



Butterschmalz

Aus dem Punjab • Gelingt leicht

Ghee

Zutat für etwa 750 g Ghee:
1 kg Butter

Zubereitungszeit: 20 Min.
(+ 40 Min. Köcheln)

Pro EL (10 g): 420 kJ/100 kcal

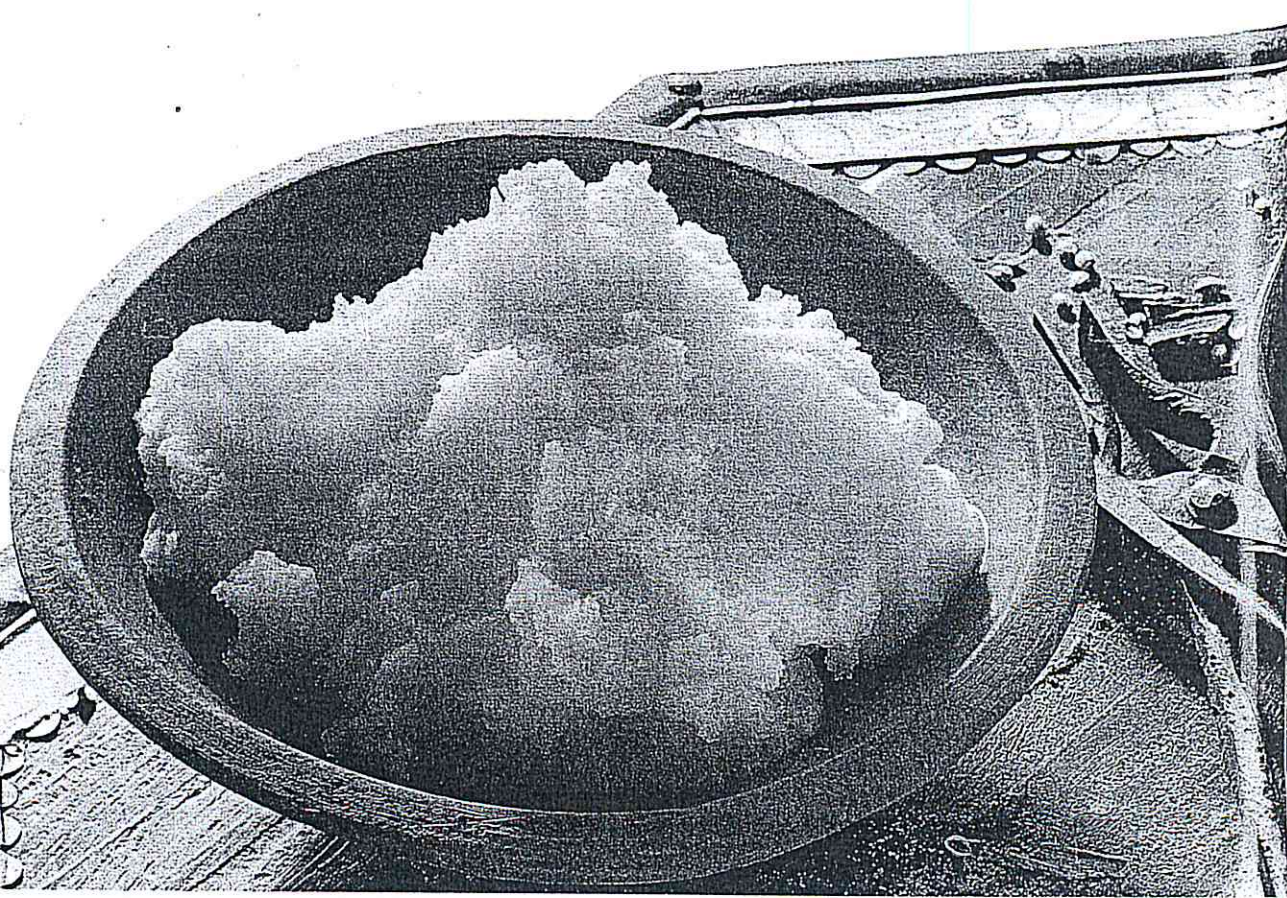
1 Butter in Würfel schneiden und in einem großen, schweren Topf bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Dabei Butter mit einem Löffel etwas bewegen, damit sie nicht braun wird.

2 Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und Butter einmal aufkochen lassen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur reduzieren (kleinste Stufe) und die Butter 30–40 Min. offen sanft köcheln lassen. Dabei nicht mehr umrühren.

3 Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das Ghee so klar ist, daß man den Topfboden sehen kann, das Ghee durch ein feines Sieb, das mit einem Küchentuch ausgelegt ist, in ein sauberes Gefäß abseihen. Evtl. mehrmals abseihen, bis keine festen Teile mehr darin sind. Abkühlen lassen.

Info: Ghee stammt ursprünglich aus dem Punjab im Norden, ist heute aber über weite Teile des Landes verbreitet. Es gibt zwei Sorten von Ghee, das »Usli Ghee«, übersetzt reines Ghee, aus Butter, und pflanzliches Ghee, das aus verschiedenen Pflanzenfetten hergestellt wird und billiger, aber nicht so fein ist. Wir verwenden für alle Rezepte dieses Buches das reine Ghee.

Tips! Sie können Ghee monatelang an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren. Wenn Sie mit Ghee kochen oder fritieren, müssen Sie darauf achten, daß Karai oder Topf immer trocken sind, sonst spritzt das Ghee. Sie können Ghee auch im indischen Spezialgeschäft kaufen oder ersatzweise Butterschmalz verwenden.



Gewürzmischung

Aus ganz Indien · Gelingt leicht

Garam Masala

Zutaten für etwa 50 g:

1 EL Koriandersamen

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

5 grüne Kardamomkapseln

1 Stück Zimtrinde (5 cm)

6 Nelken

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro EL (10 g): 0 kJ/0 kcal

1 Alle Gewürze in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. 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.

2 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. In einem Glas mit einem festen Verschluss aufbewahren.

Info: 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.

Tips! Geben Sie Garam Masala immer erst kurz vor dem Servieren zu den Gerichten. Sie können Garam Masala in einem luftdicht verschlossenen Glas etwa ein halbes Jahr aufheben, ohne daß es sein Aroma verliert.





Hausgemachter Käse

Aus Uttar Pradesh · Braucht etwas Zeit

Paneer

Zutaten für etwa 150 g Paneer:

1 l Vollmilch

4 EL Wein-Branntweinessig

Zubereitungszeit: 30 Min.

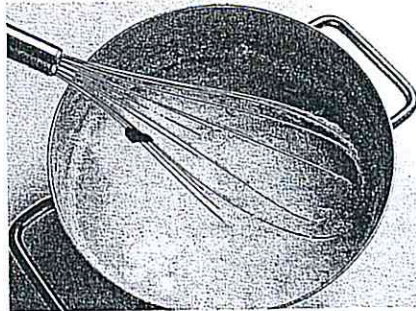
(+ 1 Std. Trocknen

+ evtl. 6 Std. Pressen)

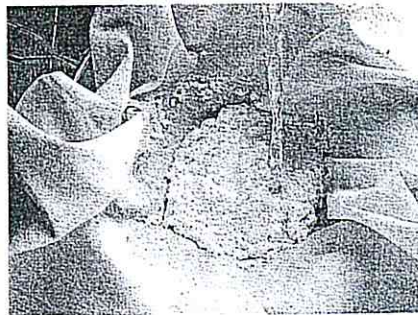
Pro 50 g: 910 kJ/220 kcal

1 Milch in einen großen schweren Topf geben und zum Kochen bringen.

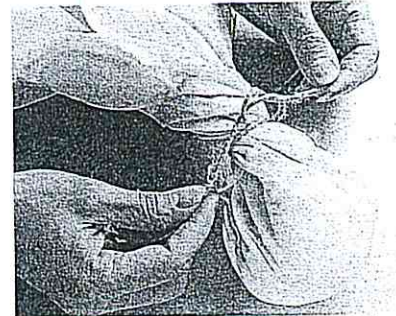
2 Wenn die Milch nach oben steigt, den Essig unterrühren und den Topf schnell von der Platte ziehen.



3 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 stehenlassen, bis sich Käse und Molke getrennt haben.



4 Ein sauberes Haushaltstuch in ein Sieb legen und das Sieb in das Spülbecken geben. Paneer und Molke hineingießen und das Ganze etwa 1/2 Min. unter fließend kaltes Wasser halten, um die Reste der Gerinnstoffe zu entfernen. Die Enden des Tuches zusammennähmen und soviel Flüssigkeit wie möglich auspressen.



5 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 so wichtig für die weitere Verarbeitung von Paneer.)

6 Wenn Sie den Käse nicht gleich weiter verwenden (z. B. für Käse-dessert, S. 125), lassen Sie ihn im Tuch zwischen den Brettern etwa 6 Std. stehen. Nach diesem Preßvorgang ist der Paneer schnittfest. Käse auswickeln, in Würfel oder flache Scheib und dann Rechtecke schneiden und in Plastikfolie oder einer fest verschließbaren Plastikdose im Kühlschrank aufbewahren.

Info: Den festen Paneer brauchen Sie für einige köstliche Gerichte, z. B. Spinat mit Käsewürfeln, Palak Paneer (S. 75). Er hat einen hohen Nährwert und paßt zu allen Gemüsegerichten. Den frisch zubereiteten Paneer können Sie etwa 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tip! Sie sollten unbedingt Wein-Branntweinessig nehmen. Er besteht zu 1/4 aus Weinessig und zu 3/4 aus Branntweinessig.



Selbstgemachter Joghurt

Aus Tamil Nadu · Braucht etwas Zeit

Dahi

Zutaten für 1½ kg Joghurt:
1½ l frische Vollmilch
5 EL Joghurt (3,5 % Fett)

Zubereitungszeit: 25 Min.
(+ 8 Std. Reifen)

Pro 100 g (5 EL): 290 kJ/69 kcal

1 Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn die Milch einmal kurz gekocht hat (Vorsicht, unbedingt dabei bleiben), den Topf vom Herd nehmen und die Milch etwa 15 Min. abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist.

