





## Mulligatawny

### Anglo-indische Hühnersuppe

Bei der Mulligatawny-Suppe handelt es sich um einen Klassiker der britischen Kolonialküche aus Indien. Der Name Mulligatawny leitet sich aus dem Tamilischen ab und bedeutet so viel wie "Feuerwasser". Hier treffen indische Gewürze auf eine Suppe auf Basis von Fleisch- oder Hühnerbrühe.

Herkunft: Indien

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

300 g Hähnchenbrustfilet

2 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

3 cm Ingwer

2 Karotte(n)

2 Tomate(n)

3 EL Butterschmalz

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma gemahlen

½ TL Koriander gemahlen

½ TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Garam Masala

600 ml Hühnerbrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL Mandeln in feine Blättchen geschnitten

3 EL Zitronensaft

2 EL Korianderblätter

#### Vorbereitung

Das Hähnchenfleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Karotten waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten von den Stielen befreien, die Haut kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Danach die Haut abziehen und das Tomatenfleisch ohne die Kerne fein würfeln.

#### Zubereitung

Ghee in einem Topf erhitzen, dann die Möhren und Zwiebeln unter mittlerer Hitze darin unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Nun das Hähnchenfleisch, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Mit Chilipulver, Kurkuma, Koriander, Garam Masala und Kreuzkümmel würzen und alles etwa 90

Sekunden weiterbraten.

Die Hühnerbrühe und die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen. Nach 45 Minuten die Kokosmilch dazugeben und umrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Zum Servieren die Suppe mit Zitronensaft beträufeln und mit Korianderblättchen und den gerösteten Mandeln bestreuen.



## Mulligatawny Suppe

### Mullagatanni

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.

Herkunft: Indien

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Suppenhuhn
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zweig(e) Koriander
- 1 Zweig(e) Petersilie
- 5 Curryblätter
- 1 Blätter Lorbeer
- 40 g Butter
- 75 g Speck
- 4 Tomate(n)
- 40 g Weizenmehl
- 1 EL Madras Curry
- 125 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Suppenhuhn mit Salz, Zwiebel, Kräutern und Lorbeerblatt in kaltem Wasser aufsetzen und bei mäßiger Hitze garen. Die Tomaten überbrühen und häuten, in jeweils acht Teile zerteilen.

### Zubereitung

Das Fleisch ablösen und in feines Streifen schneiden. Die Brühe durch ein Sieb geben. Die 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 Weißbrotwürfeln oder mit Reis servieren.



## **Auberginen indische Art baingan bhaarateey shailee**

Auberginen nach indischer Art oder auch bekannt als Baingan Bharta, sind aromatisches Gericht. Die Auberginen werden traditionell über einer offenen Flamme geröstet, bis ihre Haut schwarz wird und das Innere weich und rauchig ist. Danach wird das Fruchtfleisch herausgeschabt und mit Zwiebeln, Knoblauch und einer Vielzahl von Gewürzen wie Kurkuma, Curryblättern und Senf vermischt. In diesem Rezept verzichten wir auf das rösten.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

500 g Aubergine(n)  
1 Zwiebel(n)  
2 Chilischote(n) grün  
2 TL schwarzer Senf  
4 Zehen(n) Knoblauch  
1 TL Madras Curry  
½ TL Kurkuma  
2 TL Garnelenpulver  
2 Curryblätter  
100 ml Essig  
3 EL Öl  
1 Prise Salz

### **Vorbereitung**

Den Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken.

### **Zubereitung**

Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden und in Öl anbraten und beiseite legen. Die Zwiebeln mit Peperoni, Curry- oder Lorbeerblättern zusammen anbraten. Die Auberginen und die restlichen Zutaten dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten schmoren lassen.



## **Bananen-Curry**

### **Kele ki Curry**

Bananen-Curry, oder Kele ki Curry, ist ein einzigartiges und köstliches Gericht aus der indischen Küche. Es kombiniert die natürliche Süße der Bananen mit einer würzigen und cremigen Currysauce. Die Bananen werden oft mit Gewürzen wie Kardamom, Madras Currypulver, Kurkuma und Garam Masala gekocht, was dem Gericht eine tiefe und komplexe Geschmacksnote verleiht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

3 EL Butterschmalz

6 Banane(n) in Achtel geteilt

2 Zwiebel(n)

100 ml Wasser

#### **Für die Gewürzpaste**

4 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Salz

½ TL Madras Curry

4 Kardamom, grün

½ TL Kurkuma

#### **Für die Joghurtsauce**

100 g Joghurt

2 TL Zitronensaft

2 TL Garam Masala

#### **Vorbereitung**

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und hacken. Die Zutaten für die Gewürzpaste zusammen in einem Mörser pürieren. Die Bananen in Achtel teilen.

#### **Zubereitung**

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.



## Biryani mit gemischtem Gemüse

### Subzi Ki Biryani

Subzi Ki Biryani ist ein köstliches indisches Gericht, das aus Basmatireis und einer Vielzahl von frischem Gemüse besteht. Es wird mit aromatischen Gewürzen wie Kurkuma, Koriander, Kardamom und Zimt zubereitet. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus würzig und leicht süßlich, mit einer angenehmen Schärfe, die von den verwendeten Gewürzen herrührt. Das Gemüse bringt eine frische und knackige Textur, während der Basmatireis die Aromen perfekt aufnimmt und eine weiche, flauschige Basis bietet.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

225 g Basmatireis

75 g Champignons

75 g Bohnen grün

2 EL Joghurt

3 EL Öl

3 Zwiebel(n)

½ TL Kreuzkümmel gemahlen

¼ TL Schwarzkümmel

4 Zehen(n) Knoblauch

2 TL Ingwerpulver

¼ TL Kurkuma

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

½ Paprika rot

50 g Erbsen

2 Tomate(n)

2 Chilischote(n) grün

1 Prise Muskatnuss

1 EL Kondensmilch

2 Zweig(e) Minze

3 Gewürznelke(n)

½ Stange(n) Zimt

4 Kardamom, grün

3 Blätter Lorbeer

### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Reis waschen und etwa 20 Minuten einweichen, dann gut abtropfen lassen. Die Champignons säubern und vierteln, die

kleinen ganz lassen. Die Grünen Bohnen putzen, in 1 cm lange Stücke schneiden und den Joghurt mit 3 bis 4 EL Wasser verdünnen, beiseite stellen. Die Paprika, Chili und Tomaten grob hacken. Die Minze waschen, abtupfen und hacken.

