-Huhn, 162  
 Biryani-Lamm, 98  
 Chana Dhal mit Reis, 296  
 Chana Dhal mit Spinat, 296  
 Chapati-Brote, 28  
 Dhal mit Zwiebel-Tarka, 298  
 Gebratener Gewürzreis, 299  
 Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal, 234  
 Gemüsereis mit Safran, 304  
 Gewürzreis mit Linsen, 267  
 Linsen in Currysauce, Toor Dal, 243  
 Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada, 244  
 Linsenmus mit Rindfleisch-Kebabs, 132  
 Linsensuppe, 337  
 Moong Dhal, 315  
 Pikante Munglinsen, Moong Dal, 249  
 Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal, 250  
 Tomatenreis, 322  
 Weiße Linsen, 324  
 Zitronen Dhal, 325  
 Zwiebel Dhal, 326
- HUELSENFRUECHTE  
 Bunter Würzreis, 330  
 Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal), 5  
 Grundrezept für Linsen, Erbsen und Bohnen (Gala Hua Dal), 214  
 Khichri, 312  
 Lamm mit Hülsenfrüchten (Dalcha, Hyderabad), 119  
 Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal), 319  
 Weiße Bohnen-Curry mit Staudensellerie und Datteln, 323
- HUHN  
 Biryani-Huhn, 162  
 Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99  
 Curry mit Huhn, 164



Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern, 167  
 Gebratene Hühnchenschenkel, 168  
 Gegrilltes Masala Huhn, 169  
 Hähnchen mit Spinat auf indische Art, 171  
 Hühnchen Dhansak, 172  
 Hühnchen mit Spinat, 173  
 Hühnchen-Pakoras (Murgh Ka Pakora), 334  
 Hühner-Curry im Potjie, 175  
 Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
 Hühnerspießchen, 178  
 Huhn in Mandelsauce, Murgee Bandaam, 180  
 Huhn mit Senfsamen aus Westbengalen (Sorse Murgi), 182  
 Huhn mit Zitrone und Koriander, 182  
 Indisches Hühnchen mit sauerrauchigem Kodampuli-Essig, 184  
 Mildes Hühner-Curry, 186  
 Murgh Makhani (Butter Chicken), 187  
 Namaskaar Chickencurry, 188  
 Süßes Huhn (murgh korma), 190  
 Tandoori-Huhn, 194, 195

## INDIEN

Alu Paratha (Fladenbrot mit würziger Kartoffelfüllung), 27  
 Ananas-Chutney, 211  
 Ananaskrapfen, 259  
 Anglo-indisches Limonen-Chutney (Nimboo Chatni), 211  
 Aprikosen-Hühnchen-Curry, 161  
 Aprikosen-Pudding (Apricot Payasam), 41  
 Aromatischer gelber Reis (Pile chawal), 265  
 Aubergine aus dem Wok, 221  
 Auberginen in Joghurtsauce, 221  
 Auberginen in Kokosnussmilch, 222  
 Auberginen indische Art, 222

Auberginen mit Mandelfüllung, 223  
 Auberginen-Pickles, 212  
 Auberginen-Stäbchen, 223  
 Auberginencurry, 224, 293  
 Auberginenpüree, 1  
 Augenbohnen, 293  
 Ausgebackenes Gemüse, Pakora, 225  
 Ayam Percik, 161  
 Bada (Auberginen nach indischer Art), 225  
 Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt), 259  
 Baghare Jhingeh, 77  
 Baisani Roti (Fladenbrot mit Erbsenmehl und Zwiebeln), 27  
 Balti-Gemüse, 294  
 Bananen in Orangensauce, 41  
 Bananen-Curry, 225  
 Bananen-Kokos-Raita, 41  
 Bananen-Lassi, 42  
 Bananencurry, 226  
 Bandgobhi alu sabji - Kohl-Kartoffel-Gemüse, 226  
 Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen, 227  
 Besanbällchen in Joghurtsauce, 294  
 Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry, 97  
 Biriani mit Huhn, 162  
 Biryani-Huhn, 162  
 Biryani-Lamm, 98  
 Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari), 329  
 Blumenkohlsuppe, 329  
 Bohnen-Kartoffel-Curry, 295  
 Bombay-Curry, 98  
 Bombay-Kartoffeln, 1  
 Bori-Curry, 73  
 Bratfisch im Teigmantel, 77  
 Bratkartoffeln (Indisch), 227  
 Broccoli in Joghurt-Kokossauce, 228  
 Bunter Würzreis, 330  
 Butter Chicken mit Okra-Gemüse und Chapati-Fladen, 99

- Champignonpilaw, 265  
 Chana Dhal mit Reis, 296  
 Chana Dhal mit Spinat, 296  
 Channa Dal (indischer Hülsenfruchteintopf), 74  
 Chapati - Fladenbrot, 28  
 Chapati-Brote, 28  
 Chapatis - Indische Fladen, 29  
 Chat Masala, 212  
 Chicken Madras, 163  
 Cremige MinzsaUCE (Pudine ka Raita), 283  
 Curry aus Goa, 164  
 Curry indisch auf Madraser Art (anglo-indische Küche), 101  
 Curry mit Huhn, 164  
 Curry mit Mandeln, 265  
 Curry-Grundpulver, 203  
 Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi), 228  
 Curry-Mischung, 203  
 Curry-Pulver aus dem Pandschab, 203  
 Currybraten (anglo-indische Küche), 101  
 Currypaste, 204  
 Currypulver, Kari, 205  
 Daal (mit grauen Linsen), 297  
 Dahi Murgghi (Huhn in Joghurt), 165  
 Dai - Indisches Linsengericht, 229  
 Daikon-Curry, 297  
 Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330  
 Dhal mit Pfeffer, 331  
 Dhal mit Zwiebel-Tarka, 298  
 Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce), 78  
 Dry Potato Curry, 229  
 Eier im Fleischmantel, 102  
 Eier in Tomate gegart - Ande Tomate, 332  
 Eier in würziger Sahnesauce, 67  
 Eier-Curry, 67, 68  
 Eierbällchen, Dimer Chop, 2  
 Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad), 68  
 Einfacher gekochter Reis, 266  
 Einfaches Rindfleisch-Curry, 103  
 Enten-Curry, 166  
 Entenbrust in Kokosmilch, 166  
 Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer, 230  
 Erdnuss-Chutney, 289  
 Erdnuss-Reis, 266  
 Essigeier - Baida vindalu, 69  
 Falafel, 299  
 Fisch in Kokossauce, 78  
 Fisch in Tomatensauce, 79  
 Fisch nach Punjabi-Art, 79  
 Fisch-Curry, besonders apart, 80  
 Fisch-Pakorras (Maachi ka Pakora), 332  
 Fleisch-Samosas, 103  
 Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien), 104  
 Frische Koriandersauce, Dhaniya Chutney, 283  
 Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta, 231  
 Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern, 167  
 Frittierte Kreuzkümmelplätzchen, 2  
 Frittierte Linsenbällchen, 3  
 Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt, 4  
 Frittierte Sirupbällchen, 42  
 Frittierter Teig Nimci, 333  
 Frittiertes Gemüse - Pakoras, 231  
 Frucht-Chutney, 289  
 Früchte mit indischer Milchcreme, 43  
 Gajar Halva, 43  
 Gans indisch, 168  
 Garam Masala, 206  
 Garam masala, 205  
 Garam masala - Gewürzmischungen, 206  
 Garnelen in dunkler Sauce, 81  
 Garnelen indisch, 81  
 Garnelen mit Spinat, 82  
 Garnelenreis mit Safran, 82  
 Gartenbohnen-Curry, 232  
 Gebackene Bananen, 44