2 Joghurt in eine Schüssel füllen und mit einer Tasse lauwarmen Milch gut mischen. Diese Mischung in den Topf zu der restlichen Milch geben und verrühren.

3 Den Topf zudecken und an einen warmen Ort stellen. Wenn der Joghurt eingedickt ist (nach etwa 8 Std.), in den Kühlschrank stellen, um die weitere Vermehrung der Bakterien aufzuhalten.

Info: Selbstgemachter Joghurt wird zu vielen Hauptgerichten gegeben, da er die Schärfe mildert und den Speisen einen fein säuerlichen Geschmack verleiht. Für Salate wird auch Joghurt benötigt. In Indien wird Joghurt oft mit etwas Zucker vermischt als kleine Mahlzeit gegessen. Wenn Sie keine Zeit haben, Joghurt selbst zu machen, können Sie ersatzweise Joghurt mit mindestens 3,5 % Fett nehmen. Auch griechischer Joghurt mit 10 % Fett eignet sich gut.

Tip! Heben Sie die letzten 5 EL von Ihrem selbstgemachten Joghurt auf für die nächste Produktion.



Pikante Gewürzpaste

Aus Himachal Pradesh · Gelingt leicht

Masala Bata

Zutaten für etwa 850 g Paste:
4 große Zwiebeln
4 Stücke frischer Ingwer (je 3 cm)
8 Knoblauchzehen
5 mittelgroße Tomaten
4 frische Chilischoten
6 EL Weißwein- oder Obstessig

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro 50 g (5 EL): 75 kJ/18 kcal

1 Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer und Knoblauch grob zerkleinern.

2 Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Chilischoten waschen, Stielansatz abschneiden. Nachdem Sie die Chilischoten angefaßt haben, dürfen Sie die Hände nicht an die Augen bringen, das brennt wie Feuer! Am besten die Hände gründlich waschen.

3 Alle Zutaten mit Essig in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. In ein verschließbares Glas

umfüllen und kühl aufbewahren. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa 3 Wochen.

Info: Masala Bata paßt zu vielen Fleischgerichten und zu Eiercurry (S. 87).

Tip! Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie die Zutaten auch in einem großen Mörser zerstoßen. Das ist natürlich mühsamer und zeitaufwendiger. Traditionell benutzen die Inder ebenfalls einen Mörser oder Mahlstein.



Currypulver

Aus Madras · Geht schnell

Kari

Zutaten für etwa 100 g Gewürzmischung:

6 getrocknete Chilischoten

3 TL Koriandersamen

1 TL schwarze Senfsamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Bockshornkleesamen

20 Curryblätter, getrocknet

2 EL Kurkumapulver

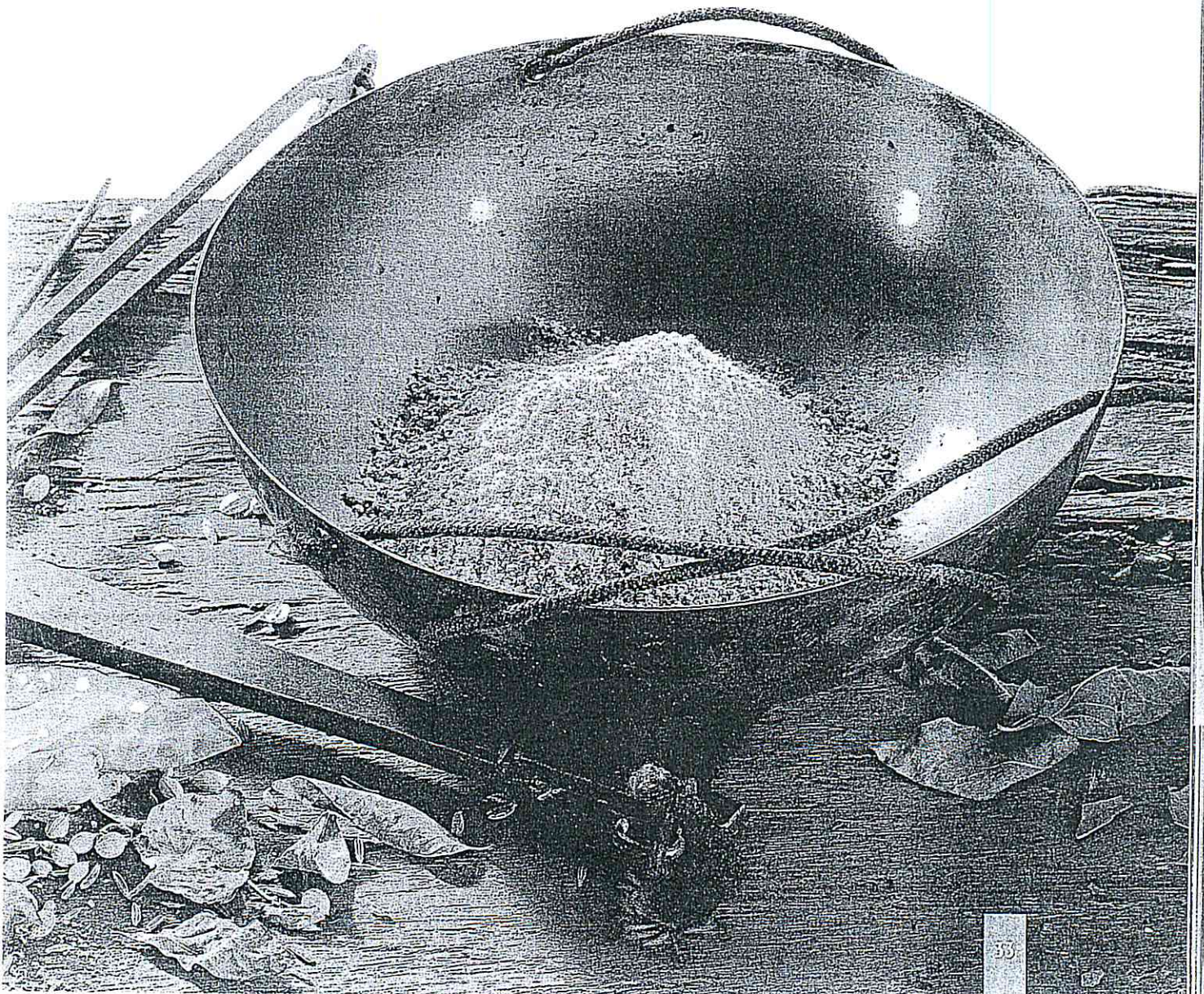
Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro 10 g: 0 kJ/0 kcal

1 Chilischoten mit Koriander, Senfsamen, Kreuzkümmel, Pfefferkörnern, Bockshornklee und Curryblättern in einer elektrischen Kaffeemühle oder einer Gewürzmühle fein mahlen und in eine Schüssel geben.

2 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 ganz besonders für das Würzen von Dals und Gemüsegerichten. Natürlich können Sie es auch für Fleischgerichte verwenden.





Gemüsekekoteletts *LORI*

Aus Madhya Pradesh - Würzig

Sabzi Chop

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kartoffeln, mehligkochend

150 g Möhren

150 g rote Bete

50 g Weißkohl

2 mittelgroße Zwiebeln

3 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

½ TL Chilipulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Kreuzkümmelpulver

Salz · 1–2 Eier

150 g Semmelbrösel

½ l Öl zum Fritieren

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

(ohne Ghee)

Pro Portion: 2000 kJ/480 kcal

1 Kartoffeln, Möhren und rote Bete waschen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit 1 l Wasser geben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. kochen lassen, bis alle Gemüse weich sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2 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 anbraten. Weißkohl hinzufügen und alles bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 10 Min. schmoren lassen.

3 Das gekochte Gemüse durch eine 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. ▀

4 Ei verquirlen und in einen Teller geben. Semmelbrösel auf einen anderen Teller geben, die 12 Koteletts erst im Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

5 Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, die Gemüsekekoteletts portionsweise von beiden Seiten jeweils 2–4 Min. braten, bis sie goldbraun sind.

6 Mit Minzsauce (S. 116), Lime-Pickles oder Apfelchutney (S. 114) servieren.



Aus Westbengalen · Etwas schwieriger

Eierbällchen

⇒ *HANS*

Dimer Chop

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

Salz · 6 Eier

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2 TL Korianderpulver

½ TL Chilipulver

1 TL Garam Masala (S. 27)

300 g Kichererbsenmehl

1 l Öl zum Fritieren

Zubereitungszeit: 50 Min.

(+ 10 Min. für das Garam Masala)

Pro Portion: 3000 kJ/710 kcal

1 Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser in etwa 10 Min. garen. Inzwischen Eier in etwa 8 Min. hart kochen, abkühlen, schälen und jeweils der Länge nach halbieren. Gegarte Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und in einer großen Schüssel abkühlen lassen.

2 Ingwer schälen und auf der Gemüse- reibe fein reiben. Ingwer, Koriander, Salz, Chili und Garam Masala zu den Kartoffeln geben und gut mischen.

3 Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, 300 ml Wasser und Salz hinzu-

fügen und alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

4 Öl in einer Pfanne oder einer Karai erhitzen. Mit einem Löffel und den Händen etwas Kartoffelteig um eine Eierhälfte herumformen, dann Eierhälfte in Kichererbsenmehlteig wenden und sofort im Öl bei starker Hitze 1–2 Min. fritieren, bis der Teig goldbraun ist. Alle Eierbällchen auf diese Weise zubereiten und warm stellen.