### **Zubereitung**

In einem mittelgroßen Topf ein Drittel des Öls erhitzen und Zwiebeln und Kreuzkümmelsamen darin schmoren. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, herausnehmen, in ein Sieb geben und mit einem Holzlöffel ausdrücken, so dass das Öl wieder in den Topf tropft. Das restliche Öl in den Topf geben, während es heiß wird, Schwarzkümmel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ½ Minute schmoren lassen. Kurkuma, Chilipulver und Salz dazugeben und die Gewürze unter ständigem Rühren noch etwa 1 Minute schmoren lassen. Die Champignons, roten Paprika, grüne Bohnen, Erbsen, Tomaten und Peperoni dazugeben. Gut verrühren, dann den Topf zudecken und 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Auf mittlere Hitze schalten, Deckel entfernen und unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen, bis die Feuchtigkeit ganz verdampft ist und das Curry ziemlich trocken aussieht. Muskat dazugeben (Bleibt zuviel Feuchtigkeit im Gemüse wird sie später durch die Reisschicht laufen, und das Biryani misslingt). Kondensmilch und Minze- oder Korianderblätter vorsichtig untermischen (einige zum Garnieren aufheben) und den Topf vom Herd nehmen. Gewürznelken, Zimt, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und eine Prise Salz mit 1,1 l Wasser in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben, wenn das Wasser zu sprudeln beginnt. Nur 2 Minuten in dem stark sprudelnden Wasser kochen lassen, diese Zeit sehr genau einhalten, denn der Reis darf in diesem Stadium nur parboiled sein. Gut abtropfen lassen und den Topf ausspülen. Den Reis auf eine große Servierplatte füllen, die ganzen Gewürze entfernen und wegwerfen. Die Zwiebelmischung vorsichtig mit einer Gabel darunter heben, den Reis in drei gleich große Portionen aufteilen. Die erste Portion auf dem Boden des ausgespülten Topfes gleichmäßig verteilen. Darauf die Hälfte der Gemüsemischung verstreichen. Gemüse mit einer zweiten Reisschicht bedecken. Die letzten beiden Schritte wiederholen, dann mit den restlichen Minze- oder Korianderblättern garnieren. Den verdünnten Joghurt gleichmäßig über den Reis gießen. Den Topf fest verschlossen 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.



## Doppel-Zwiebel-Lamm Muttan do Piyaja

Muttan do Piyaja ist ein herzhaftes Lammfleischrezept mit großzügigen Mengen an knusprige Zwiebeln, Joghurt und aromatischen Gewürzen. Gerade das perfekte Lamm-Curry, das Sie für Dinner-Partys kochen können.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Lammfleisch
- 150 g Joghurt
- 5 Zwiebel(n)
- 5 cm Ingwer
- 6 Zehen(n) Knoblauch
- 6 EL Öl
- ½ Stange(n) Zimt
- 5 Kardamom, schwarz
- 8 Gewürznelke(n)
- 3 Blätter Lorbeer
- 1 EL Koriander gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 TL Garam Masala



Doppel-Zwiebel-Lamm

### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Joghurt in einer großen Schüssel cremig rühren und die Fleischstücke hineinlegen.

Die Zwiebeln schälen. Die Hälfte in feine Ringe schneiden, die andere Hälfte fein hacken. Getrennt beiseite stellen. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

### Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin braten, dann herausnehmen und beiseite stellen.

Nun Zimt, Kardamom, Nelken sowie Lorbeerblätter ebenfalls in den Topf geben und kurz rösten. Die Fleischstücke hinzufügen und solange braten, bis das Fleisch von allen Seiten gebraten ist.

Die fein gehackten Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und alle Gewürze, außer dem Garam Masala, hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist.

Anschließend die bereits gebratenen Zwiebelringe und das Garam Masala darunter mischen und das Gericht noch für einige Zeit zugedeckt durchziehen lassen.



## Eiercurry

### Anda Kari

Ein indisches Eiercurry, auch Anda Kari genannt, ist ein wahres Geschmackserlebnis. Die Sauce ist oft fruchtig und aromatisch, mit einer intensiven Mischung aus Gewürzen wie Koriander, Kurkuma, Garam Masala und manchmal auch Kokosmilch. Die Eier sind in der Regel wachsw weich gekocht, was ihnen eine angenehme Textur verleiht.

Das Curry kann leicht scharf sein, aber die Schärfe lässt sich nach Belieben anpassen. Insgesamt bietet Anda Kari eine harmonische Balance aus würzigen, leicht süßen und herzhaften Aromen. Es wird oft mit Basmatireis oder Naanbrot serviert, was die Aromen perfekt ergänzt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)

½ TL Kurkuma

200 ml Öl

400 g Kartoffel(n) mehligkochend

3 EL Butterschmalz

3 Kardamom, grün

3 Gewürznelke(n)

3 Stange(n) Zimt

2 Blätter Lorbeer

250 g Pikante Gewürzpaste

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

1 TL Kurkuma

1 Prise Salz

1 TL Garam Masala

### Vorbereitung

Die Eier in etwa 8 Minuten hart kochen und schälen. Der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und ¼ TL Kurkumapulver darüber streuen. Alternativ können die Eier auch geviertelt und mit Kurkuma bestreut werden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung

Das Öl bis auf 3 EL in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten und wieder herausnehmen. Das Öl in der Pfanne lassen. Die Kartoffelwürfel mit ¼ TL Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen. Ghee in einem Topf erhitzen, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze etwa ½ Minute anbraten. Die Pikante Gewürzpaste dazugeben

und alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gemahlene Gewürze (bis auf das Garam Masala) dazugeben. Die Kartoffeln, Eier, reichlich Salz und 200 ml Wasser hinzufügen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Inzwischen Garam Masala mit 3 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Zu dem Eiercurry geben und gut verrühren.



## Fischfilets an würziger Joghurtsauce

### Dhukhla machhi

Fischfilets an würziger Joghurtsauce (Dhukhla machhi) sind ein aromatisches indisches Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus zarten Fischfilets und einer würzigen, cremigen Joghurtsauce. Die Sauce wird oft mit Gewürzen wie Knoblauch, Kurkuma, Koriander, Kurkuma und Chilipulver zubereitet, was ihr eine angenehme Schärfe und Tiefe verleiht.

Die Joghurtsauce sorgt für eine erfrischende und leicht säuerliche Note, die perfekt mit dem milden Geschmack des Fisches harmoniert. Das Gericht ist sowohl leicht als auch geschmacklich komplex, was es zu einer beliebten Wahl in der indischen Küche macht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

2 EL Weizenmehl

4 EL Öl

**Für die Sauce**

2 EL Öl

1 Zwiebel(n)

250 g Joghurt

4 Zehen(n) Knoblauch

1 cm Ingwer

1 TL Cayennepfeffer

½ TL Kurkuma

1 TL Koriander gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

### Vorbereitung

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Die Sauce zubereiten: Das Öl erhitzen, die Zwiebeln beifügen und glasig anziehen. Alle restlichen Zutaten für die Sauce 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.