- Gebackene Fladenbrötchen, Pooris, 44  
 Gebackener Fisch, 83  
 Gebackener Fisch in Tomatensauce, 84  
 Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi), 232  
 Gebratene Auberginen mit Joghurt, 4  
 Gebratene Hühnchenschenkel, 168  
 Gebratene Kalbsleber, 105  
 Gebratener Blumenkohl, 299  
 Gebratener Gewürzreis, 299  
 Gebratenes Brot, 29  
 Gebratenes Linsenkuchencurry, 233  
 Gebratenes Mischgemüse, 5  
 Gebratenes würziges Hackfleisch (Sokha Keema), 105  
 Gedämpfter Fisch mit Kokos & Koriander, 84  
 Gefüllte Auberginen, 300  
 Gefüllte Paprika, 301  
 Gefüllte Paratha-Brote, 30  
 Gefüllte Reispfannkuchen, 302  
 Gefüllte Tomaten, 106  
 Gefülltes Brot - Alo Parata, 31  
 Gegrillte Forelle mit Ingwer, 85  
 Gegrilltes Masala Huhn, 169  
 Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal, 234  
 Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal), 5  
 Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln, 6  
 Gemüse mit Cashew-Kernen, 234  
 Gemüse nach Kaschmir-Art, 302  
 Gemüse-Curry, 303  
 Gemüse-Kebabs, 304  
 Gemüse-Pakorras, 235  
 Gemüse-Sambar, 6  
 Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235  
 Gemüsebällchen in Sauce, 236  
 Gemüsecurry, 237  
 Gemüse-kottletts, Sabzi Chop, 7  
 Gemüsepurée, 8  
 Gemüsereis mit Safran, 304  
 Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta, 8  
 Gesäuerte Kichererbsen, 238  
 Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht), 107  
 Gewürzmais, 9  
 Gewürzreis, 267  
 Gewürzreis mit Linsen, 267  
 Gewürzter Tee (Masala Chah), 199  
 Gewürztes Hähnchen auf königliche Art, 170  
 Ghee (Geklärte Butter), 283  
 Ghee, Ghi, 212  
 Glasierte Auberginen in Tamarindenpaste, 305  
 Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45  
 Grießdessert, 45  
 Grüne Bananenbällchen, 333  
 Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföl, 277  
 Grüne Suppe (Hara shorba), 333  
 Grünes Fischcurry mit Ananas und Thai Basilikum, 85  
 Grünes Masala 1, 213  
 Grünes Masala 2, 213  
 Grundrezept für Linsen, Erbsen und Bohnen (Gala Hua Dal), 214  
 Gurken-Mint Raita, 284  
 Gurken-Raita, 10  
 Gurkensalat, 277  
 Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita), 278  
 Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art, 107  
 Hähnchen India, 171  
 Hähnchen mit Gemüse und Reis, 171  
 Hähnchen mit Spinat auf indische Art, 171  
 Halbe-Erbsen-Kokosnuss-Salat Vada Pappu, 279  
 Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße, 306  
 Hirn in brauner Sauce - Kharoo Bhejoo, 108

- Hähnchen Dhansak, 172  
Hähnchen Melbourn, 173  
Hähnchen mit Spinat, 173  
Hähnchen Satay Goreng, 174  
Hähnchen-Pakoras (Murgh Ka Pakora), 334  
Hühner-Curry im Potjie, 175  
Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175  
Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala), 74  
Hühnerfleischspiesse (Murgi tikka), 177  
Hühnerspießchen, 178  
Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli), 179  
Huhn in Mandelsauce, Murgee Bandaam, 180  
Huhn in Sahne (Malai wali murgi), 181  
Huhn mit Senfsamen aus Westbengalen (Sorse Murgi), 182  
Huhn mit Zitrone und Koriander, 182  
Inche Kabin, 183  
Indientopf, 183  
Indische Bananensuppe, 334  
Indische Bohnenpfanne mit Linsen, 239  
Indische Currypaste, 214  
Indische Eiscreme (Kulfi), 46  
Indische Gemüsebällchen, 306  
Indische Gemüsepfanne, 239  
Indische Hackröllchen, 109  
Indische kalte Joghurtsuppe, 335  
Indische Karotten-Pfanne, 307  
Indische Reisküchlein mit Schweinefleisch, 109  
Indische Sauce für Schälrippchen, 284  
Indische Tomatensuppe, 335  
Indische Ziege in Kokosmilch, 110  
Indischer Brotpudding, 46  
Indischer Geflügelsalat, 336  
Indischer Gemüsereis, 268  
Indischer Gewürzreis, 268  
Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47  
Indischer Putensalat, 279  
Indischer Spinatauflauf, 75  
Indischer Spitzkohleintopf, 76  
Indischer Vermicelli-Pudding, 48  
Indischer Zimtfisch, 86  
Indisches Brat-Hähnchen, 184  
Indisches Brot - Rotis, 31  
Indisches Dal aus roten Linsen, 308  
Indisches Dessert, 48  
Indisches Dhal mit Lucchi, 308  
Indisches Hähnchen mit sauer-rauchigem Kodampuli-Essig, 184  
Indisches Lamm-Okra-Curry, 110  
Indisches Lammragout, 111  
Indisches Omelett, 70  
Indisches Rindfleisch, Rendang, 112  
Indisches Vadagam, 207  
Info: Gewürzliste indisch Kochen, 214  
Ingwerpaste, 215  
Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita, 309  
Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284  
Jude Sequeira's Schweinefleisch-Vindalho, 112  
Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer, 279  
Käsekotelets - Panir katelet, 309  
Kardamom-Nuss-Eis, 48  
Kardamom-Tee (Ilaichi Chah), 199  
Karottenhalbe, 49  
Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
Kartoffel-Curry, 311  
Kartoffel-Curry mit Lamm, 113  
Kartoffel-Erbсен-Curry, 240  
Kartoffel-Frikadellen, 114  
Kartoffel-Plätzchen Dehli, 240  
Kartoffeln mit Erbsen, 311  
Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu), 241  
Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
Kartoffeln mit Tamarinde, 242

- Kebab Curry, 115  
 Kedgeree (englisch-indisches Fischgericht), 86  
 Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat), 280  
 Kela halva indisch, 49  
 Kela Kofta (Grüne Bananenbällchen), 50  
 Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney, 215  
 Khara Korma (Scharfes Rindfleisch-Curry), 116  
 Khichri, 312  
 Khir Puree (Gefüllte Sirupplätzchen), 50  
 Kichererbsen-Brot (Besan ki Roti), 33  
 Kichererbsen-Curry, 312  
 Kichererbsen-Curry, Chhole, 242  
 Kichererbsen-Salat, 280  
 Kichererbsen-Snack, 10  
 Kichererbsenkonfekt, 260  
 Kidneybohnencurry - Masala radschma, 313  
 Kip Do-Piazza (Huhn mit zweimal so viel Zwiebeln), 185  
 Klassisches Vindaloo, 116  
 Knoblauchpaste, 215  
 Kohl mit Kokos, 242  
 Kohl, in Butter geschmort, 11  
 Kokoscurry mit Gemüse, 314  
 Kokosmilch, 289  
 Kokosmilch aus Kokosflocken, 199  
 Kokoschnitten, 51  
 Korianderchutney, 285  
 Korma Ayam, 186  
 Koulfi - indisches Eisdessert, 51  
 Krabben in Tomatensauce, 87  
 Krabben mit Paprika, 87  
 Krabben-Puffer, 11  
 Krabben-Sambal, 12  
 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243  
 Kürbis-Curry, 314  
 Kürbis-Tomaten-Suppe, 337  
 Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260  
 Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht, 117  
 Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh, 118  
 Lamm mit Hülsenfrüchten (Dalcha, Hyderabad), 119  
 Lamm mit Linsen, 120  
 Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab), 120  
 Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht, 121  
 Lamm mit Zwiebeln & Mangopulver, 122  
 Lamm-Biriani, 123  
 Lamm-Curry in Chilisauce, 123  
 Lamm-Kebabs, 124  
 Lamm-Koftas mit Joghurtsauce, 125  
 Lamm-Spinat-Curry, 125  
 Lammcurry, 126  
 Lammcurry mit Artischocken, 127  
 Lammcurry mit Gewürzreis, 127  
 Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja), 128  
 Lammkeule in würziger Joghurtsauce, 129  
 Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig, 130  
 Lammspieße, 131  
 Lammtopf mit Joghurt, Korma, 132  
 Limetten-Pickle, 12  
 Linsen in Currysauce, Toor Dal, 243  
 Linsen-Mango-Raita, 52  
 Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada, 244  
 Linsenmus mit Rindfleisch-Kebabs, 132  
 Linsensuppe, 337  
 Lufa mit Mohnsamen, 245  
 Macchi Kofta (Fischbällchen), 88  
 Madras-Lammcurry, 133  
 Malpura (Indische Pfannkuchen), 52  
 Mandel-Pistazien-Schnitten, 53  
 Mandel-Reis-Dessert (Firni), 53  
 Mandel-Sorbet, 54