5 Das Gericht mit einem beliebigen Raita oder Chutney (z. B. Minzchutney, S. 116) servieren.



Gefüllte Pasteten *Achim*

Nationalgericht · Braucht etwas Zeit

Samosas

**Zutaten für 4 Portionen
(16 Pasteten):**

Für die Füllung:

4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend

½ Blumenkohl (etwa 250 g)

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

2–3 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

½ TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Kala Jeera (schwarzer Kreuzkümmel)

¼ TL Chilipulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

100 g Erbsen, tiefgefroren und aufgetaut

1 TL Garam Masala (S. 27)

Salz

Für den Teig:

300 g Weizenmehl

4 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

¼ TL Thymiansamen (Ajwain)

1 TL Salz

1 l Öl zum Fritieren + etwas Öl für die Arbeitsfläche

Zubereitungszeit: 1¼ Std.

(ohne Ghee)

(+ 10 Min. für das Garam Masala)

Pro Portion: 3800 kJ/900 kcal

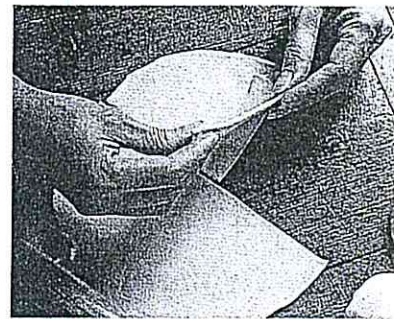
1 Für die Füllung Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in möglichst kleine Röschen teilen, größere Röschen halbieren. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und schwarzen Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. darin anbraten. Dann unter ständigem Rühren den Ingwer und alle anderen Gewürze außer dem Garam Masala und Salz dazugeben.

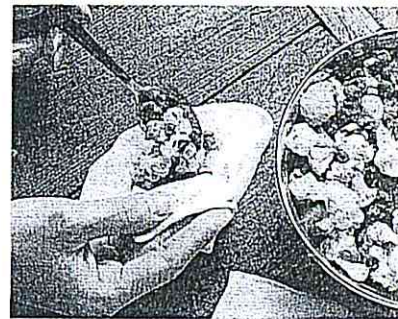
3 Kartoffelwürfel, Blumenkohl und Erbsen dazugeben, alles etwa 5 Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Min. schmoren lassen, bis es weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser (50–100 ml) hinzufügen. Garam Masala und Salz darüber streuen, kurz umrühren und kalt stellen.

4 Für den Teig Mehl, Ghee, Thymiansamen, Salz und 175 ml Wasser in eine Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und diesen etwa 15 Min. kneten, bis er fest und geschmeidig ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken und etwa 10 Min. ruhen lassen.

5 Teig in 8 Kugeln teilen. Ein großes Holzbrett einölen, jede Teigkugel auf diesem Brett zu einem runden Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen. Fladen in der Mitte durchschneiden.



6 Den halbierten Teigfladen zu einer Tüte formen. Dazu den halbierten Fladen in der Mitte (der langen Kante) falten, die lange Kante mit angefeuchteten Fingern gut zusammendrücken.



7 Etwa 2 TL Füllung in die Tüte geben und die Ränder ebenfalls mit angefeuchteten Fingern verschließen. Alle Samosas auf diese Art zubereiten.

8 Öl in einem Topf oder einer Karai auf mittlere Hitze erwärmen. Samosas portionsweise ins heiße Öl legen und 1–2 Min. fritieren, dann wenden und an der anderen Seite ebenfalls 1–2 Min. fritieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier entfetten.

9 Samosas warm mit Lime-Pickles, Apfelchutney (S. 114) oder Minzsauce (S. 116) servieren.

Info: Sie können die Füllung für Samosas auch mit anderen Gemüsesorten oder Hackfleisch zubereiten.



Rote Linsen mit Koriander

Con.

Aus Westbengalen · Gelingt leicht

Masoor Dal

Zutaten für 4 Portionen:

175 g Masoor Dal (rote Linsen)

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

1 TL Kurkumapulver

Salz

3–6 Stengel frischer Koriander

3 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

1 Msp. Asafötida

1 TL Kreuzkümmelsamen

¼ TL Chilipulver

2 TL Korianderpulver

Zubereitungszeit: 25 Min.

(ohne Ghee)

Pro Portion: 870 kJ/210 kcal

1 Masoor Dal in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen. Dann mit ½ l Wasser in einen 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 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen.

2 Koriander waschen, trocken-schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Asafötida, Kreuzkümmel,

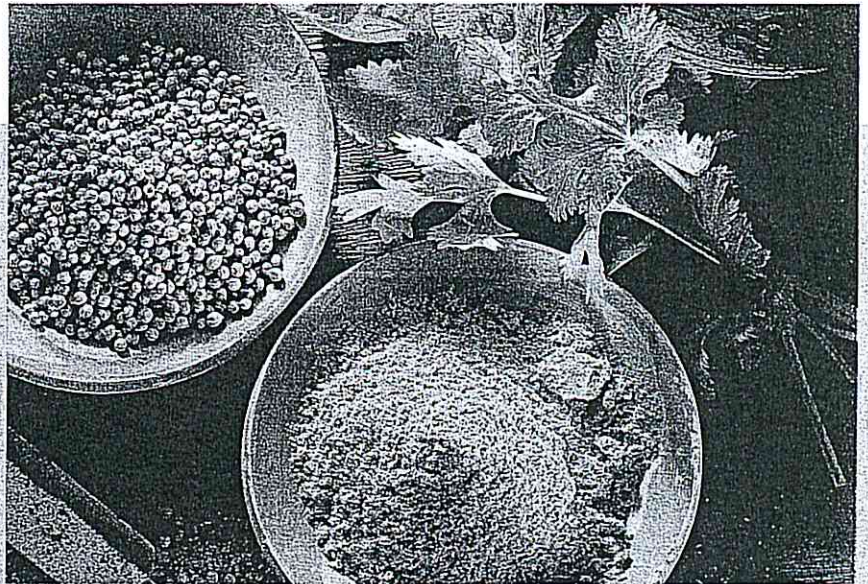
Chilipulver und Korianderpulver hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. unter ständigem Rühren anbraten, dann unter das Dal mischen.

3 Das Gericht in eine 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.

Koriander

Koriander ist eines der beliebtesten Kräuter und Gewürze in Indien. Die Pflanze gehört zur Familie der Doldengewächse, wird etwa 15–20 cm groß, hat grüne, unserer Petersilie ähnliche Blätter, hellbraune, hohle Früchte und weiße bis rötliche Blüten. Die Inder verwenden von der frischen Pflanze meist die Blätter, die Stiele werden nur selten zu Hülsenfrüchten gegeben. Die Blätter werden zum Garnieren der Gerichte und natürlich wegen des unverwechselbaren Aromas genommen, das von dem Gehalt an ätherischem Korianderöl herrührt. Außerdem hat Koriander nervenberuhigende, verdauungsfördernde und krampflösende Wirkung. Frisch gekauften Koriander



Viele indische Gerichte enthalten frischen Koriander oder Koriandersamen.

stellen Sie am besten ungewaschen in ein Glas mit Wasser. Falls Sie ihn länger aufbewahren wollen, legen Sie ihn in einer kleinen verschlossenen Plastiktüte in den Kühlschrank. Auch die Samen (eigentlich handelt es sich um die Früchte) sind ein wichtiges

Gewürz in der indischen Küche. Die Samenkörner sind weiß bis hellbraun, etwas kleiner als Pfefferkörner, riechen aromatisch und haben einen leicht süßlichen Geschmack. Es gibt sie ganz und gemahlen zu kaufen.



Roter Lammfleischtopf ACHIN

Aus der Mogulenküche · Pikant

Rogan Josh

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lammfleisch ohne Knochen
(Schulter oder Keule)

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

4 Knoblauchzehen · 6 Zwiebeln

8 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

8 grüne Kardamomkapseln

6 Nelken · 3 Lorbeerblätter

8 schwarze Pfefferkörner

2 Stücke Zimtrinde (je etwa 5 cm)

4 TL Paprikapulver, rosenscharf

½ TL Chilipulver

2 TL Korianderpulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

1½ EL Bockshornkleblätter

Salz · 6 EL Joghurt (S. 31)

½ TL Garam Masala (S. 27)

Zubereitungszeit: 1¼ Std.

(ohne Ghee und ohne Joghurt)

(+ 50 Min. Garen

+ 10 Min. für das Garam Masala)