## Hähnchen in würziger Kokosnusssauce Masaledar Nariyal ki Chutney mein Chicken

Hähnchen in würziger Kokosnusssauce ist ein köstliches indisches Gericht, das durch seine reichhaltigen und aromatischen Aromen besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus der milden Süße der Kokosmilch und der intensiven Würze von Gewürzen wie Zimt, Koriander, Knoblauch und Chilipulver.

Die Kokosmilch verleiht dem Gericht eine cremige Textur und eine subtile Süße, die perfekt mit dem zarten Hähnchenfleisch harmoniert. Die Gewürze sorgen für eine angenehme Schärfe und Tiefe, die typisch für die indische Küche ist. Das Gericht ist sowohl leicht als auch geschmacklich komplex, was es zu einer beliebten Wahl für ein herzhaftes Essen macht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenbrustfilets
  - 6 EL Öl
  - 2 Zwiebel(n)
  - 1 Zehen(n) Knoblauch
  - 3 cm Ingwer
  - 2 Chilischote(n) grün
  - 175 g Champignons
  - 2 TL Madras Curry
  - 2 TL Koriander gemahlen
  - ½ TL Zimt gemahlen
  - 1 EL Sesamsamen
  - 150 ml Hühnerbrühe
  - 4 Tomate(n)
  - 300 ml Kokosmilch
  - 1 Prise Salz
- Zum Garnieren**
- 1 Zweig(e) Koriander



Hähnchen in würziger Kokosnusssauce

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischoten evt. entkernen und in dünne Ringe schneiden (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Danach die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomate grob hacken. Den Koriander zum Garnieren waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

### Zubereitung

4 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Hähnchen darin braten, bis es rundum goldgelb ist. Aus

der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in den Topf geben und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Champignons, Currypulver, Gewürze und Sesamsamen 3 Minuten bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen. Die Hühnerbrühe, Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Mit Salz abschmecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren, die Hähnchenstücke in den Topf zurückgeben und offen bei schwacher Hitze 12 Minuten köcheln lassen, oder bis das Hähnchen zart und durch ist und die Sauce andickt. Gelegentlich umrühren. Mit Korianderblättern garnieren.



## Hähnchen-Tikka

### Murgh Tikka

Dies ist ein klassisches Gericht aus der anglo-indischen Küche, das mit einer aromatischen Würzpaste zubereitet wird. "Tikka" weist darauf hin, dass das Gericht nicht aus einem ganzen Huhn, sondern aus Teilen zubereitet wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 24 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenschenkel

#### Für die Gewürzpaste

150 g Joghurt

2 EL Zitronensaft

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

2 EL Tomatenmark

2 TL Garam Masala

2 Kardamomkapsel, nur die Samen

½ TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Koriander gemahlen

1 TL Paprikapulver

½ TL Chilipulver

1 Prise Salz

### Vorbereitung

Die Hähnchenschenkel von Haut und Knochen befreien und in Streifen schneiden.

Für die Paste Joghurt, Zitronensaft, die Knoblauch-Ingwer-Paste, Tomatenmark, Garam Masala, Kardamomsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chilipulver und Salz in einer Keramikschüssel sorgfältig vermischen. Die Hähnchenstreifen unter die Paste mischen und darin wenden, bis sie gut bedeckt sind. Abgedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

### Zubereitung

Vor der Zubereitung ggf. Holzspieschen 20 Minuten in Wasser einweichen lassen, damit sie nicht verbrennen, ansonsten die Hähnchenstreifen auf Metallspieße ziehen, das Fleisch mindestens 15 Minuten vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen. Einen Grill oder Backofengrill vorheizen, die Spieße 12 - 15 Minuten grillen (Backofen auf oberster Schiene) und dabei die Spieße ein bis zweimal wenden und mit Marinade bestreichen, bis sie knusprig sind. Dazu passt Naan und ein Chutney.



## Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce Maghani Murgh

Murgh Makhani, auch bekannt als Butter Chicken, ist ein sehr beliebtes indisches Gericht. Es zeichnet sich durch seinen cremigen und würzigen Geschmack aus. Die Sauce besteht aus Tomaten, Sahne und einer Vielzahl von Gewürzen, die dem Gericht eine reichhaltige und samtige Textur verleihen.

Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, würzig und leicht scharf, wobei die Schärfe je nach Rezept variieren kann. Die Butter und Sahne sorgen für eine milde, aber dennoch intensive Geschmacksnote, die durch die Tomaten eine angenehme Säure erhält. Insgesamt ist es ein sehr aromatisches und befriedigendes Gericht, das oft mit Naan oder Reis serviert wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilets

50 g Joghurt

1 ¼ TL Salz

3 EL Butterschmalz

2 Zehen(n) Knoblauch

2 cm Ingwer

1 Kilogramm Tomate(n)

250 ml Sahne

½ TL Madras Chilipulver

1 ½ EL Zucker

½ TL Bockshornklee gemahlen

1 TL Tomatenmark

**Zum Garnieren**

2 EL Sahne



Hähnchen in Tomaten-Sahnesauce

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Das Hähnchenfleisch waschen, abtupfen, und in Würfel von 2,5 cm Größe schneiden. Das Fleisch auf eine Platte geben, mit Joghurt und Salz einreiben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und hacken.

### Zubereitung

Die Hähnchenstücke auf einem Backblech mit Alufolie 10 Minuten im Backofen angaren, herausnehmen und beiseite stellen. Ghee in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbräunen. Nun die Tomaten dazu geben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Mischung abkühlen lassen, in einem Mixer pürieren, durchsieben. Die Sauce beiseite stellen und den Rest wegwerfen. Die vorgebackenen

Hähnchenstücke in den Topf geben, die Tomatensauce und Sahne dazu geben und zum Kochen bringen. Chilipulver, Tomatenmark und Zucker dazugeben. Gründlich umrühren und bei geringer Hitze noch 20 Minuten köcheln lassen. Die Bockshornkleeblätter dazugeben, umrühren und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Sahne auf das Gericht geben.



## Hähnchen mit Reis

### Murgh Biryani

Murgh Biryani ist ein traditionelles indisches Gericht, das aus Hähnchen und Basmatireis besteht. Es ist ein sehr beliebtes Gericht in Indien und wird häufig zu besonderen Anlässen serviert. Dieses Rezept ist eine einfache Version des Gerichts, die leicht zuzubereiten ist und ein würziges Aroma hat.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

400 g Basmatireis  
400 g Hähnchenbrustfilet  
500 ml Wasser  
60 g Butterschmalz  
1 Stange(n) Zimt  
4 Kardamom, grün  
5 Kardamom, schwarz  
10 Gewürznelke(n)  
10 Pfefferkörner schwarz  
2 Blätter Lorbeer  
1 Zwiebel(n)  
20 Cashew-Nüsse  
20 Pistazien  
2 cm Ingwer  
2 Tomate(n)  
1 ¼ TL Salz  
½ TL Kurkuma  
1 Chilischote(n)  
500 ml Wasser kochend

#### Zum Garnieren

1 Zweig(e) Koriander

#### Vorbereitung

Den Reis in einen Sieb geben und so lange unter fließendem Wasser waschen, bis dies klar bleibt. Den Reis noch eine weitere halbe Stunde in Wasser einweichen und dann gründlich abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, abtupfen und in kleine Stückchen schneiden. Die Zimtstange in mehrere Stücke brechen, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen, danach die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote nach Geschmack von den Kernen befreien und fein hacken.