- Mandelkuchen, 55  
 Mandelpudding mit Ghee & Milch, 55  
 Mango-Chutney, 13  
 Mango-Chutney aus Kaschmir, 13  
 Mango-Chutney scharf, 14  
 Mango-Chutney, scharf, 14  
 Mangocreame, 56  
 Mangocreame, Malai Aam, 56  
 Mangoeis, 56  
 Mariniertes Fisch, 88  
 Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200  
 Masala Kaddu Kürbis mit Gewürzen, 245  
 Masala Tschai - Gewürzter Tee, 200  
 Mattar pulav, 269  
 Meeresfrüchtesuppe, 338  
 Mildes Hühner-Curry, 186  
 Minz-Chutney (Pudine Chutney), 216  
 Minzchutney, Poodina Chatni, 15  
 Minzechutney, 285  
 Minzsauce, Poodina, 285  
 Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei), 201  
 Möhren mit Kokosnuss, 15  
 Möhren-Halva, 57  
 Möhren-Raita, 285  
 Möhrensalat mit Peperoni, 281  
 Moong Dhal, 315  
 Mughal Garam Masala, 208  
 Mulligatawny (Indische Geflügelcreme), 338  
 Mulligatawny (Indische Hühnersuppe), 339  
 Mulligatawny Suppe, 339  
 Mungdal, 245  
 Murgh Makhani (Butter Chicken), 187  
 Murghal Masala, 290  
 Musallum Pulao, 188  
 Muscheln in Kokossauce, 89  
 Naan, 33  
 Naan (Hefebrot), 34  
 Naan-Brote, 35  
 Namaskaar Chickencurry, 188  
 Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei), 201  
 Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien, 35  
 Naturreis mit Nüssen & Früchten, 269  
 Nepalesisches Dhal Bat - Gemüsecurry mit Reis und Linsen, 315  
 Neun-Früchte-Chutney, 16  
 Nuss Masala, 208  
 Nusseiscreme mit Früchten, 58  
 Okra mit Senf, 246  
 Okra-Curry, 316  
 Okras mit Kokosmilch, 246  
 Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji, 247  
 Okras mit Röstzwiebeln, 317  
 Okraschoten mit Senf, 248  
 Omelett-Curry, 70  
 Pakora, 340  
 Pakora (Pikante Vorspeise), 341  
 Pakoras, 17  
 Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen), 341  
 Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248  
 Paneer, Hausgemachter Käse, 216  
 Panir Cutlet (Käsesteak), 317  
 Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17  
 Paprika-Tomaten-Curry, 318  
 Paratha (Vollkornfladenbrot), 36  
 Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch, 261  
 Paratha-Brote, 36  
 Pikante Munglinsen, Moong Dal, 249  
 Pikante Tomatensuppe, 342  
 Pikanter Grieß mit Cashew, 261  
 Pilaf mit Erbsen, 270  
 Pilau, 270  
 Pilaw mit Kokos und Milch, 271  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249  
 Pistaziendessert, 59  
 Prassad - Kokosbällchen, 59  
 Pudina Chutney (Minze Chutney), 286  
 Puri-Brote, 37  
 Puri-Brote mit Safranlinsen, 38

- Quarkbällchen in Pistazien-Rahm-Sauce - Ras Malai, 60  
 Raita, 18  
 Raitas, 18  
 Ran masaledar - Lammkeule in würziger Joghurtsauce, 134  
 Ravaya, 250  
 Reis mit gelben Schälerbösen (Khili hui khichri), 271  
 Reis-Lamm-Schichtcake Biryani, 272  
 Reisflocken mit Nüssen & Rosinen, 19  
 Reispudding, 62  
 Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin, 62  
 Rinderhack-Curry, 135  
 Rindfleisch Dhansak, 135  
 Rindfleisch in Chili-Joghurt-Sauce, 136  
 Rindfleisch mit würziger Joghurtsauce, 137  
 Rindfleisch-Curry auf indische Art, 137  
 Rindfleisch-Curry mit Karotten-Sambal, 138  
 Rindfleisch-Kebabs, 139  
 Rindfleisch-Khorma mit Mandeln, 139  
 Rindfleischkebabs, 140  
 Rogan josh, Roter Lammfleischtopf, 141  
 Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce, 142  
 Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt), 143  
 Rosa Curry, 318  
 Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, 250  
 Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal), 319  
 Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal, 250  
 Rote-Linsen-Curry, 251, 343  
 Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josh), 144  
 Rotes Chutney, 290  
 Rotes Hühnercurry (Sylhet, Bangladesh), 189  
 Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh, 145  
 Roti-Brote, 38  
 Safranreis, 273  
 Safranreis mit Riesengarnelen, 274  
 Samoosa (Kleine pikante Krapfen), 343  
 Samosa - Gefüllte Teigtaschen, 262  
 Samosas, 19  
 Samosas Indische Dreiecke, 320  
 Samosas mit Fleischfüllung, 20  
 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344  
 Samosas, Gefüllte Pastetchen, 251  
 Sandesch - Käsefatsch, 63  
 Sauer angemachte Auberginen, 21  
 Saure Kichererbsen (Khatte chhole), 253  
 Scampi Curry, 90  
 Scampi in Koriander-Senf-Creme, 90  
 Scampi mit Topinamburs Kachu jhinga, 91  
 Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo, 145  
 Scharf-saures Schweinefleisch a la Goa (Vindalu), 146  
 Scharfe Gewürzmischung, 290  
 Scharfer Kohlsalat, 281  
 Scharfes Lammcurry, 147  
 Schweinecurry Bombay, 148  
 Schweinefleisch auf indische Art, 148  
 Schweinefleisch mit Tamarinde, 149  
 Schweinefleisch mit Zimt & Bockshornklee, 150  
 Schweinefleisch Vindaloo, 150  
 Schweinefleisch-Champignon-Curry, 151  
 Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-), 153  
 Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-), 152  
 Schweinefleisch-Vindaloo (Julie Sahni), 154  
 Seeteufel-Gemüse-Spieße, 91  
 Sehr scharfes Currypulver, 209  
 Senffisch auf indische Art, 92