Pro Portion: 3400 kJ/810 kcal

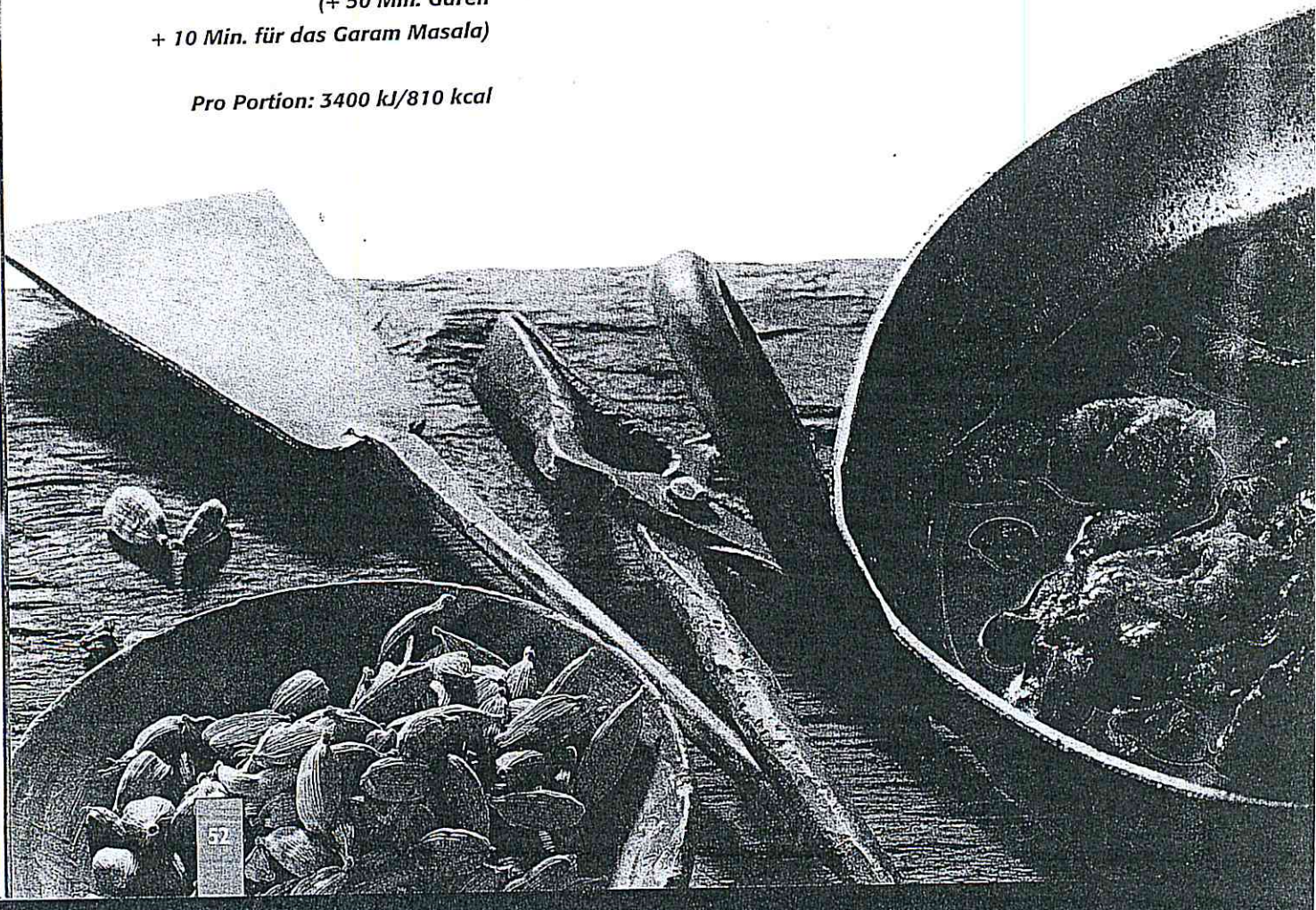
1 Fleisch abwaschen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch mit 4 EL Wasser im Mixer pürieren. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

2 Ghee in einer Karai oder einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel portionsweise hineingeben und bei starker Hitze in etwa 8 Min. rundherum braun anbraten und auf einem Teller beiseite stellen.

3 Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Zimt in das in der Karai verbliebene Ghee geben und kurz anbraten. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze dunkelbraun braten.

4 Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und etwa 1 Min. anbraten, dabei ständig rühren. Paprika, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornkleblätter und Salz dazugeben und etwa 1 Min. mitbraten.

5 Die Fleischwürfel wieder in die Karai geben und alles gut mischen. Joghurt untermischen und erwärmen. 300 ml Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 50 Min. garen. Hin und wieder umrühren, damit das Fleisch nicht anbrennt. Kurz vor dem Servieren Garam Masala darüber streuen. Das Gericht mit Reis oder Paratha (S. 104) und einem beliebigen Chutney servieren.





Tandoori-Hähnchen HANS

Aus der Mogulenküche · Gelingt leicht

Tandoori Murg

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg frische Hähnchenteile
(Schenkel und Brust)

10 EL Obstessig · Salz

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

3 Knoblauchzehen

500 g Joghurt (S. 31)

½ TL Chilipulver · 2 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Korianderpulver

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

½ TL Kurkumapulver

1 TL Mußkatnuß, frisch gerieben

nach Belieben: etwa 1 Msp. rote

Lebensmittelfarbe

außerdem: Alufolie

Zubereitungszeit: 20 Min.

(ohne Joghurt) (+ 6–24 Std. Marinieren

+ 35 Min. Garen)

Pro Portion: 1400 kJ/330 kcal

Tandoor

Das Ursprungsland des Tandoor-Ofens ist wahrscheinlich der nördliche Teil Irans. Heute wird er in vielen Gegenden Indiens verwendet. Der Tandoor ist ein einfacher, faßförmiger, gemauerter Lehmofen, der oft in den Boden versenkt ist. Er wird mit Holzkohle oder Holz sehr stark aufgeheizt. Ursprünglich wurde der Tandoor zum Brotbacken gebaut. Das tropfenförmige Naan-Brot wird an den Innenrand des Ofens gedrückt und in wenigen Minuten fertig gebacken. Später begann man damit, auch Fleisch und Geflügel im Tandoor zu garen. Das Fleisch bleibt saftig und

1 Hähnchenteile waschen und enthäuten. Brusthälfte in zwei Teile schneiden. Jedes Fleischstück 3–4mal etwa ½ cm tief einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können. Hähnchenteile auf eine große, tiefe Platte legen, gründlich mit Essig einreiben und Saiz darüber streuen.

2 Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer an der Gemüsereibe fein reiben, Knoblauch durchpressen. Joghurt in eine große Schüssel geben, alle Gewürze (Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kurkumapulver und Muskatnuß) und nach Belieben die Lebensmittelfarbe dazugeben und gut vermischen. Hähnchenteile hineingeben

und etwa 6 Std. bei Zimmertemperatur oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

3 Den Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen, Hähnchenteile darauf legen.

4 Hähnchenteile im Backofen (Mitte) in etwa 35–40 Min. garen. Zwischendurch öfters mit Marinade bestreichen. Nach etwa 30 Min. 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 Sie sie auch weglassen.



Neben dem Tandoor (links) steht ein tragbarer Kohleofen fürs Picknick.

bekommt durch den Lehmofen ein besonderes, erdiges Aroma. Die Fleisch- oder Geflügelstücke marinieren vor dem Garen lange in Joghurt.

Dadurch wird das Fleisch besonders zart. Im Inneren des Tandoors herrschen so hohe Temperaturen, daß das Tandoori-Hähnchen in 10 Min. gar ist.

LOKI



Fisch in pikanter Senfsauce

Aus Westbengalen · Scharf

Macchli Kari

Zutaten für 4 Portionen:
800 g frisches Fischfilet
(Seelachs-, Kabeljau- oder
Rotbarschfilet)

2 mittelgroße Tomaten
2 mittelgroße Kartoffeln, fest-
kochend

2 frische Chilischoten

3 TL Senfmehl

1 Stück frischer Ingwer (4 cm)

6 EL Senföl · 2 TL Kurkumapulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

2 TL Paprikapulver, edelsüß

¼ TL Chilipulver

4 EL Joghurt (S. 31) · Salz

Zubereitungszeit: 40 Min.
(ohne Joghurt)

Pro Portion: 1400kJ/330 kcal

1 Fischfilet kalt abspülen, trocken-
tupfen und in 4 Portionen teilen.
Tomaten waschen, vierteln und von den
Stielansätzen befreien. Kartoffeln was-
chen, schälen und in etwa 1 x 6 cm
lange Stücke (wie Pommes Frites)
schneiden. Chilischoten waschen, Stiel-
ansatz entfernen und kleinschneiden.
Vorsicht, die Hände keinesfalls an die
Augen bringen!

2 Senfmehl in einer Tasse mit 6 EL
Wasser verrühren und beiseite stellen.
Ingwer schälen und fein reiben.

3 Senföl in einer großen Pfanne erhit-
zen. Chilischoten, Ingwer, Kurkuma,
Kreuzkümmel, Paprika und Chilipulver
dazugeben. Bei schwacher Hitze unter
Rühren etwa 5 Min. anrösten.

4 Joghurt und Tomatenviertel dazu-
geben und weitere 5 Min. bei mittlerer
Hitze unter ständigem Rühren mit-
braten, bis eine hellbraune Paste
entsteht. 150 ml Wasser dazugießen
und unter ständigem Rühren zum
Kochen bringen.

5 Kartoffeln und das Senfwasser (ohne
die Schalen) unterrühren und etwa
5 Min. kochen lassen. Salz dazugeben
und die Fischfilets vorsichtig in die
Pfanne legen. Mit leicht geöffnetem
Deckel bei schwacher Hitze etwa
10 Min. ziehen lassen, bis der Fisch
und die Kartoffeln gar sind. Zwischen-
durch immer wieder etwas Sauce über
die Kartoffeln und den Fisch schöpfen.
Das Gericht mit Basmatireis (S. 88)
servieren.



Aus Orissa · Gelingt leicht

Ausgebackener Fisch

Tali Maach

Zutaten für 4 Portionen:
800 g frisches Fischfilet (Seelachs-,
Goldbarsch-, Rotbarsch- oder
Kabeljaufilet)

Salz · 1 TL Kurkumapulver

2 Knoblauchzehen

150 g Kichererbsenmehl

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Paprikapulver, rosenscharf

½ TL schwarzer Pfeffer, frisch

gemahlen

½ l Öl zum Fritieren

Zubereitungszeit: 30 Min. (ohne Ghee)

Pro Portion: 2000kJ/480 kcal

1 Fischfilets kalt abspülen und mit
Küchenpapier trockentupfen. Anschlie-
ßend in etwa 6 x 6 cm große Stücke
schneiden, diese auf einen großen
Teller legen und mit etwas Salz und
½ TL Kurkuma bestreuen. Ruhen
lassen.

2 Inzwischen Knoblauchzehen schä-
len, Kichererbsenmehl in eine Schüssel
geben und ½ TL Kurkuma, Kreuz-
kümmel, Paprikapulver, jeweils etwas
Salz und Pfeffer dazugeben. Knob-
lauch durch die Presse dazudrücken.
150 ml Wasser langsam dazugießen
und mit einem Schneebesen schlagen,

bis ein glatter, dickflüssiger Teig
entstanden ist.

3 Öl in einer Karai, einem Topf oder
einer Friteuse erhitzen. Es ist heiß
genug, wenn ein Teigtropfen sofort
zischend an die Oberfläche steigt.