## **Zubereitung**

500 ml Wasser zum Kochen bringen, die Hühnchenstücke dazu geben, nun die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten kochen lassen. Das Fleisch herausnehmen, beiseite stellen und gründlich abtropfen lassen.

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Zimtstückchen, Kardamom, Nelken, Pfefferkörner und die Lorbeerblätter hineingeben und etwa eine Minute darin rösten. Nun die Zwiebeln dazu geben und etwa 3 Minuten anbraten, gelegentlich umrühren. Die Nüsse, Pistazien, den Ingwer, die Tomaten, Salz, Kurkuma, Chili und die Hühnchenstücke unterrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten schmoren.

Den Reis in den Topf geben, alles gründlich verrühren und mit kochendem Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles weitere 20 - 25 Minuten dämpfen. Zum Schluss der Garzeit den Koriander waschen, abtupfen und fein hacken, das Reisgericht vor dem Servieren mit einer Gabel lockern, mit Koriander bestreuen und heiß servieren.



## Hähnchen-Bhuna

### Murgh Bhuna

Ein indisches Hähnchen-Bhuna, auch bekannt als Murgh Bhuna, hat einen intensiven, würzigen Geschmack. Es wird traditionell mit einer Mischung aus Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Garam Masala und Chili zubereitet. Diese Gewürze verleihen dem Gericht eine tiefe, aromatische Note, die durch das langsame Schmoren der Zutaten verstärkt wird.

Das Hähnchen selbst wird oft zart und saftig, während die Sauce dick und reichhaltig ist, da sie durch das langsame Kochen reduziert wird. Die Kombination aus den Gewürzen und der Tomatenbasis sorgt für einen komplexen, leicht scharfen Geschmack, der durch frischen Koriander abgerundet wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

5 cm Ingwer

3 Zehen(n) Knoblauch

4 EL Wasser

600 g Hähnchenbrustfilet

100 ml Sonnenblumenöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

400 g Zwiebel(n)

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

1 ½ TL Salz

400 g Tomate(n)

100 ml Wasser heiß

1 TL Garam Masala



Hähnchen-Bhuna

### Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer und Knoblauch schälen. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch mit 4 Esslöffel Wasser im Mixer pürieren. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen und fein hacken.

### Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Quadrate schneiden. Öl in einem Karhai oder Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz anbraten. Die Zwiebeln einstreuen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Ingwer-Knoblauch-Mischung hinzufügen und ca. eine Minute anbraten, dabei ständig rühren. Das Chilipulver, Kurkumapulver und Salz einrühren. Dann die Hähnchenfleischstücke einlegen, alles gut mischen und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Die Tomaten hinzufügen, umrühren, etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Gut

aufpassen, dass nichts anbrennt. Wasser zugießen, zugedeckt sanft kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Ab und zu umrühren. Das Wasser soll verkocht sein. Garam Masala darüber streuen, heiß mit Roti servieren.

### **Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



## Hähnchen-Madras

### Murgh Madras

Murgh Madras ist ein traditionelles indisches Gericht, das aus Hähnchen, Tomaten und einer Vielzahl von Gewürzen besteht. Es ist bekannt für seinen würzigen und aromatischen Geschmack. Die Hauptgewürze sind Kurkuma, Currypulver, Chilipulver und Koriander, die dem Gericht eine tiefe, komplexe Schärfe verleihen. Das Gericht hat eine reichhaltige Tomatenbasis, die durch die Zugabe von Tomatenmark und frischen Tomaten entsteht. Oft wird es mit frischem Koriander garniert, was eine frische Note hinzufügt. Manche Varianten enthalten auch Kokosmilch, die die Schärfe etwas mildert und eine cremige Textur hinzufügt. Insgesamt ist Murgh Madras ein herzhaftes Gericht, das perfekt zu Reis oder Naan-Brot passt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilets

200 g Tomate(n)

50 ml Wasser heiß

6 EL Öl

5 Zwiebel(n)

2 cm Ingwer

3 Zehen(n) Knoblauch

2 TL Tomatenmark

2 TL Madras Chilipulver

1 ½ TL Kurkuma gemahlen

2 Zitrone(n) ausgepresst

400 ml Wasser

2 TL Garam Masala



Hähnchen-Madras

#### Vorbereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 20 - 24 Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten und heißes Wasser in einen Topf geben, zugedeckt auf niedriger Hitze weich kochen. Die Tomaten abkühlen, in einen Mixer geben, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Tomatensauce beiseite stellen, Kerne und Schalen wegwerfen.

#### Zubereitung

In einem großen schweren Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Hähnchenstücke zufügen, unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark hinein geben, umrühren und zugedeckt auf niedriger Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zuletzt die Gewürze, den Zitronensaft, und die Tomatensauce und das Wasser zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, umrühren und

zugedeckt noch ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Garam Masala bestreut servieren.



## Hühnercurry mit Kichererbsen

### Chane ke Saath Chicken Curry

»Chane ke Saath Chicken Curry« ist ein indisches Gericht, das aus Kichererbsen (Chana) und Hühnchen in einer würzigen Curry-Sauce besteht. Der Geschmack dieses Gerichts ist eine wunderbare Mischung aus herzhaften, würzigen und leicht süßen Aromen. Das Hühnchen fügt dem Gericht eine herzhafte Note hinzu, die gut mit den Kichererbsen harmoniert.

Insgesamt ist »Chane ke Saath Chicken Curry« ein reichhaltiges Gericht, das sowohl für Fans der indischen Küche als auch für Neulinge ein Genuss ist.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 6 Portionen

1 Kilogramm Hühnchenfleisch in 8 Teilen

400 g Kichererbsen

600 ml Wasser

2 Kartoffel(n)

2 Aubergine(n)

1 TL Kurkuma

2 EL Madras Curry

½ TL Salz

4 EL Öl

#### Für die Gewürzpaste

3 Chilischote(n) rot

1 TL Cayennepfeffer

4 cm Ingwer

3 Zwiebel(n)

6 Zehen(n) Knoblauch

1 cm Galgant

1 TL Zwiebelsamen

### Vorbereitung

Wenn Sie die Kichererbsen roh und getrocknet vorrätig haben, müssen Sie diese zunächst mindestens acht Stunden einweichen, besser noch über Nacht. Das restliche Einweichwasser eignet sich nicht zum Kochen, denn es enthält möglicherweise die in der Kichererbse enthaltenen toxischen Phasine. Bei der Verwendung von vorgekochten Kichererbsen aus der Dose oder Glas kann man sich diesen Schritt sparen.