- Senfgemüse indische Art, 253  
 Sesam-Chutney, 21  
 Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63  
 Shikar Ka Vindaloo, 155  
 Shikar Vindaloo, 156  
 Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo), 156  
 Shrikand (Joghurt dessert), 63  
 Shrikand - Safranquark, 64  
 Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse), 157  
 Spinat (gebraten) mit Zwiebeln, 320  
 Spinat mit Linsen und Gemüse, 254  
 Spinat-Panir-Curry, 321  
 Spinatsuppe, 345  
 Stöckerfilets indisch, 93  
 Süß-saures Gemüse, 254  
 Süßer gelber Reis, Mitha pullao, 274  
 Süßer Safranreis, 64  
 Süßes Huhn (murgh korma), 190  
 Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi, 201  
 Süßes Karottenmus, 64  
 Süßkartoffeldessert, 65  
 Süßsaurer Obstsalat, 22  
 Tali Machchi (Frittierte Heringe), 93  
 Tamarinden-Chutney, 23, 286  
 Tamarindendrink, 201  
 Tamarindensaft - Grundrezept, 217  
 Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346  
 Tandoor-Hühnchen in Tomatensauce, 190  
 Tandoori Chicken, 191  
 Tandoori chicken (indisch), 191  
 Tandoori Masala, 217, 290  
 Tandoori-Garnelen, 94  
 Tandoori-Hähnchen, 192  
 Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg, 192  
 Tandoori-Hähnchenbrust mit frischem Chutney, 193  
 Tandoori-Hühnchen, 193  
 Tandoori-Huhn, 194, 195  
 Tandoori-Paste, 217  
 Tandur, 217  
 Tanduri-Huhn in Buttersauce, Makkhani murgi, 195  
 Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita, 286  
 Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218  
 Tomaten-Curry, 321  
 Tomaten-Kachumbar, 23  
 Tomaten-Lammfleisch-Khorma, 158  
 Tomaten-Mango-Raita, 287  
 Tomaten-Raita, 255  
 Tomatenchutney, 218  
 Tomatenreis, 322  
 Tomatenreis mit Paprika, 275  
 Tomatensauce nach indischer Art, 287  
 Trockene Kartoffeln und Blumenkohl, 255  
 Tschai-Gewürztee, 202  
 Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291  
 Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht, 322  
 Usli Ghee (Geklärtete Butter), 219  
 Vindaloo mit Schwein, 158  
 Warmer Blumenkohlsalat, 24  
 Weiße Bohnen-Curry mit Staudensellerie und Datteln, 323  
 Weiße Linsen, 324  
 Würzige grüne Bohnen, 256  
 Würzige Hühnchenschenkel, 159  
 Würzige Kartoffelkuchlein, 24  
 Würzige Krabben, 95  
 Würzige Lammkoteletts, 160  
 Würziger Duftreis, 276  
 Würziger Grießbrei, 25  
 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli, 346  
 Yogi-Tee, selbst gemacht, 219  
 Zitronen Dhal, 325  
 Zucchini indisch, 256  
 Zucchini mit Bockshornklee, 325  
 Zwiebel Dhal, 326  
 Zwiebel-Bhajias, 25  
 Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln, 326



- Zwiebel-Kachumbar, 26  
Zwiebelhühnchen, 197
- INDISCH  
Indisches Dhal mit Lucchi, 308
- INFO  
Garam masala - Gewürzmischungen, 206  
Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht), 107  
Ghee, Ghi, 212  
Info: Gewürzliste indisch Kochen, 214  
Tandur, 217
- INGWER  
Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer, 279  
Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu), 241  
Rogan josh, Roter Lammfleischtopf, 141  
Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291
- INNEREIEIEN  
Gebratene Kalbsleber, 105  
Hirn in brauner Sauce - Kharoo Bhejoo, 108
- JOGHURT  
Bananen-Kokos-Raita, 41  
Cremige Minzsauce (Pudine ka Raita), 283  
Dahi Murghi (Huhn in Joghurt), 165  
Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce), 78  
Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht), 107  
Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita), 278  
Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli), 179  
Indische kalte Joghurtsuppe, 335  
Indischer Geflügelsalat, 336  
Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284  
Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat), 280
- Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht, 117  
Lamm-Biriani, 123  
Lammkeule in würziger Joghurtsauce, 129  
Lammtopf mit Joghurt, Korma, 132  
Linsen-Mango-Raita, 52  
Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada, 244  
Minz-Chutney (Pudine Chutney), 216  
Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei), 201  
Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei), 201  
Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce, 142  
Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh, 145  
Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi, 201  
Tandoori-Garnelen, 94  
Tandoori-Huhn, 194  
Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita, 286
- KÄESE  
Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer, 230  
Käsekotelets - Panir katelet, 309  
Paneer, Hausgemachter Käse, 216  
Sandesch - Käsefatsch, 63
- KALB  
Gebratene Kalbsleber, 105
- KALT  
Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45  
Indische kalte Joghurtsuppe, 335  
Indischer Geflügelsalat, 336  
Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47  
Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer, 279  
Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat), 280  
Mandel-Reis-Dessert (Firni), 53  
Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei), 201

- Möhren-Halva, 57  
 Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei), 201  
 Pakora (Pikante Vorspeise), 341  
 Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin, 62  
 Scharfer Kohlsalat, 281  
 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli, 346
- KARDAMOM  
 Indische Eiscreme (Kulfi), 46  
 Kardamom-Nuss-Eis, 48  
 Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200
- KARTOFFEL  
 Alu Paratha (Fladenbrot mit würziger Kartoffelfüllung), 27  
 Ausgebackenes Gemüse, Pakora, 225  
 Bratkartoffeln (Indisch), 227  
 Dry Potato Curry, 229  
 Eierbällchen, Dimer Chop, 2  
 Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235  
 Gemüsebällchen in Sauce, 236  
 Gemüsekottletts, Sabzi Chop, 7  
 Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße, 306  
 Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala), 74  
 Indischer Spitzkohleintopf, 76  
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
 Kartoffel-Erbsen-Curry, 240  
 Kartoffel-Frikadellen, 114  
 Kartoffel-Plätzchen Dehli, 240  
 Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu), 241  
 Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
 Kartoffeln mit Tamarinde, 242  
 Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht, 117  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249  
 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344  
 Trockene Kartoffeln und Blumenkohl, 255  
 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli, 346
- KARTOFFELN  
 Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi), 228  
 Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföl, 277
- KICHERERBSE  
 Falafel, 299  
 Gesäuerte Kichererbsen, 238  
 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
 Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer, 279  
 Kichererbsen-Curry, Chhole, 242  
 Kichererbsenkonfekt, 260  
 Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260  
 Saure Kichererbsen (Khatte chhole), 253
- KING  
 Baghare Jhingeh, 77
- KNOBLAUCH  
 Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu), 241  
 Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh, 118
- KOCHBANANE  
 Grüne Bananenbällchen, 333  
 Süß-saures Gemüse, 254
- KOHL  
 Bandgobhi alu sabji - Kohl-Kartoffel-Gemüse, 226  
 Bandgobhi aur matar, Weißkohl mit Erbsen, 227  
 Indischer Spitzkohleintopf, 76  
 Kohl, in Butter geschmort, 11
- KOKO  
 Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260
- KOKOS  
 Broccoli in Joghurt-Kokossauce, 228  
 Chicken Madras, 163  
 Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad), 68  
 Erdnuss-Chutney, 289

- Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi), 232  
 Hühnereintopf - Chicken Stew (Kerala), 74  
 Indisches Rindfleisch, Rendang, 112  
 Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
 Kohl mit Kokos, 242  
 Kokosmilch, 289  
 Möhren mit Kokosnuss, 15  
 Okras mit Kokosmilch, 246  
 Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji, 247  
 Pilaw mit Kokos und Milch, 271  
 Rotes Chutney, 290  
 Stöckerfilets indisch, 93
- KOKOSMILCH  
 Kokosmilch aus Kokosflocken, 199
- KORIANDER  
 Huhn mit Zitrone und Koriander, 182  
 Korianderchutney, 285
- KRAEUTER  
 Tamarindendrink, 201
- KRUSTENTIER  
 Baghare Jhingeh, 77  
 Garnelen in dunkler Sauce, 81  
 Tandoori-Garnelen, 94
- KUERBIS  
 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243  
 Lufa mit Mohnsamen, 245  
 Masala Kaddu Kürbis mit Gewürzen, 245
- KURZGEBRATEN  
 Schweinecurry Bombay, 148  
 Stöckerfilets indisch, 93
- LAMM  
 Bhuna Gosht, Scharfes Lamm-Curry, 97  
 Biryani-Lamm, 98  
 Bori-Curry, 73  
 Eier im Fleischmantel, 102  
 Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art, 107
- Indisches Lamm-Okra-Curry, 110  
 Indisches Lammragout, 111  
 Kartoffel-Curry mit Lamm, 113  
 Kebab Curry, 115  
 Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht, 117  
 Lamm in Knoblauchrahm-Sauce - Rogan Josh, 118  
 Lamm mit Hülsenfrüchten (Dalcha, Hyderabad), 119  
 Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab), 120  
 Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht, 121  
 Lamm-Biriani, 123  
 Lammcurry, 126  
 Lammcurry mit Artischocken, 127  
 Lammcurry mit Gewürzreis, 127  
 Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja), 128  
 Lammkeule in würziger Joghurtsauce, 129  
 Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig, 130  
 Lammtopf mit Joghurt, Korma, 132  
 Madras-Lammcurry, 133  
 Reis-Lamm-Schichtcake Biryani, 272  
 Rogan josch, Roter Lammfleischtopf, 141  
 Rogan Josh, Lamm in Knoblauch-Joghurt-Sauce, 142  
 Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt), 143  
 Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josch), 144  
 Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh, 145  
 Scharfes Lammcurry, 147  
 Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-), 153  
 Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-), 152  
 Shub Deg Curry (Lamm-Curry mit Gemüse), 157
- LAUCH