4 Fischfiletstücke vorsichtig in den
Teig tauchen und dann mit einem
Pfannenheber in das heiße Fett legen.
Auf jeder Seite etwa 4 Min. fritieren,
bis der Teig goldbraun ist. Herausneh-
men und auf Küchenpapier entfetten.
Mit Minzsauce (S. 116) und Tomaten-
chutney (S. 115) warm servieren.



Riesengarnelen mit Kokos

Aus Kerala · Etwas schwieriger

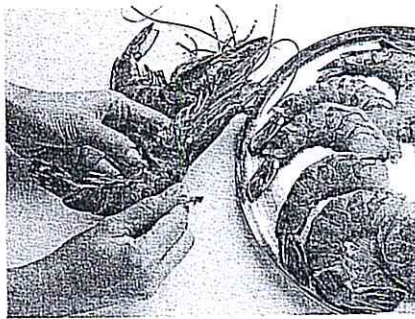
Jhinga Malai

HANS

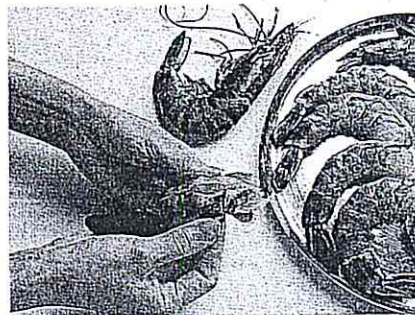
Zutaten für 4 Portionen:
12–16 frische rohe Riesengarnelen
4 kleine Zwiebeln
2 EL Ghee (S. 26), ersatzweise
Butterschmalz
1 TL Garam Masala (S. 27)
1 TL Kurkumapulver
½ TL Chilipulver
2 Lorbeerblätter
2 Stücke Zimtrinde (je 6 cm)
2 grüne Kardamomkapseln
2 Nelken
1 Dose ungesüßte Kokos-
milch (375 ml)
Salz
1 TL Zucker
nach Belieben: Zitronenscheiben
zum Garnieren

Zubereitungszeit: 30 Min.
(ohne Ghee)
(+ 15 Min Garen
+ 10 Min. für das Garam Masala)

Pro Portion: 1100 kJ/260 kcal



1 Rohe Riesengarnelen schälen. Dazu von der Unterseite her den Panzer knacken und Panzerglied für Panzerglied entfernen.



2 Das letzte Panzerglied mit dem Schwanz am Körper belassen, das sieht schöner aus. Garnelen am Rücken etwas einschneiden und den schwarzen fadenförmigen Darm am Rücken der Garnelen entfernen. Garnelen kalt abwaschen.

3 ½ Zwiebeln schälen, 2 ½ Zwiebeln kleinschneiden, 2 ½ Zwiebeln pürieren.

4 Ghee in einer großen, schweren Pfanne erhitzen. Garam Masala dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anrösten. Feingehackte Zwiebeln dazugeben und dunkelbraun anbraten. Nach und nach pürierte Zwiebeln,

Kurkuma, Chilipulver, Lorbeerblätter, Zimtrinde, Kardamomkapseln und Nelken hinzufügen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Min. anbraten. Dabei ständig umrühren.

5 200 ml Kokosmilch, Salz und Zucker dazugeben und gut mischen. Riesengarnelen in die Sauce legen, vorsichtig wenden und bei schwacher Hitze in 10–15 Min. (je nach Größe) zugedeckt garen.

6 Die restliche Kokosmilch daruntermischen und einmal kurz aufkochen lassen. Riesengarnelen nach Belieben mit einigen dünnen Zitronenscheiben garnieren. Mit Reis oder Puri (S. 99) warm servieren.

Variante: Sie können das Gericht auch mit Hummer zubereiten. Sie brauchen 2 rohe Hummer (je etwa 500 g). Den Panzer knacken, das Fleisch aus dem Schwanz und den Scheren vorsichtig herauslösen. Innereien entfernen. Dann kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die weitere Zubereitung bleibt gleich, die Garzeit beträgt etwa 20 Min.

Tips! Je größer die Riesengarnelen sind, um so saftiger und köstlicher sind sie. Wenn Sie das Gericht mit kleineren Garnelen machen, verkürzt sich die Garzeit. Wenn Sie das Gericht etwas schärfer mögen, verwenden Sie mehr Chilipulver.



Weißkohl mit Erbsen

Aus Bihar · Gelingt leicht

Bandha Gobi

Zutaten für 4 Portionen:
½ **Weißkohl** (etwa 500 g)
250 g **Kartoffeln**, festkochend
2 **mittelgroße Tomaten**
5 **EL Ghee** (S. 26), ersatzweise
Butterschmalz
3 **Lorbeerblätter**
½ **TL Kreuzkümmelsamen**
1 **TL Kurkumapulver**
½ **TL Chilipulver**
1½ **TL Kreuzkümmelpulver**
1 **TL Korianderpulver**
Salz · ½ **TL Zucker**
150 g **Erbsen**, tiefgefroren
etwas **Joghurt** (S. 31) mit **Chilipulver**

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion: 910 kJ/220 kcal

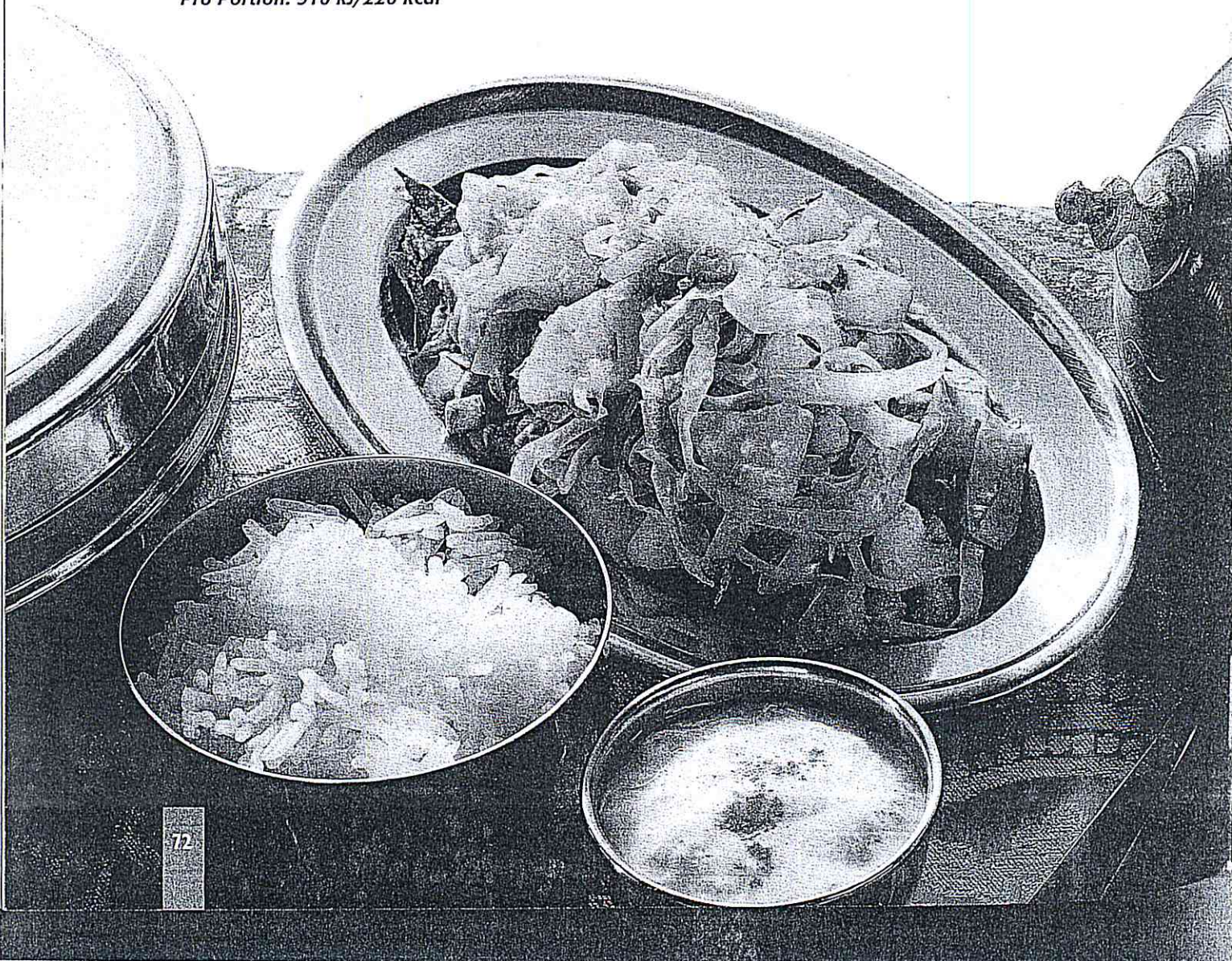
1 Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, Kohl waschen, abtropfen lassen und fein hobeln. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden.

2 Ghee in einer Karai oder einem Topf erhitzen, Lorbeerblätter und Kreuzkümmelsamen hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten.

3 Weißkohl und Kartoffelwürfel dazugeben und etwa 3 Min. unter ständigem Rühren braten. Hitze etwas reduzieren.

4 Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmelpulver, Koriander, Tomaten, reichlich Salz und Zucker nach und nach dazugeben. Alles gut verrühren.

5 Das Gericht zugedeckt etwa 15 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Erbsen dazugeben und in etwa 10 Min. zugedeckt garen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Hin und wieder umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt. Weißkohl mit Reis oder indischem Brot und etwas Joghurt mit Chilipulver servieren.