Die Kartoffeln und die Auberginen schälen und hacken. Den Knoblauch, Galgant, Ingwer und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Die Zutaten für die Gewürzmischung in einem Mixer oder Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten.

## **Zubereitung**

Das Wasser zum Kochen bringen und die Kichererbsen, das Kurkuma-Pulver, Currypulver und Salz darin gar kochen. Das Fett erhitzen, die Gewürzmischung darin braten, bis sich eine Fettschicht auf der Paste bildet. Die Paste unter die gegarten Kichererbsen mischen. Die Hähnchenteile, Kartoffeln und Auberginen dazugeben. Alles solange kochen, bis das Hähnchen gar ist. Gut abschmecken und heiß mit Reis servieren.



## Hühnercurry mit Pilzen und Bohnen

### Murgh Mushroom Rasedaar

Ein leckeres Currygericht, das sich schneller und einfacher zubereiten lässt als viele traditionellere indische Rezepte.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

60 g Butterschmalz  
8 Hähnchenschenkel  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehen(n) Knoblauch  
100 g Bohnen grün  
100 g Champignons  
2 EL Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Zweig(e) Koriander

#### Für die Currypaste

2 TL Garam Masala  
1 TL Madras Curry  
5 EL Wasser  
1 TL Koriander  
1 TL Kurkuma



Hühnercurry mit Pilzen und Bohnen

#### Vorbereitung

Für die Currypaste die Gewürze in einer Schüssel mit Wasser anrühren und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, die Champignons in Scheiben schneiden. Den Koriander für die Garnitur waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

Die Hälfte des Ghee in in einer Pfanne oder Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Hühnerfleisch und die Currypaste dazugeben und alles etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Bohnen hinzufügen und etwa 5 Minuten weiter braten, bis das Hühnerfleisch durchgegart ist (es tritt beim Anstecken klarer Bratensaft aus). Das restliche Ghee und die Champignons unterheben. Wenn das Ghee geschmolzen ist, die Milch unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und alles bei geringer Hitze 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Koriander garnieren und servieren.



## Hackbällchen in sämiger Sauce

### Kofta Curry

Kofta Curry, oder Hackbällchen in sämiger Sauce, ist ein köstliches Gericht aus der indischen Küche. Die Hackbällchen bestehen oft aus Rind-, Lamm- oder Hühnerhackfleisch, das mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala vermischt wird. Diese Bällchen werden dann in einer reichhaltigen, cremigen Tomaten- oder Kokossauce gekocht, die ebenfalls mit einer Vielzahl von Gewürzen aromatisiert ist.

Der Geschmack von Kofta Curry ist intensiv und würzig, mit einer angenehmen Schärfe und einer tiefen, komplexen Aromenvielfalt. Die Sauce ist cremig und reichhaltig, was perfekt zu den saftigen Hackbällchen passt. Oft wird das Gericht mit Reis oder Naanbrot serviert, um die köstliche Sauce aufzunehmen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Kichererbsenmehl
- 2 Zwiebel(n)
- 2 TL Ingwer gemahlen
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- ½ TL Madras Chilipulver
- ¼ TL Garam Masala
- ½ TL Salz
- 1 Zweig(e) Koriander
- 1 Chilischote(n) grün
- 300 g Lammhack

#### Für die Sauce

- 2 Zwiebel(n)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 Kardamom, grün
- 2 TL Ingwer-Knoblauch-Paste
- ½ TL Madras Chilipulver
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Garam Masala
- 1 TL Salz
- 2 Tomate(n)
- 1 Chilischote(n) grün
- 1 EL Joghurt
- 2 Blätter Koriander gehackt



Hackbällchen in sämiger Sauce

#### Vorbereitung

Zuerst die Koftas zubereiten. Kichererbsen- oder Kartoffelmehl in einer schweren Pfanne trocken

rösten. Dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren, bis es nach etwa 2 bis 3 Minuten dunkler wird. Abkühlen lassen. Die Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch Korianderblätter und Peperoni in einem Mixer zerkleinern. Das Hack in eine Schüssel füllen und alle oben aufgeführten Zutaten sowie Chilipulver, Garam Masala, Salz und Kichererbsenmehl oder Speisestärke dazugeben. Gründlich durchkneten und 10 bis 15 Minuten stehen lassen, damit sich die Gewürze gut entfalten können. Die Mischung in 16 gleich große Portionen aufteilen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Bällchen formen. Die Koftas 10 Minuten unter einem heißen Grill garen, dabei einmal umdrehen, damit alles überschüssige Öl heraustropft.

### **Zubereitung**

Für die Sauce das Öl in einem mittelschweren Topf erhitzen. Zwiebeln, dazugeben und langsam schmoren. Kreuzkümmelsamen und Kardamomkapseln dazugeben. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, Ingwer-Knoblauchpaste, restliche Gewürze und Salz hinzufügen. Diese Masala-Paste gut kochen, falls nötig, ein bisschen Wasser dazugeben, bis die Gewürze etwas dunkler werden und sich kleine Ölflecken auf der Oberfläche zeigen. Unter ständigem Rühren Tomaten und Joghurt hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren, die gegrillten Koftas in den Topf geben. Noch kurz sautieren, 425 ml Wasser dazugießen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 20-25 Minuten kochen lassen. Die Peperoni und Korianderblätter hinzugeben. Die Konsistenz der Sauce kann jetzt variiert werden: Kocht man sie ein wenig länger, dickt sie ein. Soll sie flüssiger werden, etwas kochendes Wasser hinzugeben.



## Huhn in Mandelsauce Murg Man Pasand

Huhn in Mandelsauce, oder Murg Man Pasand, ist ein mildes und cremiges indisches Gericht. Der Geschmack ist reichhaltig und aromatisch, geprägt von einer Mischung aus gemahlenden Mandeln und einer Vielzahl von Gewürzen wie Kardamom, Zimt, Nelken und Kreuzkümmel.

Die Mandelsauce verleiht dem Gericht eine samtige Textur und eine nussige Note, die perfekt mit dem zarten Hühnerfleisch harmoniert. Die Gewürze sorgen für eine tiefe, komplexe Aromenvielfalt, die typisch für die indische Küche ist.

Dieses Gericht ist ideal für alle, die die subtilen und dennoch intensiven Aromen der indischen Küche genießen möchten. Es wird oft mit Basmatireis oder Naan-Brot serviert, um die köstliche Sauce aufzunehmen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Hähnchenbrustfilets
- 6 Zwiebel(n)
- 6 Zehen(n) Knoblauch
- 4 cm Ingwer
- 3 Tomate(n)
- 3 EL Butterschmalz
- 4 Gewürznelke(n)
- 4 Stange(n) Zimt
- 6 Kardamom, grün
- 1 ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Koriander gemahlen
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- ¼ TL Madras Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL Mandeln gemahlen
- 2 Zweig(e) Koriander
- 1 EL Mandeln gestiftelt



Huhn in Mandelsauce

### Vorbereitung

Die Hühnerbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer ebenfalls schälen und mit der Gemüsereibe fein reiben. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.