- Gemüse mit Cashew-Kernen, 234
- LINSE
- Daal (mit grauen Linsen), 297
  - Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330
  - Gebratenes Linsenkuchencurry, 233
  - Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal, 234
  - Indisches Dal aus roten Linsen, 308
  - Indisches Dhal mit Lucchi, 308
  - Nepalesisches Dhal Bat - Gemüsecurry mit Reis und Linsen, 315
  - Pikante Munglinsen, Moong Dal, 249
  - Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, 250
  - Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal, 250
  - Rote-Linsen-Curry, 251, 343
  - Spinat mit Linsen und Gemüse, 254
  - Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346
- LINSEN
- Grundrezept für Linsen, Erbsen und Bohnen (Gala Hua Dal), 214
  - Khichri, 312
  - Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal), 319
- MAKRELE
- Gebackener Fisch in Tomatensauce, 84
- MALAYSIA
- Kokosmilch aus Kokosflocken, 199
- MANDEL
- Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt), 259
  - Mandel-Reis-Dessert (Firmi), 53
  - Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200
- MANDELN
- Auberginen mit Mandelfüllung, 223
- MANGO
- Gans indisch, 168
  - Mango-Chutney aus Kaschmir, 13
  - Mangocreame, 56
- Mangocreame, Malai Aam, 56
- MARSALA
- Garam Masala, 206
  - Murghal Masala, 290
  - Nuss Masala, 208
  - Scharfe Gewürzmischung, 290
  - Tandoori Masala, 290
- MEER
- Garnelenreis mit Safran, 82
  - Krabben in Tomatensauce, 87
  - Muscheln in Kokossauce, 89
- MEERESFRUCHT
- Scampi mit Topinamburs Kachu jhinga, 91
- MEERESFRUECHTE
- Scampi Curry, 90
- MEHLSPEISE
- Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284
  - Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch, 261
- MILCH
- Einfaches Rindfleisch-Curry, 103
  - Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200
  - Shrikand - Safranquark, 64
- MILCHPRODUKT
- Tomaten-Raita, 255
- MILCHPRODUKTE
- Indische kalte Joghurtsuppe, 335
- MINZE
- Minzechutney, 285
- MOEHRE
- Indischer Gemüsereis, 268
  - Karottenhalve, 49
  - Möhren-Halva, 57
  - Möhrensalat mit Peperoni, 281
- MOHN
- Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt), 259
- MUNGDAL
- Mungdal, 245
- MUSCHEL
- Muscheln in Kokossauce, 89
- NACHSPEISE

- Aprikosen-Pudding (Apricot Payasam), P10  
41
- NEWS
- Bananencurry, 226
  - Hähnchen India, 171
  - Indische Reisküchlein mit Schweinefi-  
let, 109
  - Indische Sauce für Schälrippchen, 284
  - Indischer Zimtfisch, 86
  - Indisches Lamm-Okra-Curry, 110
- NUSS
- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder  
Cashew-Kernen, 235
  - Kardamom-Nuss-Eis, 48
- OBST
- Bananen-Lassi, 42
  - Frucht-Chutney, 289
  - Indische Bananensuppe, 334
  - Mango-Chutney, scharf, 14
- OKRA
- Butter Chicken mit Okra-Gemüse und  
Chapati-Fladen, 99
  - Okra mit Senf, 246
  - Okras mit Kokosmilch, 246
  - Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji,  
247
- P1
- Auberginen-Pickles, 212
  - Curry-Grundpulver, 203
  - Currypaste, 204
  - Currypulver, Kari, 205
  - Garam Masala, 206
  - Gebackener Fisch in Tomatensauce, 84
  - Grüne Bananenbällchen, 333
  - Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-  
Koriander-Chutney, 215
  - Kichererbsenkonfekt, 260
  - Senffisch auf indische Art, 92
  - Tamarindensaft - Grundrezept, 217
  - Tomaten-Raita, 255
  - Tomatenchutney, 218
  - Tomatensauce nach indischer Art, 287
- P10
- Ravaya, 250
  - Shrikand - Safranquark, 64
- P2
- Broccoli in Joghurt-Kokossauce, 228
  - Curry mit Mandeln, 265
  - Gemüse mit Cashew-Kernen, 234
  - Mandel-Sorbet, 54
- P4
- Ananas-Chutney, 211
  - Aprikosen-Pudding (Apricot Payasam),  
41
  - Auberginen in Joghurtsauce, 221
  - Auberginen in Kokosnussmilch, 222
  - Auberginen indische Art, 222
  - Auberginencurry, 224
  - Augenbohnen, 293
  - Bada (Auberginen nach indischer Art),  
225
  - Balti-Gemüse, 294
  - Bananen in Orangensauce, 41
  - Bananen-Curry, 225
  - Besanbällchen in Joghurtsauce, 294
  - Bohnen-Kartoffel-Curry, 295
  - Champignonpilaw, 265
  - Channa Dal (indischer Hülsenfruchtein-  
topf), 74
  - Chapatis - Indische Fladen, 29
  - Curry indisch auf Madraser Art (anglo-  
indische Küche), 101
  - Currybraten (anglo-indische Küche),  
101
  - Dai - Indisches Linsengericht, 229
  - Daikon-Curry, 297
  - Dhal mit Zwiebel-Tarka, 298
  - Dhukhla machhi (Fischfilets an würzi-  
ger Joghurtsauce), 78
  - Eier-Curry, 68
  - Einfaches Rindfleisch-Curry, 103
  - Enten-Curry, 166
  - Entenbrust in Kokosmilch, 166
  - Erbsen und Käse in Tomatensauce - Ma-  
tar Paneer, 230
  - Fisch nach Punjabi-Art, 79

- Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta, 231  
 Frittierte Hühnchenschenkel mit Kräutern, 167  
 Frittierte Kreuzkümmelplätzchen, 2  
 Frittierte Linsenbällchen, 3  
 Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt, 4  
 Frittiertes Teig Nimci, 333  
 Frittiertes Gemüse - Pakoras, 231  
 Gans indisch, 168  
 Garnelenreis mit Safran, 82  
 Gebackene Bananen, 44  
 Gebratene Auberginen mit Joghurt, 4  
 Gebratener Blumenkohl, 299  
 Gebratenes Linsenkuchencurry, 233  
 Gedämpfter Fisch mit Kokos & Koriander, 84  
 Gefüllte Auberginen, 300  
 Gefüllte Paprika, 301  
 Gefülltes Brot - Alo Parata, 31  
 Gegrillte Forelle mit Ingwer, 85  
 Gelbe Linsen mit Kokos, Chana Dal, 234  
 Gemüse nach Kaschmir-Art, 302  
 Gemüse-Curry, 303  
 Gemüsekottletts, Sabzi Chop, 7  
 Gewürzmais, 9  
 Gewürzreis mit Linsen, 267  
 Gewürztes Hähnchen auf königliche Art, 170  
 Glasierte Auberginen in Tamarindenpaste, 305  
 Grießdessert, 45  
 Gurken-Raita, 10  
 Gurkensalat, 277  
 Hähnchen India, 171  
 Hühnercurry mit Kichererbsen - Indien, 177  
 Indientopf, 183  
 Indische Bohnenpfanne mit Linsen, 239  
 Indisches Brat-Hähnchen, 184  
 Indisches Dal aus roten Linsen, 308  
 Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284  
 Käsekotelets - Panir katelet, 309  
 Karottenhalve, 49  
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
 Kartoffel-Curry, 311  
 Kartoffel-Erbsen-Curry, 240  
 Kartoffel-Plätzchen Dehli, 240  
 Kartoffeln mit Ingwer und Knoblauch (Sukhe alu), 241  
 Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
 Kartoffeln mit Tamarinde, 242  
 Kichererbsen-Curry, 312  
 Kichererbsen-Salat, 280  
 Kidneybohnencurry - Masala radschma, 313  
 Kohl mit Kokos, 242  
 Korianderchutney, 285  
 Krabben mit Paprika, 87  
 Krabben-Sambal, 12  
 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243  
 Kürbis-Curry, 314  
 Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260  
 Lamm mit Zwiebeln & Mangopulver, 122  
 Lamm-Curry in Chilisauce, 123  
 Lamm-Koftas mit Joghurtsauce, 125  
 Lammkoteletts in würzigem Ausbackteig, 130  
 Limetten-Pickle, 12  
 Linsen in Currysauce, Toor Dal, 243  
 Linsensuppe, 337  
 Lufa mit Mohnsamen, 245  
 Mango-Chutney, 13  
 Marinierter Fisch, 88  
 Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei), 200  
 Mattar pulav, 269  
 Meeresfrüchtesuppe, 338  
 Minzechutney, 285  
 Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei), 201  
 Möhren-Raita, 285  
 Moong Dhal, 315  
 Mulligatawny Suppe, 339  
 Mungdal, 245

- Muscheln in Kokossauce, 89  
 Namaskaar Chickencurry, 188  
 Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien, 35  
 Neun-Früchte-Chutney, 16  
 Okra-Curry, 316  
 Okras mit Kokosmilch, 246  
 Okras mit Röstzwiebeln, 317  
 Omelett-Curry, 70  
 Pakoras, 17  
 Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248  
 Paprika-Tomaten-Curry, 318  
 Pikante Munglinsen, Moong Dal, 249  
 Pilaw mit Kokos und Milch, 271  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249  
 Raitas, 18  
 Reis mit gelben Schälerbsen (Khili hui khichri), 271  
 Reisflocken mit Nüssen & Rosinen, 19  
 Rindfleisch in Chili-Joghurt-Sauce, 136  
 Rindfleisch mit würziger Joghurtsauce, 137  
 Rindfleisch-Curry auf indische Art, 137  
 Rindfleisch-Kebabs, 139  
 Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, 250  
 Rote Linsen mit Koriander, Masoor Dal, 250  
 Samosa - Gefüllte Teigtaschen, 262  
 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344  
 Samosas, Gefüllte Pastetchen, 251  
 Sandesch - Käsefatsch, 63  
 Scampi in Koriander-Senf-Creme, 90  
 Scampi mit Topinamburs Kachu jhinga, 91  
 Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo, 145  
 Schweinefleisch auf indische Art, 148  
 Schweinefleisch mit Zimt & Bockshornklee, 150  
 Schweinefleisch-Champignon-Curry, 151  
 Seeteufel-Gemüse-Spieße, 91  
 Sesam-Chutney, 21  
 Spinat-Panir-Curry, 321  
 Süß-saures Gemüse, 254  
 Süßer Safranreis, 64  
 Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi, 201  
 Süßsaurer Obstsalat, 22  
 Tamarinden-Chutney, 286  
 Tandoori-Garnelen, 94  
 Tandoori-Hähnchen, Tandoori Murg, 192  
 Tandoori-Hühnchen, 193  
 Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218  
 Tomaten-Curry, 321  
 Tomatenreis, 322  
 Tomatenreis mit Paprika, 275  
 Trockene Kartoffeln und Blumenkohl, 255  
 Tschai-Gewürztee, 202  
 Upma - Südindischer Grieß mit Ingwer und Cashewnüssen, 291  
 Warmer Blumenkohlsalat, 24  
 Würzige grüne Bohnen, 256  
 Würzige Hühnchenschenkel, 159  
 Würzige Krabben, 95  
 Würziger Grießbrei, 25  
 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli, 346  
 Zitronen Dhal, 325  
 Zucchini mit Bockshornklee, 325  
 Zwiebel Dhal, 326  
 Zwiebel-Gewürz-Kartoffeln, 326  
 Zwiebel-Kachumbar, 26  
 Zwiebelhühnchen, 197  
 P5  
 Indischer Geflügelsalat, 336  
 P6  
 Aromatischer gelber Reis (Pile chawal), 265  
 Auberginenpüree, 1  
 Bananen-Kokos-Raita, 41  
 Biryani-Huhn, 162  
 Biryani-Lamm, 98  
 Blumenkohlsuppe, 329

- Bombay-Kartoffeln, 1  
 Chana Dhal mit Reis, 296  
 Dry Potato Curry, 229  
 Eierbällchen, Dimer Chop, 2  
 Fisch in Kokossauce, 78  
 Fleischbällchen mit Eiern gefüllt (Indien), 104  
 Früchte mit indischer Milchcreme, 43  
 Gebackener Fisch, 83  
 Gebratenes Mischgemüse, 5  
 Gefüllte Tomaten, 106  
 Gegrilltes Masala Huhn, 169  
 Gemüse-Sambar, 6  
 Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45  
 Huhn in Sahne (Malai wali murgi), 181  
 Indische Eiscreme (Kulfi), 46  
 Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47  
 Kartoffel-Curry mit Lamm, 113  
 Klassisches Vindaloo, 116  
 Lamm mit Linsen, 120  
 Lamm mit Spinat, Dilli ka sag goscht, 121  
 Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja), 128  
 Linsen-Mango-Raita, 52  
 Linsenkuchen in Joghurtsauce, Dahi Vada, 244  
 Mangoeis, 56  
 Minzchutney, Poodina Chatni, 15  
 Minzsauce, Poodina, 285  
 Nusseiscreme mit Früchten, 58  
 Pikante Tomatensuppe, 342  
 Pilaf mit Erbsen, 270  
 Prasad - Kokosbällchen, 59  
 Reis-Lamm-Schichtcake Biriyani, 272  
 Rindfleisch Dhansak, 135  
 Rindfleisch-Curry mit Karotten-Sambal, 138  
 Rindfleisch-Khorma mit Mandeln, 139  
 Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt), 143  
 Roter Kaschmir-Lammtopf (Kaschmiri rogan josch), 144  
 Safranreis mit Riesengarnelen, 274  
 Saure Kichererbsen (Khatte chhole), 253  
 Scharfes Lammcurry, 147  
 Schweinefleisch mit Tamarinde, 149  
 Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63  
 Spinatsuppe, 345  
 Tomaten-Kachumbar, 23  
 Würziger Duftreis, 276
- P8
- Gajar Halva, 43  
 Mandel-Reis-Dessert (Firni), 53  
 Möhren-Halva, 57
- PAKISTAN
- Roghan josh (Lammfleisch und Joghurt), 143
- PANEER
- Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248
- PAPRIKA
- Gemüse mit Cashew-Kernen, 234  
 Indische kalte Joghurtsuppe, 335  
 Kartoffeln mit Paprika und Kokos, 241  
 Tomatenreis mit Paprika, 275
- PARTY
- Kebab Curry, 115  
 Pappadums - Frittierte Linsenfladen, 17  
 Tandoori Chicken, 191
- PFANNE
- Indische Karotten-Pfanne, 307
- PIKANT
- Linsen in Currysauce, Toor Dal, 243  
 Omelett-Curry, 70  
 Pakora, 340  
 Pikanter Grieß mit Cashew, 261  
 Samoosa (Kleine pikante Krapfen), 343  
 Schweinefleisch auf indische Art, 148
- PILAW
- Pilaf mit Erbsen, 270
- PILZ
- Bombay-Curry, 98  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249
- PIZZA
- Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284