Basmatireis

Aus ganz Indien · Gelingt leicht

Chawal

Zutaten für 4 Portionen:
250 g Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.
(+ 30 Min. Einweichen)

Pro Portion: 910 kJ/220 kcal

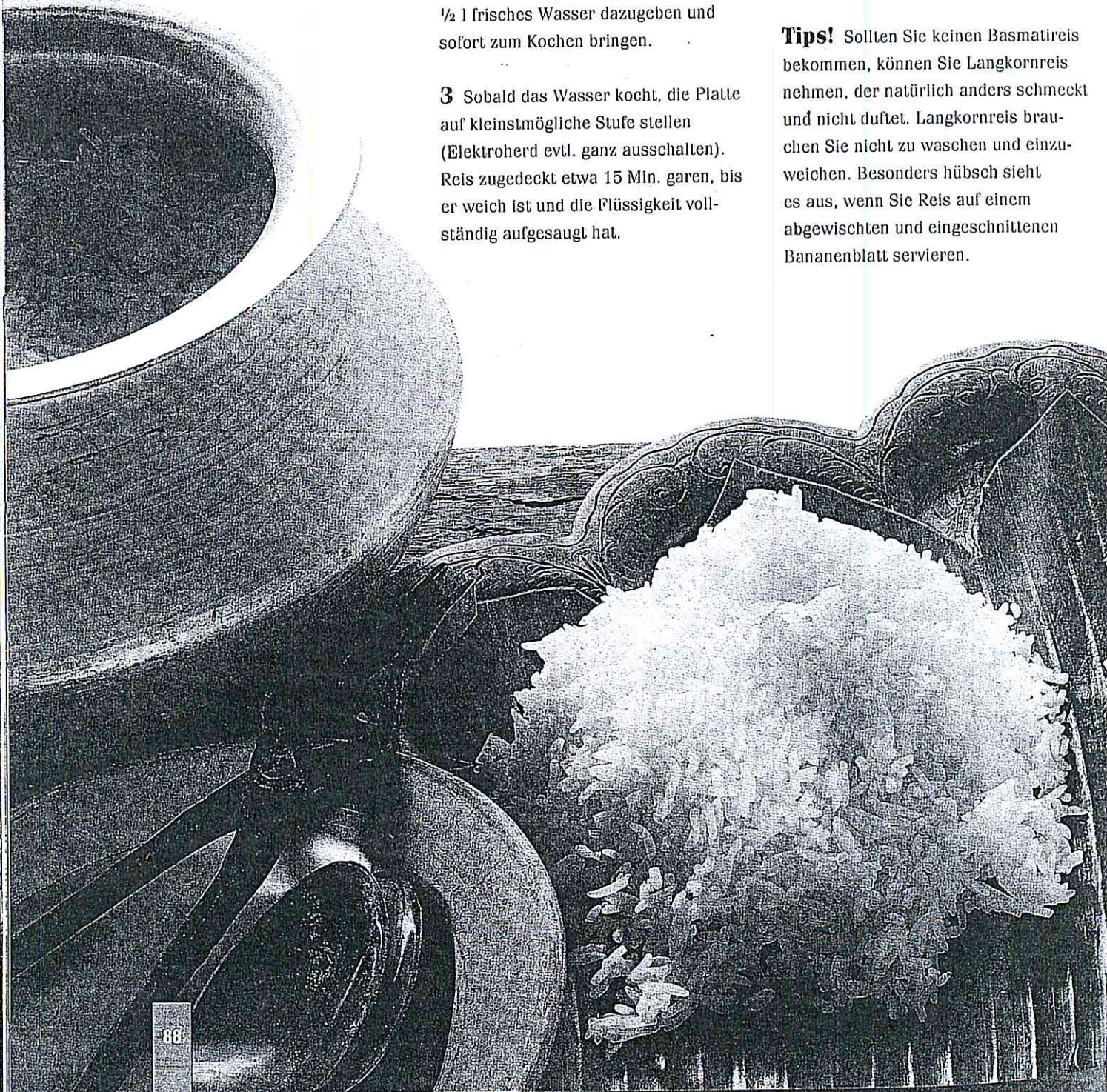
1 Basmatireis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann Reis in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und etwa 30 Min. einweichen, damit er beim Kochen besser quillt.

2 Eingeweichten Reis ohne die Einweichflüssigkeit in einen Topf geben, ½ l frisches Wasser dazugeben und sofort zum Kochen bringen.

3 Sobald das Wasser kocht, die Platte auf kleinstmögliche Stufe stellen (Elektroherd evtl. ganz ausschalten). Reis zugedeckt etwa 15 Min. garen, bis er weich ist und die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt hat.

Info: Basmatireis ist eine der ältesten Reissorten. Einwanderer fanden ihn vor etwa 3000 Jahren im Kashmirhochland. Im Himalayagebirge, wo das Schneewasser die Talterrassen der Hochebenen überflutet, wächst dieser köstliche Reis. Gekocht hat er lange, dünne Körner und einen aromatischen Duft.

Tips! Sollten Sie keinen Basmatireis bekommen, können Sie Langkornreis nehmen, der natürlich anders schmeckt und nicht duftet. Langkornreis brauchen Sie nicht zu waschen und einzuweichen. Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie Reis auf einem abgewischten und eingeschnittenen Bananenblatt servieren.





Hefebrot *ACHIN*

Aus der Mogulenküche

Naan

Zutaten für 9 Brote:

- 150 ml Milch
- 1/3 Würfel Hefe (15 g)
- 2 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Öl
- + Öl für das Backblech
- 150 g Joghurt (S. 31)
- 1 Ei

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.
(ohne Joghurt) (+ 1 Std. Ruhen)

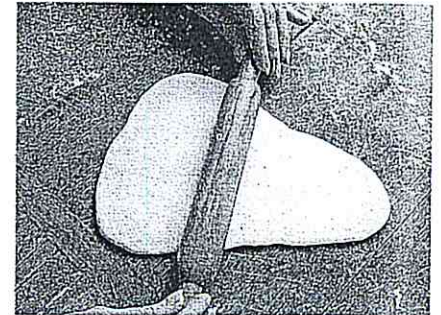
Pro Brot: 1100 kJ/260 kcal



1 Milch in einem Topf etwas erwärmen. Milch in eine Schüssel geben, Hefe zerbröckeln und dazugeben. 1 TL Zucker hinzufügen, alles gut verrühren und etwa 15 Min. stehenlassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat.



2 Mehl in eine große Schüssel sieben, Salz und Backpulver dazugeben und vermischen. Nach und nach 1 TL Zucker, die Milch mit der Hefe, Pflanzenöl, Joghurt und Ei dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig kräftig kneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort, evtl. auf der Heizung, etwa 1 Std. gehen lassen.



3 Den Backofen auf 225° (Gas Stufe 4) vorheizen. Ein Backblech ausfellen und im Ofen heiß werden lassen. Den Teig erneut durchkneten und in 9 Stücke teilen, daraus Kugeln formen. Die ersten 2–3 Kugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu tropfenförmigen Naans ausrollen (etwa 5–8 mm dick, 25 cm lang und 13 cm breit).

4 Die Naans auf das heiße Backblech legen, sofort in den Backofen (Mitte) geben und in 6–8 Min. hellbraun backen. Die fertigen Brote in eine saubere Stoffserviette (oder ein Tuch aus Stoff) einschlagen. Die übrigen Brote auf die gleiche Weise zubereiten. Das Brot am besten heiß servieren.

Info: Naan ist das berühmte Brot der Mogulen, das in Indien in einem sehr heißen Tandoor-Ofen gebacken wird. Naan wird zu Dals, Gemüse und Fleischgerichten gegessen.



Fritiertes Vollkornbrot

Aus Nordindien · Etwas schwieriger

Puri

Zutaten für etwa 15 Brote:
150 g Vollweizenmehl
½ TL Salz
2 EL Ghee (S. 26), ersatzweise
Butterschmalz
etwas Öl für die Arbeitsfläche
ca. ½ l Öl zum Fritieren

Zubereitungszeit: 45 Min.
(ohne Ghee)
(+ 15 Min. Ruhen)

Pro Brot: 430 kJ/100 kcal

1 Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Ghee dazugeben. Nach und nach 75 ml Wasser hinzufügen, den Teig mit den Händen etwa 10 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist. Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel mit einem feuchten Küchentuch zudecken und etwa 15 Min. ruhen lassen.