### Zubereitung

Ghee in einer Pfanne oder im Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinein geben und bei mittlerer Hitze

unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten gleichmäßig braun anbraten. Den Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles weitere 2 Minuten rösten. Nun die Nelken, Zimtrinde und Kardamom dazugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Die Hähnchenwürfel hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Kreuzkümmel, Korianderpulver, Kurkuma, Chilipulver und reichlich Salz unterrühren. Die Tomaten, gemahlene Mandeln und 250 ml heißes Wasser nach und nach dazugeben, umrühren und alles zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze noch etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gut durchgegart und weich ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Zuletzt den Koriander waschen trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Gericht unmittelbar vor dem Servieren mit den Korianderblättern und Mandelstiften garnieren. Dazu passt Basmatireis, Naan oder Chapati.



## Huhn mit Cashewnüssen in schwarzen Gewürzen Kaala Masala Murgh

In Maharashtra, einem indischen Bundesstaat, gibt es eine Mischung aus gemahlenen Gewürzen, die kaala masala heißt und für die Zubereitung vieler Gerichte verwendet wird. Kaala bedeutet »schwarz«. Die Mischung besteht aus dunklen Gewürzen. Sie ähnelt dem garam masala, enthält aber zusätzlich noch Koriandersamen und Kreuzkümmel. Dieses sämige, nussige Hühnercurry wird mit einer großen Menge ganzer und zerstoßener Cashewnüsse zubereitet und dazu schmeckt Brot oder auch Zitronenreis.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Huhn
- 100 g Kokosraspel
- 12 Zehen(n) Knoblauch
- 3 cm Ingwer
- 2 ½ EL Koriandersamen
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 6 Chilischote(n) getrocknet
- 6 Gewürznelke(n)
- 1 Stange(n) Zimt
- 225 g Cashew-Nüsse
- 1 Zwiebel(n)
- 5 EL Öl
- 1 Prise Salz



Huhn mit Cashewnüssen

### Vorbereitung

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und hacken. Das Huhn in 8 Stücke schneiden und die Haut entfernen. Die Kokosraspel, den Knoblauch, Ingwer, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, rote Chilischoten, Nelken und die Zimtstange in einer großen Pfanne bei niedriger Temperatur ohne Fettzugabe rösten. Nach 5 Minuten 50 g der Cashewnüsse und die Zwiebel zugeben und weitere 10 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Den Herd ausschalten und die Gewürzmischung abkühlen lassen. Zusammen mit 180 ml Wasser im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einer ganz feinen, glatten Mischung verarbeiten. Von den restlichen Cashewnüssen 25 g mit ein wenig Wasser im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten und beiseite stellen.

Hinweis: Beim Zerkleinern der Gewürze und der Cashewnüsse sollten Sie darauf achten, dass die entstehende Paste ganz fein und glatt ist, weil das Curry sonst aussieht, als sei es geronnen. Um diese glatte Konsistenz zu erhalten, müssen Sie Gewürze und Nüsse entsprechend lange im Mixer oder in einer Küchenmaschine pürieren.

### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürzmischung darin bei niedriger Temperatur 10 Minuten braten. Die Cashewpaste und Salz zugeben und weitere 2 bis 3 Minuten braten. Die Hühnerstücke hineingeben, die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und das Fleisch 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden anbraten. 750 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Die restlichen Cashewnüsse unterrühren und das Huhn fertig garen. Das dunkle Hühnercurry mit ganzen Cashewnüssen sollte eine sämige Konsistenz haben.



## Indian Butter Chicken Murgh Makhani

Das Butterhuhn stammt aus der Moguln-Küche und es gibt viele Rezepte dafür. Die Butter steht für geklärte Butter (Ghee) oder Butterschmalz. Reis ist die ideale Beilage und mit Roti oder Naan-Boten kann die köstliche Sauce aufgenommen werden.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 3 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Brathähnchen

6 EL Öl

1 Prise Salz

#### Für die Marinade

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

2 EL rote Kaschmir Chili gemahlen

2 TL Koriander gemahlen

1 ½ TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Kurkuma gemahlen

1 ½ TL Garam Masala

2 EL Limettensaft

500 g Joghurt aufgeschlagen

#### Für die Sauce

125 g Ghee

750 g Tomate(n)

1 TL Cayennepfeffer

2 TL Bockshornblätter, gerebelt

½ TL Garam Masala

3 EL Sahne

### Vorbereitung

Das Brathähnchen ohne Haut in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, und dann die Haut abziehen. Das Tomatenfleisch anschließend im Mixer pürieren.

Die Marinade vorbereiten

Für die Marinade die Ingwer-Knoblauch-Paste, die gemahlene Gewürze und den Limettensaft in einer Schüssel verrühren und salzen. Den Joghurt dazugeben und alles gut verrühren. Das Hähnchenfleisch dazugeben und alles gut vermischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

### Zubereitung

Das Öl in einem großen, schweren Topf leicht erhitzen. Dann das Fleisch mit der Marinade dazugeben und zugedeckt etwa 25 Minuten köcheln, bis es gar ist. Gelegentlich umrühren, die Sauce vorbereiten.

Für die Sauce

In der Zwischenzeit für die Sauce 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die pürierten Tomaten darin etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das restliche Ghee dazugeben und schmelzen lassen, dann den Cayennepfeffer dazugeben und etwa 1 Minute unterrühren. Die Bockshornkleebblätter und Garam Masala darüberstreuen und erneut salzen. Unmittelbar vor dem Servieren die Sahne unterrühren.

Das Hähnchenfleisch in eine vorgewärmten Servierschüssel geben und mit der Sauce übergießen.

### **Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

### **Küchentipp für Hühnchen**

Wenn Sie kein ganzes Hähnchen zerlegen möchten, können Sie auch die gleiche Menge an Hähnchenbrustfilet verwenden.



## Indisches Brathähnchen

### Bhartiya Bhuna Hua Chicken

Indisches Brathähnchen, auch bekannt als Bhartiya Bhuna Hua Chicken, ist ein aromatisches und würziges Gericht. Der Geschmack ist intensiv und reichhaltig, geprägt von einer Mischung aus Gewürzen wie Madras Chilipulver, Koriander, Kurkuma, Garam Masala, Ingwer und Knoblauch.