- Paratha - Pizzabrot mit Hackfleisch, 261
- PRALINE
- Badam Khas Burfi (Mandel-Mohn-Konfekt), 259
- Kichererbsenkonfekt, 260
- Laddu, Konfekt mit Kokosnuss, 260
- PRAWN
- Baghare Jhingeh, 77
- PUDDING
- Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47
- PUTE
- Indientopf, 183
- QUARK
- Shrikand - Safranquark, 64
- RAGOUT
- Indisches Lammragout, 111
- REIS
- Aromatischer gelber Reis (Pile chawal), 265
- Auberginencurry, 224
- Biriani mit Huhn, 162
- Bunter Würzreis, 330
- Champignonpilaw, 265
- Curry mit Mandeln, 265
- Einfacher gekochter Reis, 266
- Erdnuss-Reis, 266
- Garnelenreis mit Safran, 82
- Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln, 6
- Gewürzreis, 267
- Gewürzreis mit Linsen, 267
- Hühner-Curry und Bohnen-Curry mit Gewürzreis, 175
- Indische Reisküchlein mit Schweinefleisch, 109
- Indischer Gemüsereis, 268
- Indischer Gewürzreis, 268
- Khichri, 312
- Mandel-Reis-Dessert (Firni), 53
- Mattar pulav, 269
- Musallum Pulao, 188
- Naturreis mit Nüssen & Früchten, 269
- Pilaf mit Erbsen, 270
- Pilau, 270
- Pilaw mit Kokos und Milch, 271
- Reis mit gelben Schälern (Khili hui khichri), 271
- Reis-Lamm-Schichtcake Biryani, 272
- Safranreis, 273
- Safranreis mit Riesengarnelen, 274
- Süßer gelber Reis, Mitha pullao, 274
- Tomatenreis mit Paprika, 275
- Würziger Duftreis, 276
- RELISH
- Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita, 309
- Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218
- RHABARBER
- Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin, 62
- RIND
- Bombay-Curry, 98
- Curry indisch auf Madraser Art (anglo-indische Küche), 101
- Einfaches Rindfleisch-Curry, 103
- Fleisch-Samosas, 103
- Geschmortes Rindfleisch mit Joghurt (Dum goscht), 107
- Indisches Rindfleisch, Rendang, 112
- Kartoffel-Frikadellen, 114
- Khara Korma (Scharfes Rindfleisch-Curry), 116
- Rinderhack-Curry, 135
- Rindfleisch-Curry auf indische Art, 137
- Scharf-saures Rindfleisch, Vindaloo, 145
- RINDFLEISCH
- Rindfleischkebabs, 140
- RISOTTO
- Curry mit Mandeln, 265
- Indischer Gemüsereis, 268
- ROHKOST
- Tomaten-Raita, 255
- ROTBARSCH
- Indischer Zimtfisch, 86

## SAFRAN

- Shrikand - Safranquark, 64
- Süßer gelber Reis, Mitha pullao, 274

## SALAT

- Grüne Bohnen und Kartoffeln in Senföl, 277
- Halbe-Erbesen-Kokosnuss-Salat Vada Pappu, 279
- Indischer Putensalat, 279
- Kabli chana adrah kachamber - Kichererbsensalat mit Ingwer, 279
- Keela Raita (Bananen-Joghurt-Salat), 280
- Möhrensalat mit Peperoni, 281
- Scharfer Kohlsalat, 281

## SALATE

- Gurkensalat mit Joghurt (Kheere ka Raita), 278

## SALZWASSER

- Baghare Jhingeh, 77
- Dhukhla machhi (Fischfilets an würziger Joghurtsauce), 78
- Senffisch auf indische Art, 92

## SAUCE

- Cremige Minzsauce (Pudine ka Raita), 283
- Frische Koriandersauce, Dhaniya Chutney, 283
- Garnelen in dunkler Sauce, 81
- Inche Kabin, 183
- Indische Sauce für Schälrippchen, 284
- Joghurtsauce zum Pizzabrot, 284
- Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney, 215
- Minzsauce, Poodina, 285
- Pudina Chutney (Minze Chutney), 286
- Quarkbällchen in Pistazien-Rahmsauce - Ras Malai, 60
- Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita, 286
- Tomatensauce nach indischer Art, 287

## SAUCEN

- Gurken-Mint Raita, 284
- Tomaten-Mango-Raita, 287

## SCAMPI

- Scampi in Koriander-Senf-Creme, 90
- Scampi mit Topinamburs Kachu jhingha, 91

## SCHAELEERBSE

- Reis mit gelben Schälerbsen (Khili hui khichri), 271

## SCHWEIN

- Currybraten (anglo-indische Küche), 101
- Jude Sequeira's Schweinefleisch-Vindalho, 112
- Scharf-saures Schweinefleisch a la Goa (Vindalu), 146
- Schweinefleisch Vindaloo, 150
- Schweinefleisch-Vindaloo (Auch Lamm-, Rinder-), 153
- Schweinefleisch-Vindaloo (auch Lamm-, Rinder-), 152
- Schweinefleisch-Vindaloo (Julie Sahni), 154
- Shikar Ka Vindaloo, 155
- Shikar Vindaloo, 156
- Shikar Vindaloo (Schweinefleisch Vindaloo), 156
- Vindaloo mit Schwein, 158

## SCHWEINEFILET

- Indische Reisküchlein mit Schweinefilet, 109

## SCHWEINEFLEISCH

- Indische Reisküchlein mit Schweinefilet, 109
- Schweinefleisch auf indische Art, 148

## SEA

- Scampi in Koriander-Senf-Creme, 90

## SNACK

- Auberginenpüree, 1
- Bombay-Kartoffeln, 1
- Eierbällchen, Dimer Chop, 2
- Frittierte Kreuzkümmelplätzchen, 2
- Frittierte Linsenbällchen, 3
- Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt, 4
- Gebratene Auberginen mit Joghurt, 4
- Gemüse-Sambar, 6