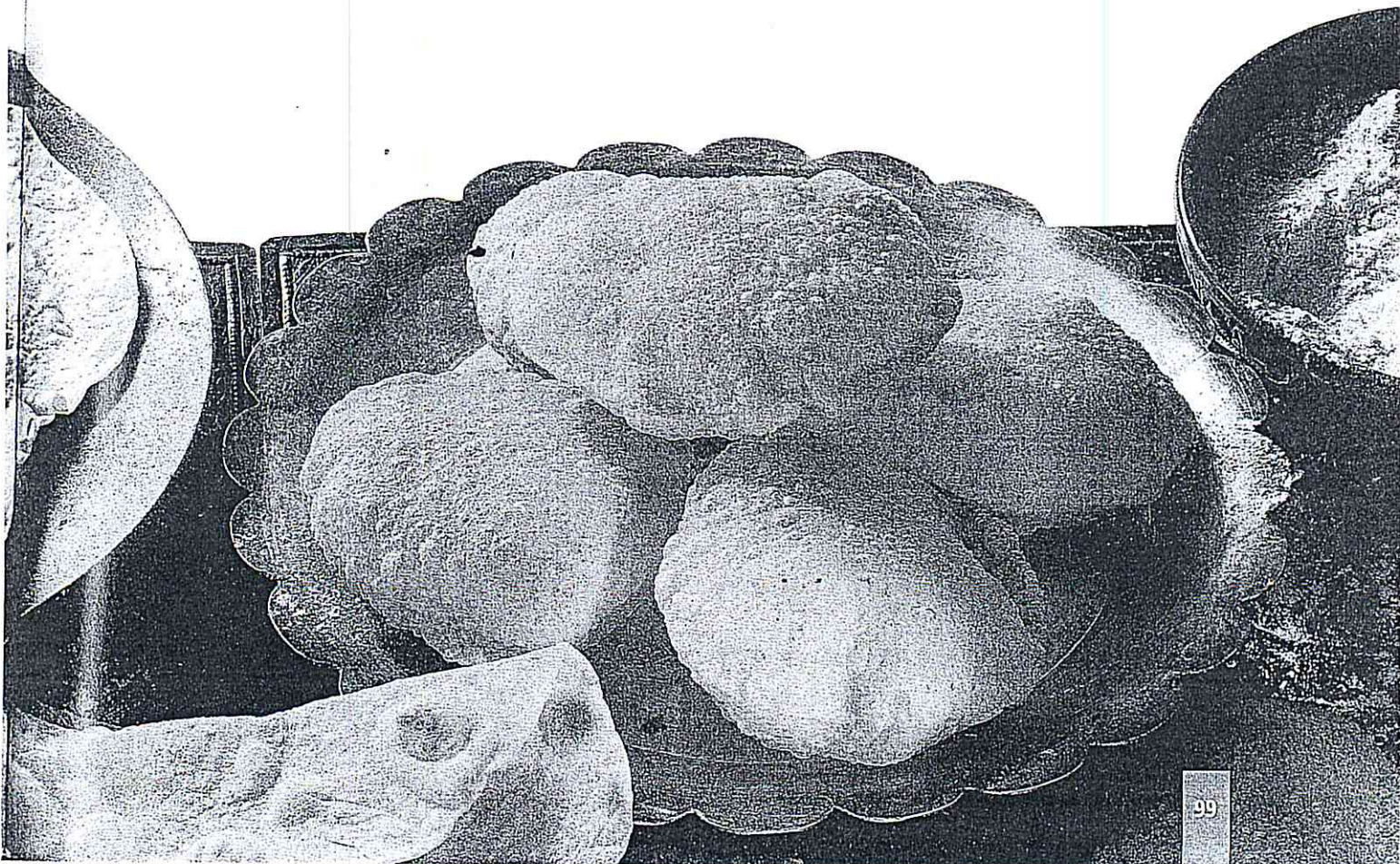
2 Den Teig in etwa 15 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen. Die Kugeln flachdrücken und auf der eingeeölten Arbeitsfläche etwa 1 mm dick rund ausrollen (10–12 cm Durchmesser). Darauf achten, daß die Puris nicht aufeinander liegen, sonst kleben sie zusammen.

3 Öl in einer Karai oder einem Topf stark erhitzen. (Es muß etwa 1½ cm hoch in der Karai oder dem Topf stehen. Also je nach Größe des Gefäßes

etwas weniger oder etwas mehr Öl nehmen.) Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Hitze reduzieren.

4 Den ersten Fladen in das Öl legen. In der Mitte mit einer Siebkelle den Teig sanft kurz hinunterdrücken. Wenn sich der Puri wie ein Ballon aufbläht, den Fladen wenden und auf der anderen Seite in etwa 10 Sek. goldbraun ausbacken.

5 Puri herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Alle Puris auf diese Weise zubereiten. Puris in einem Topf aufeinanderlegen und den Deckel jedesmal verschließen, damit sie warm bleiben und nicht austrocknen. (Sie können die Puris auch bei 150° [Gas Stufe 1] im Backofen warm halten.) Heiß zu Dals, Gemüse und Fleischgerichten servieren.





Aus Uttar Pradesh · Pikant

Auberginensalat

Baigan-ka-Raita

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Auberginen

1 Fleischtomate (etwa 200 g)

1 frische Chilischote

1 mittelgroße Zwiebel

2 EL Öl

2 TL Garam Masala (S. 27)

Salz

250 g Joghurt (S. 31)

nach Belieben: 1 mittelgroße

Tomate zum Garnieren

Zubereitungszeit: 1 Std.

(ohne Joghurt)

(+ 10 Min. für das Garam Masala

+ 1 Std. Kühlen)

Pro Portion: 240 kJ/57 kcal

1 Den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vorheizen. Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte viermal längs in gleichmäßigen Abständen mit einem Messer 1–2 cm tief einritzen.

2 Auberginen in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech mit Alufolie- oder Backpapier legen und im Backofen (Mitte) etwa 40 Min. backen, bis die Früchte weich sind. Zwischendurch ab und zu wenden.

3 Inzwischen Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und kleinschneiden. Chilischote waschen, das Stielende entfernen und die Schote ebenfalls kleinschneiden. Vorsicht, die Hände keinesfalls an die Augen bringen, das brennt höllisch! Zwiebel schälen und kleinschneiden.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Chilischote hineingeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebel goldbraun ist.

5 Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomaten, Garam Masala und Salz in die Pfanne geben und etwa 1 Min. unter ständigem Rühren braten. Auberginen hinzufügen und alles gut verrühren. Etwa 3 Min. schmoren lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

6 Joghurt in eine Schüssel geben und den gesamten Pfanneninhalt hinzufügen. Alles gründlich vermischen, zudecken und etwa 1 Std. kalt stellen. Zu allen Hauptmahlzeiten als Beilage oder extra als Salat servieren.



Aus Uttar Pradesh · Gelingt leicht

Gurken-Tomaten-Salat *Cori*

Kheera-Tamatar-Raita

Zutaten für 6 Portionen:

1 mittelgroße Salatgurke

2 mittelgroße, feste Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

300 g Joghurt (S. 31)

1 TL Kreuzkümmelpulver

Salz

1 EL Öl

1 TL schwarze Senfsamen

Zubereitungszeit: 20 Min.

(ohne Joghurt) (+ 1 Std. Kühlen)

Pro Portion: 150 kJ/36 kcal

1 Gurke waschen, schälen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden.

2 Joghurt in eine Schüssel geben. Geschnittene Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kreuzkümmel und Salz dazugeben, alles gut verrühren.

3 In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen, Senfsamen hineingeben (Deckel bereit-

halten, die Senfsamen springen!), bei mittlerer Hitze kurz anbraten und sofort in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben. Alles zusammen vorsichtig, aber gründlich vermischen. Etwa 1 Std. kalt stellen. Dieser Salat paßt zu jedem indischen Essen, sei es Snack oder Hauptgericht, als Beilage.

Tip! Für die Zubereitung von Raitas eignet sich am besten selbstgemachter Joghurt (S. 31). Falls Sie Joghurt kaufen, sollten Sie naturbelassenen Vollmilchjoghurt (3,5% Fett) nehmen.



Mangochutney HAUS

Aus Westbengalen · Süß-scharf

Am Chatni

Zutaten für 6 Portionen:

1 große Mango (ca. 600 g)

2 frische Chilischoten

2 TL Maisstärke

¼ TL Kurkumapulver

Salz

100 g Rohrzucker

1 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

1 TL schwarze Senfsamen

2 getrocknete Chilischoten

⅓ TL Asafötida

Zubereitungszeit: 30 Min.

(ohne Ghee)

(+ 1 Std. Kühlen)

Pro Portion: 580 kJ/140 kcal

1 Mangoschale mit einem scharfen Messer abziehen und die Frucht längs halbieren. Das Fruchtfleisch sehr vorsichtig vom faserigen Kern lösen und in etwa ½ cm dicke und 3 cm lange Streifen schneiden. Frische Chilischoten waschen und kleinschneiden, vom Stielansatz befreien. Danach Hände gründlich waschen. Maisstärke mit 4 EL Wasser anrühren und beiseite stellen.

2 In einem Topf ¼ l Wasser mit Kurkumapulver und Salz zum Kochen bringen. Mangostreifen und frische Chilischoten dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln, bis die Mangostreifen weich sind. Die Hitze erhöhen und das Chutney etwa 5 Min.

kochen lassen. Zucker dazugeben und Chutney mit Maisstärke andicken, dann den Topf vom Herd nehmen.

3 In einer kleinen Pfanne Ghee erhitzen, Senfsamen und getrocknete Chilischoten dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Asafötida einrühren und den Pfanneninhalte zum Chutney geben. Alle Zutaten gut verrühren, in eine Servierschüssel geben und etwa 1 Std. kalt stellen. Das Chutney paßt als Beilage zu allen Hauptgerichten.

Tip! Wenn Sie das Chutney weniger pikant mögen, schneiden Sie nur eine Chilischote in Streifen und geben Sie die andere ganz als Verzierung dazu.

Mango

Die Mango wird in Indien schon seit über 4000 Jahren angebaut und ist die Lieblingsfrucht der Inder. Mangos sind Steinfrüchte, die an bis zu 30 m hohen immergrünen Bäumen wachsen. Die Größe der Früchte geht von pflaumengroß bis kürbisgroß. Mangos sind rund, oval, eiförmig oder nierenförmig; ihr Gewicht liegt zwischen 250 g und 2 kg, und die Farbpalette reicht von Grün über Gelb zu Orange und Rot. Allen (über 1000!) Sorten gemeinsam ist die ledrige Schale, das zarte, saftige Fruchtfleisch und der faserige Kern. Mangos enthalten Calcium und Eisen, viel Vitamin C und



Indien ist der größte Mangoproduzent der Welt.

die größte Menge Provitamin A von allen Obstsorten. Eine der beliebtesten Sorten aus Indien ist Alphonso, eine gelbe, ovale Frucht, die kaum Fasern

hat. Aus unreifen Mangos wird Mangopulver hergestellt, ein Gewürz, das vielen Gerichten ein pikantes, leicht-säuerliches Aroma verleiht.



Tomatenchutney *Cori*

Aus Gujarat · Gelingt leicht

Tamatar Chatni

Zutaten für 4 Portionen:

6 kleine, reife Tomaten

1 Stück frischer Ingwer (3 cm)

100 g Rosinen

5 EL Zucker

½ TL Kurkumapulver

Salz

2 TL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

1 TL Panch Foron (Fünfgewürz-
mischung)

1 TL Fenchelsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

Saft von ½ Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Min.