Das Hähnchen wird zuerst in diesen Gewürzen mariniert und dann frittiert, wodurch die Aromen tief in das Fleisch eindringen. Das Ergebnis ist ein saftiges, gut gewürztes Hähnchen mit einer leicht scharfen Note, die durch die Verwendung von Chili verstärkt wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 5 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Hähnchenfleisch

500 ml Öl Zum Frittieren

##### Für die Gewürzmischung

1 Zwiebel(n)

2 cm Ingwer

2 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Madras Chilipulver

1 TL Garam Masala

1 TL Zitronensaft

1 TL Korianderpulver

1 TL Ingwer gerieben

½ TL Salz

##### Für die Garnitur

1 Zwiebel(n)

2 Kartoffel(n)

2 Tomate(n)

#### Vorbereitung

Den Knoblauch, Ingwer und die Zwiebel schälen und fein hacken. Ingwer für 1 TL reiben. Das Hähnchen in größere Teile zerlegen, mit der Gewürzmischung vermengen und 4 bis 5 Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit eine Kartoffel, eine Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Kartoffel und die Zwiebel darin frittieren. Die Tomate in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

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. Dazu passt Kurkuma-Reis.



## Indisches Linsengericht

### Dal

Indisches Linsengericht, auch bekannt als Dal, hat einen reichen und würzigen Geschmack. Es ist ein herzhaftes Gericht, das oft mit einer Mischung aus verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Knoblauch zubereitet wird. Die Linsen selbst haben eine cremige Konsistenz, die durch das langsame Kochen entsteht.

Je nach Rezept kann Dal mild oder sehr scharf sein. Es wird oft mit Tomaten, Zwiebeln und manchmal auch mit Kokosmilch oder Sahne verfeinert, was dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und Cremigkeit verleiht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen: 12 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g grüne Linsen

1 Liter Wasser

1 Prise Meersalz

2 EL Öl

5 EL Weizenmehl

1 TL Madras Curry

2 TL Madras Chilipulver

½ TL Kreuzkümmel

Zum Abschmecken

2 EL saure Sahne



Indisches Linsengericht

### Vorbereitung

Die Linsen über Nacht (oder etwa 12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser am nächsten Morgen abgießen. Die Linsen gut spülen, mit 2 Tassen Wasser und Meersalz zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Mehl darin unter Rühren anrösten. Nach und nach mit dem restlichen Wasser ablöschen. Die Masse glatt rühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 2 bis 3 Minuten aufwallen lassen. Den Curry, das Chilipulver und Kreuzkümmel dazugeben und unterziehen. Dann die Sauce unter die fertigen, abgossenen Linsen rühren und mit der sauren Sahne abschmecken.



## Lamm mit gebratenen Gewürzen

### Bhuna Gosht

Bhuna bezeichnet eine charakteristische Kochmethode in der Curry-Zubereitung, bei der die Gewürze in Öl ohne Zugabe von Wasser unter ständigem Rühren angebraten werden. Ein Curry, das die Bezeichnung Bhuna trägt, hat durch das lange Anbraten der Gewürze - etwa 20 Minuten - ein besonders intensives Aroma. Durch das ständige Rühren wird verhindert, dass die Gewürze am Topfboden ansetzen. Das Fleisch wird ohne Zugabe von Wasser mit den Gewürzen im eigenen Saft gegart, dadurch erhält dieses Gericht einen besonders kräftigen Geschmack. Das Resultat ist ein köstliches Curry, das gleichermaßen gut mit Reis, Roti oder Brot schmeckt. Damit sich der Arbeitsaufwand lohnt, ist dieses Rezept für 1 Kilogramm Lammfleisch berechnet. Was nicht sofort gegessen wird, lässt sich gut einfrieren.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 5 EL Öl
  - 3 Blätter Lorbeer
  - 1 Kardamom, schwarz
  - 2 Stange(n) Zimt
  - 1 TL Pfefferkörner schwarz
  - 6 Gewürznelke(n)
  - 5 Zwiebel(n)
  - 4 cm Ingwer
  - 6 Zehen(n) Knoblauch
  - 1 Chilischote(n) grün
  - 1 Kilogramm Lammfleisch mit Knochen
  - 1 Prise Salz
  - ½ TL Kurkuma
  - 1 ½ TL Koriander
  - 1 TL Kaschmir-Chilipulver
  - 1 TL Garam Masala
  - 250 g Tomate(n)
  - 5 EL Joghurt
- Zum Garnieren**
- 1 Zweig(e) Koriander



Lamm mit gebratenen Gewürzen

### Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben oder sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und pürieren, die Chili fein hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Das Koriandergrün zum Garnieren hacken. Das Lammfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

## Zubereitung

Das Öl in einem Topf zusammen mit den Zimt- oder Lorbeerblättern, Kardamom und Zimtstange erhitzen. Sobald die Blätter zu braten beginnen, die Pfefferkörner und die Nelken mitbraten. Nach 1 Minute die Zwiebeln einrühren und in etwa 15 Minuten mit leichter Farbe anschwitzen. Den Ingwer, Knoblauch, grüne Chili, Lammfleisch und -knochen sowie 1 Teelöffel Salz zugeben und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten braten. Dabei alle paar Sekunden die Gewürze vom Topfboden kratzen. Falls das Ganze zu trocken wird, 2 Esslöffel Wasser zufügen. Kurkuma, Koriander, rotes Chilipulver und Garam Masala einstreuen und unter ständigem Rühren noch 5 Minuten mitbraten. 2 Esslöffel Wasser und die pürierten Tomaten zugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Nun 1 Liter Wasser zugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren. Den Joghurt leicht aufschlagen, einrühren, alles gut vermischen und das Lammfleisch bei mittlerer Temperatur gar schmoren. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und servieren.



## Lamm Rogan Josh

### Rogan Josh

Heute ist Rogan Josh ein Klassiker der nordindischen Küche. Seinen Ursprung hat dieses Gericht in der Küche der Mogulen, die während der heißen Monate in den indischen Ebenen wegen des angenehmeren Klimas nach Kaschmit zogen. Seinen Namen verdankt das Gericht dem Wort rogan, was soviel bedeutet wie Farbe und josh, was rot, Hitze und Leidenschaft meint. Seine charakteristische leuchtend rote Farbe bekommt dieses Gericht durch die Verwendung von Kaschmir-Chilipulver, welches auch für das typische Aroma sorgt. Durch die Joghurt-Marinade wird das Lammfleisch besonders zart und schmackhaft.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 70 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

700 g Lammkeule ohne Knochen

2 Tomate(n)

3 EL Butterschmalz

1 ½ EL Ingwer-Knoblauch-Paste

2 EL Tomatenmark

2 Blätter Lorbeer

1 EL Koriander

1 TL Kaschmir-Chilipulver

1 Zwiebel(n)

½ TL Kurkuma

1 TL Salz

½ TL Garam Masala

#### Für die Marinade

350 g Joghurt

½ TL Asant



Lamm Rogan Josh

#### Vorbereitung

Den Asant zunächst in 2 EL Wasser auflösen, dann den Joghurt in einer großen Schüssel mit dem aufgelösten Asant verrühren. Das Lammfleisch zuerst von Fett und Sehnen befreien und dann in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Die Lammwürfel in der Marinade wenden und diese mit den Händen gründlich in das Fleisch einreiben. 30 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten entkernen und grob hacken, die Zwiebel schälen und ebenfalls grob hacken. Tomaten und die Zwiebel im Mörser oder Mixer zu einer Paste zerkleinern.