- Gemüse-Samosas mit Erdnüssen oder Cashew-Kernen, 235
- Gemüse-Kottletts, Sabzi Chop, 7
- Gewürzmais, 9
- Gurkensalat, 277
- Indisches Omelett, 70
- Kichererbsen-Salat, 280
- Kichererbsen-Snack, 10
- Krabben-Puffer, 11
- Krabben-Sambal, 12
- Limetten-Pickle, 12
- Mango-Chutney, 13
- Neun-Früchte-Chutney, 16
- Pakoraa, 17
- Raitas, 18
- Reisflocken mit Nüssen & Rosinen, 19
- Samosas, 19
- Samosas mit Fleischfüllung, 20
- Samosas, Gefüllte Pastetchen, 251
- Sesam-Chutney, 21
- Süßsaurer Obstsalat, 22
- Tamarinden-Chutney, 23
- Tomaten-Kachumbar, 23
- Warmer Blumenkohlsalat, 24
- Würzige Kartoffelküchlein, 24
- Würziger Grießbrei, 25
- Zwiebel-Bhajias, 25
- Zwiebel-Kachumbar, 26
- SPINAT
  - Chana Dhal mit Spinat, 296
  - Indischer Spinatauflauf, 75
  - Lamm mit Spinat - Palak Gosht (Punjab), 120
  - Lamm mit Spinat, Dilli ka sag gosht, 121
  - Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248
  - Spinat (gebraten) mit Zwiebeln, 320
  - Spinat mit Linsen und Gemüse, 254
- SUESS
  - Süßes Joghurtgetränk, Mithi Lassi, 201
- SUESSSPEISE
  - Gebackene Bananen, 44
  - Grieß-Halwa (Sudji ka halwa), 45
  - Indische Eiscreme (Kulfi), 46
  - Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47
  - Karottenhalbe, 49
  - Kela halva indisch, 49
  - Kela Kofta (Grüne Bananenbällchen), 50
  - Khir Puree (Gefüllte Sirupplätzchen), 50
  - Kouffi - indisches Eisdessert, 51
  - Mandel-Reis-Dessert (Firmi), 53
  - Mangocreme, 56
  - Möhren-Halva, 57
  - Pilau, 270
  - Prasad - Kokosbällchen, 59
  - Rhabarberdessert mit Ingwer und Gin, 62
  - Sandesch - Käsefatsch, 63
  - Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63
- SULTANINE
  - Gewürzreis, 267
  - Mildes Hühner-Curry, 186
- SUPPE
  - Blumenkohlsuppe, 329
  - Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330
  - Dhal mit Pfeffer, 331
  - Grüne Suppe (Hara shorba), 333
  - Indische Bananensuppe, 334
  - Indische kalte Joghurtsuppe, 335
  - Indische Tomatensuppe, 335
  - Kürbis-Tomaten-Suppe, 337
  - Linsensuppe, 337
  - Meeresfrüchtesuppe, 338
  - Mulligatawny (Indische Geflügelcreme), 338
  - Mulligatawny (Indische Hühnersuppe), 339
  - Mulligatawny Suppe, 339
  - Pikante Tomatensuppe, 342
  - Rote-Linsen-Curry, 343
  - Spinatsuppe, 345
  - Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346

## SUPPEN

- Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330
- Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346

## TAMARINDE

- Kartoffeln mit Tamarinde, 242
- Tamarinden-Chutney, 286
- Tamarindensaft - Grundrezept, 217

## TEE

- Masala Tschai - Gewürzter Tee, 200
- Tschai-Gewürztee, 202
- Yogi-Tee, selbst gemacht, 219

## TEIG

- Frittierte Teig Nimci, 333
- Frittiertes Gemüse - Pakoras, 231
- Gemüse-Pakoras, 235
- Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344

## TEIGWARE

- Indischer Nudelpudding (Seway ki khir), 47
- Samosa - Gefüllte Teigtaschen, 262
- Samosas, Gefüllte Pastetchen, 251

## TOMATE

- Bombay-Curry, 98
- Daal (mit grauen Linsen), 297
- Eier in Tomate gegart - Ande Tomate, 332
- Eiercurry - Egg Kurma (Chettinad), 68
- Einfaches Rindfleisch-Curry, 103
- Erbsen und Käse in Tomatensauce - Matar Paneer, 230
- Frittierte Gemüsebällchen in Tomatensauce - Alu Kofta, 231
- Garnelen in dunkler Sauce, 81
- Gemüsebällchen in Sauce, 236
- Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße, 306
- Huhn in Buttersauce - Murgh Makhani (Dehli), 179
- Indische Tomatensuppe, 335
- Kichererbsen-Curry, Chhole, 242

Krabben in Tomatensauce, 87

Naturreis mit Nüssen & Früchten, 269

Rotes Lamm-Curry, Rogan Josh, 145

Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346

Tomaten- Gurken-Zwiebel-Relish, 218

Tomatenchutney, 218

Tomatenreis mit Paprika, 275

Tomatensauce nach indischer Art, 287

## TOMATEN

Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi), 228

Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita, 286

## VEGETARISCH

Aubergine aus dem Wok, 221

Auberginen in Kokosnussmilch, 222

Auberginen mit Mandelfüllung, 223

Auberginencurry, 224, 293

Augenbohnen, 293

Bada (Auberginen nach indischer Art), 225

Balti-Gemüse, 294

Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln (Gobhi Kari), 329

Bunter Würzreis, 330

Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi), 228

Dal tarkari (Dal-Suppe mit Gemüse), 330

Eier in Tomate gegart - Ande Tomate, 332

Falafel, 299

Gajar Halva, 43

Gebratene Aubergine in Joghurtsauce (Kichadi), 232

Gebratener Würzreis, 299

Gelbe Mungbohnen mit Kräutern (Moong Dal), 5

Gemüsebällchen in Sauce, 236

Gemüsereis mit Safran, 304

Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße, 306

- Indischer Spinatauflauf, 75  
 Indisches Dal aus roten Linsen, 308  
 Indisches Dhal mit Lucchi, 308  
 Joghurt mit Aubergine / Baigan Raita, 309  
 Käsekotelets - Panir katelet, 309  
 Kartoffel-Blumenkohl-Curry, 310  
 Kartoffel-Erbsen-Curry, 240  
 Khajoor ki chatni, Dattel-Karotten-Koriander-Chutney, 215  
 Khichri, 312  
 Kokoscurry mit Gemüse, 314  
 Kürbis mit Gewürzen (Masala Kaddu), 243  
 Kürbis-Tomaten-Suppe, 337  
 Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen), 341  
 Palak Paneer, Spinat mit Käsewürfeln, 248  
 Panir Cutlet (Käsesteak), 317  
 Ravaya, 250  
 Reis mit gelben Schälerbösen (Khili hui khichri), 271  
 Rote Linsen mit Gewürzen (Bengali Masar Dal), 319  
 Samosas Indische Dreiecke, 320  
 Shrikand - Safranquark, 64  
 Spinat (gebraten) mit Zwiebeln, 320  
 Tamatar mung dal (Mung-dal-Suppe mit Tomaten), 346  
 Uppmaa - Südindisches Weichweizengries-Gericht, 322  
 Weiße Bohnen-Curry mit Staudensellerie und Datteln, 323  
 Zucchini indisch, 256
- VOLLWERTIG
- Zucchini indisch, 256
- VORSPEISE
- Eier in Tomate gegart - Ande Tomato, 332  
 Frittierter Teig Nimci, 333  
 Grüne Bananenbällchen, 333  
 Indischer Geflügelsalat, 336  
 Käsekotelets - Panir katelet, 309
- Pakora, 340  
 Pakora (Pikante Vorspeise), 341  
 Pakorhas (pikante ausgebackene Gemüsebällchen), 341  
 Samosa (Kleine pikante Krapfen), 343  
 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344  
 Würziger Kartoffelsnack - Alokabli, 346
- VORSPEISEN
- Fisch-Pakorhas (Maachi ka Pakora), 332  
 Hühnchen-Pakorhas (Murgh Ka Pakora), 334
- WARM
- Frittierter Teig Nimci, 333  
 Gebackene Bananen, 44  
 Kela halva indisch, 49  
 Möhren-Halva, 57  
 Samosas mit Kartoffeln und Erbsen gefüllt, 344  
 Sheera, Süßes Dessert aus Grieß, 63
- WEISSKOHL
- Kohl mit Kokos, 242  
 Scharfer Kohlsalat, 281
- WOK
- Aubergine aus dem Wok, 221  
 Indisches Lamm-Okra-Curry, 110
- YOUNG
- Himalaya Kofta - Gemüsebällchen in Tomaten-Cashew-Soße, 306
- ZIEGE
- Indische Ziege in Kokosmilch, 110
- ZUCCHINI
- Süß-saures Gemüse, 254  
 Zucchini indisch, 256
- ZWIEBEL
- Ausgebackenes Gemüse, Pakora, 225  
 Lammfleisch mit Zwiebeln (Do piadja), 128  
 Okras mit Kokosmilch, Bhindi Sabji, 247  
 Pilze mit Kartoffeln und Zwiebeln, 249

- Rogan josh, Roter Lammfleischtopf,  
141
- Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln,  
250