(ohne Ghee) (+ 1 Std. Kühlen)

Pro Portion: 800 kJ/190 kcal

1 Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Ingwer schälen und auf der Gemüseribe fein reiben. Rosinen waschen, trockentupfen und, falls vorhanden, Stiele entfernen.

2 Tomaten, Ingwer und Rosinen in einen Topf geben, Zucker hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen, bis der Inhalt dickflüssig ist und die Tomaten weich sind.

3 Kurkuma und reichlich Salz dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. kochen lassen.

4 Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Fünfgewürzmischung hineingeben, bei mittlerer Hitze kurz anbraten und über die Tomaten gießen. Gut verrühren.

5 In einer anderen Pfanne ohne Fett Fenchelsamen und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz anrösten, abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle fein mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Mischung über das Chutney streuen und gut verrühren.

6 Zitronensaft einrühren, Chutney vom Herd nehmen und etwa 1 Std. kalt stellen. Zu Snacks und Hauptspeisen als Beilage servieren.

Info: In der indischen Küche werden Tomaten immer mit Schale verwendet. Natürlich können Sie die Schale entfernen, wenn Sie sie nicht mögen.





Minzchutney

Aus dem Punjab · Gelingt leicht

Poodina Chatni

Zutaten für 4-6 Portionen:

125 g frische grüne Minze
3 kleine Zwiebeln
1 frische Chilischote
1 Knoblauchzehe
Salz · 1 TL Zucker
½ TL Garam Masala (S. 27)
50 ml Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Min.
(+ 10 Min. für das Garam Masala
+ 1 Std. Kühlen)

Bei 6 Portionen pro Portion:
45 kJ/11 kcal

1 Frische Minze waschen, trocken-schütteln und die Blätter vom Stiel entfernen. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Chilischote waschen, entkernen und vom Stiel befreien. Vorsicht, danach Hände gründlich waschen!

2 Minze, Zwiebeln und Chilischote in einen Mixer geben und fein pürieren. Knoblauchzehe schälen und dazu-drücken, Salz, Zucker, Garam Masala, Zitronensaft und 2 EL Wasser nach und nach dazugeben und alles fein pürieren.

(Wenn Sie keinen Mixer zur Verfügung haben, Minze, Zwiebeln und Chilischote fein hacken, in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten gut vermischen.)

3 Die Mischung zudecken und etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Paßt zu allen Hauptgerichten.

Variante: Sie können die frische Minze durch die gleiche Menge frische Korianderblätter ersetzen, dann erhalten Sie Korianderchutney.



Tamarindenchutney

HANS

Aus Südindien · Gelingt leicht

Imli ki Chatni

Zutaten für 4 Portionen:

150 g gepreßte Tamarinde
¼ TL Chilipulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
1 EL Zitronensaft
3 EL brauner Zucker · Salz

Zubereitungszeit: 40 Min.
(+ 1 Std. Kühlen)
Pro Portion: 120 kJ/29 kcal

1 In einem kleinen Topf 375 ml Wasser zum Kochen bringen. Gepreßte Tamarinde in kleine Stücke brechen, in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Min. darin kochen lassen.

2 Tamarinde in ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen. Den Großteil der Flüssigkeit ausdrücken, dann Tama-

rinde mit einem Löffel durch das Sieb in eine Schüssel streichen, bis das ganze Fruchtfleisch durchgepreßt ist und nur die Kerne und Fasern übrigbleiben.

3 Chilipulver, Kreuzkümmelpulver, Zitronensaft, Zucker und Salz zum Fruchtfleisch geben und gut verrühren. Etwa 1 Std. kalt stellen. Zu allen Hauptgerichten servieren.



Minzsauce

HANS

Aus Nordindien · Pikant

Poodina

Zutaten für 6 Portionen:
50 g frische grüne Minze, ersatzweise 2 EL eingelegte Minze
200 g Joghurt (S. 31) · Salz
½ TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Chilipulver

Zubereitungszeit: 10 Min.
(ohne Joghurt)
Pro Portion: 85 kJ/20 kcal

1 Frische Minze waschen, trocken-schütteln und kleinhacken.

2 Minze in eine Schüssel geben. Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und alles gut verrühren. Sauce kalt stellen. Zu Pakoras (S. 42), Samosas (S. 38), oder Eierbällchen (S. 36), servieren.



Grießhalwa

Aus Kerala · Gelingt leicht

Sooji Halwa

Zutaten für 6 Portionen:

300 ml Milch

150 g Zucker

0,1 g Safran

4 EL Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

150 g Weizengrieß

1 1/2 EL Rosinen

3 EL Mandelstifte

1 TL Kardamompulver

Zubereitungszeit: 25 Min.

(ohne Ghee)

Pro Portion: 1300 kJ/310 kcal

1 Milch mit 200 ml Wasser, Zucker und Safran in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und etwa 1 Min. kochen lassen. Beiseite stellen.

2 In einem Topf Ghee erhitzen und Grieß bei mittlerer Hitze in etwa 10-Min. goldbraun anrösten. Dabei ständig rühren, damit der Grieß gleichmäßig bräunt.

3 Rosinen waschen und trockentupfen. Gesüßte Milch, Rosinen, Mandelstifte und Kardamom zum Grieß geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 3 Min. kochen lassen, bis die Masse eindickt.

4 Sooji Halwa in Dessertschälchen verteilen und warm oder kalt servieren. (Je kälter das Dessert wird, um so fester wird es auch.)

Info: Sooji Halwa ist die am häufigsten gegessene indische Nachspeise.

Tips! Hübsch sieht es aus, wenn Sie das Halwa mit Rosinen, Pistazien, Mandeln oder auch etwas Obst garnieren. Der Grießpudding hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.



Obstkrapfen

Aus Bengalen · Gelingt leicht

Phaler Bora

Zutaten für 4 Portionen:

150 ml Milch

250 g frisches Obst nach Geschmack

(z. B. Ananas, Bananen, Äpfel,

Birnen oder mehrere Sorten)

150 g Weizenmehl (Type 405)

2 TL Milchpulver

1/4 TL Backpulver

1 TL Zimtpulver

1 TL Kardamompulver

300 g Ghee (S. 26), ersatzweise

Butterschmalz

1–2 EL Puderzucker

Zubereitungszeit: 30 Min.

(ohne Ghee)

Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal

1 Milch in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Sie soll nur etwa lauwarm sein.

2 Obst (je nach verwendeter Sorte) waschen und schälen. Gewaschenes Obst abtropfen lassen. Früchte in 3–4 cm große Stücke schneiden.

3 Mehl, Milchpulver, Backpulver, Zimt und Kardamom in eine Schüssel geben, warme Milch hinzufügen und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

4 Ghee in einem flachen Topf erhitzen. Das Ghee ist heiß genug, wenn ein Teigtropfen, den Sie hincingeben, zischend nach oben steigt. Die Obst-

stücke in den Teig tauchen und portionsweise im Ghee in 3–4 Min. goldbraun backen. Nach etwa 2 Min. wenden und von der anderen Seite backen.

5 Obststücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Puderzucker durch ein Sieb darüber streuen. Obstkrapfen warm servieren.

ACKT



Aus Gujarat · Gelingt leicht

Rosengetränk

Gulab Sharbat

Zutaten für 30 Gläser:
600 g Zucker · 1 EL Rosenwasser
5 Tropfen rote Lebensmittelfarbe
zerstoßenes Eis

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Glas (3 EL): 340 kJ/81 kcal

1 Zucker mit 1 l Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze so lange kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung bei schwacher Hitze etwa 5 Min. halboffen köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und Zuckerwasser kühl stellen.

2 Wenn das Zuckerwasser abgekühlt ist, Rosenwasser und Lebensmittelfarbe hinzufügen und gut verrühren.

3 Vor dem Servieren 2–3 EL von dem angerührten Rosensirup in jedes Glas geben. Mit kaltem Wasser und zerstoßenem Eis auffüllen. Je nachdem, wie intensiv das Getränk schmecken soll, können Sie auch mehr oder weniger Rosensirup verwenden.

Info: Den Sirup können Sie im Kühlschrank 1–2 Wochen aufheben.



Aus ganz Indien · Erfrischend

Nektargetränk

Panch Amrita

Zutaten für 6 Portionen:
½ frische Kokosnuß (ergibt etwa 150 g)

2 reife asiatische Mangos (etwa 500 g)
100 g Zucker oder 120 g Honig
½ l Milch · 250 g Joghurt (S. 31)
50 ml Kokoswasser aus der Nuß
1 EL Rosenwasser · zerstoßenes Eis

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion: 1200 kJ/290 kcal

1 Die Kokosnuß so öffnen, wie auf S. 111 beschrieben ist, das Fruchtfleisch von der weichen, braunen Haut befreien und kleinschneiden.

2 Mangos waschen und schälen. Fruchtfleisch kleinschneiden. Mit Kokosnußfleisch und Zucker oder Honig in einen Mixer geben und zu einem Brei pürieren.

3 Milch, Joghurt, ¼ l kaltes Wasser und Kokoswasser hinzufügen und alles gut vermischen. In einen Krug umfüllen, Rosenwasser und zerstoßenes Eis dazugeben und kurz umrühren.

Tip! Für die Mangoblüte brauchen Sie eine feste Mango. Mit einem Sparschäler schneiden Sie rundherum einige Streifen ab und legen sie in Blütenform zusammen.



Aus Tamil Nadu · Würzig

Indischer Kaffee

Kofi

Zutaten für 6 Portionen:
1 l Milch
10 TL Kaffeepulver, fein gemahlen
4 grüne Kardamomkapseln
6 TL Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion: 530 kJ/130 kcal

1 Milch und 1 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

2 Kaffeepulver dazugeben, Mischung noch einmal kurz aufkochen lassen. Kardamom und Zucker hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 3 Min. köcheln lassen.

3 Die Mischung durch ein Sieb gießen und warm servieren.

Tip! Am besten nehmen Sie Espresso für dieses Rezept. Es schmeckt aber auch mit anderen Sorten.