#### Zubereitung

Das Ghee in einer großen Pfanne oder einem Bräter mit dicht schließendem Deckel bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Knoblauch-Ingwer-Paste hineingeben und anbraten, bis der Knoblauch zu

duften beginnt. Tomaten-Zwiebel-Mischung, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Koriander, Chilipulver und Kurkuma unterrühren, die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren 5 bis 8 Minuten köcheln. Die Lammwürfel mit der Marinade und das Salz zugeben und 2 Minuten anbraten. Abdecken und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln. Das Lamm sollte genug Flüssigkeit abgeben, um nicht am Pfannenboden anzubackern, wenn die Sauce aber zu trocken ist, sollte noch etwas Wasser untergerührt werden. Das Lamm mit dem Garam masala bestreuen, die Pfanne wieder abdecken und das Gericht weitere 15 bis 20 Minuten köcheln, bis das Lammfleisch zart ist. Dann alles nochmals abschmecken. Das leuchtend rote Kaschmir-Chilipulver, das Sie in indischen Lebensmittelläden bekommen, verleiht dem Gericht ein besonders authentisches Aroma.



## Lamm-Kebab Seekh Kebab

Seekh Kebab ist ein köstliches indisches Gericht, das aus gewürztem Hackfleisch besteht, das auf Spieße gesteckt und gegrillt wird. Der Geschmack ist intensiv und aromatisch, geprägt von einer Mischung aus Gewürzen wie Knoblauch, Ingwer, grünen Chilis, Garam Masala und manchmal auch Minze und Koriander. Das Fleisch ist außen knusprig und innen saftig, was durch das Grillen über offener Flamme oder im Tandoor erreicht wird. Die Kombination aus den Gewürzen und der Grillmethode verleiht dem Seekh Kebab einen rauchigen, würzigen Geschmack, der oft mit einem Spritzer Zitronensaft und einem frischen Minz-Chutney serviert wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zweig(e) Koriander
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Chilischote(n) grün
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 cm Ingwer
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 1 TL Koriander
- ½ TL Salz
- 1 TL Madras Chilipulver
- ½ TL Piment gemahlen
- 1 TL Garam Masala
- 450 g Lammhack
- 5 EL Öl zum Besteichen
- 1 TL Madras Chilipulver

### Zum Garnieren

- 1 Zitrone(n)



Lammspieße

### Vorbereitung

Die Spieße vorbereiten: Metallspieße einfetten, Holzspieße 20 Minuten wässern, damit sie nicht anbrennen. Die Korianderblätter fein hacken, die Zwiebel, Chilischoten und gehackten Korianderblätter in einer Schüssel vermischen. Einige Korianderblätter für die Garnitur abzupfen und beiseite legen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer anderen Schüssel Joghurt mit Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch, gemahlenem Koriander, Salz, Chilipulver, Piment und Garam Masala verrühren, dann zur Zwiebelmischung geben und alles gut vermengen. Einen Grill vorbereiten und aufheizen.

### Zubereitung

Das Lammfleisch zu der Mischung geben und gut durchkneten. Die Fleisch-Würzmischung in 10 bis 12 Portionen teilen. Je eine Portion um einen Spieß legen, dabei mit der Hand zu einem Bällchen formen. Die Fleischspieße mit Öl bestreichen und auf dem Grill garen. Mit Chilipulver und Korianderblättern garnieren zusammen mit den Zitronenspalten servieren. Dazu passt Reis und Raita, z.B. aus Möhren oder Gurken.



## Lammfleisch mit Zwiebeln

### Do Piadja

»Dopiazza« im Rezeptnamen ist ein Hinweis darauf, dass die Gerichte reichlich Zwiebeln enthalten, und zwar in zweierlei Form, denn »Do« bedeutet »zwei« und »Piazza« heißt »Zwiebel«. Bei manchen dieser Rezepte werden am Ende der Garzeit rohe Zwiebeln untergemengt, die dem Gericht knackigen Biss verleihen, hier werden dagegen Zwiebelringe und -würfel mitgegart.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 1 Stunde(n)

### Zutaten für 4 Portionen

1200 g Lammfleisch  
6 EL Joghurt  
4 Zwiebel(n)  
3 cm Ingwer  
8 Zehen(n) Knoblauch  
5 EL Wasser  
10 EL Öl  
½ Stange(n) Zimt  
10 Kardamom, grün  
2 TL Kreuzkümmel  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Garam Masala  
200 ml Wasser  
1 ½ TL Salz  
10 Gewürznelke(n)  
1 EL Koriander gemahlen



Lammfleisch mit Zwiebeln

### Vorbereitung

Das Lammfleisch in ca. 25 mm große Würfel schneiden. Drei von den 4 Zwiebeln in feine Ringe schneiden und eine Zwiebel fein hacken. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Den gehackten Ingwer und den Knoblauch mit 5 EL Wasser 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 viele 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-Knoblauchpaste hinzugeben unditerrühren, bis alles Wasser verkocht und das Öl wieder sichtbar ist. Die Hitze etwas verringern, Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und ½ Minute rühren. Ein Esslöffel Joghurt zugeben unditerrühren, 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 200 ml Wasser, 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. Dieses Gericht kann im Voraus zubereitet und bei Bedarf aufgewärmt werden.



## Lammkoteletts mit Sesam Champ Tilwale

Lammkoteletts werden in einer Joghurtmarinade mit Zitronenschale, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver gewürzt und knusprig gegrillt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

12 Lammkoteletts

½ EL Sesamsamen

1 Prise Pfeffer

Für die Marinade

4 EL Joghurt

1 Zitrone(n) abgerieben

1 ½ TL Kreuzkümmel

1 ½ TL Koriander

¼ TL Madras Chilipulver

1 Prise Salz

Zum Garnieren

3 Limette(n)

### Vorbereitung

Die Schale der Zitrone abreiben. Joghurt, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und Salz nach Geschmack für die Marinade in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Lammkoteletts von den Fetträndern befreien und mit einem Fleischklopfer auf etwa 5 mm Dicke reduzieren. Die Koteletts in die Marinade geben und gut darin vermischen. Bei Zimmertemperatur 20 Minuten ziehen lassen oder zugedeckt 4 Stunden kalt stellen. Ggf. 20 Minuten vor dem Grillen aus der Kühlung holen. Die Limetten in Spalten schneiden. Einen Grill vorbereiten.

### Zubereitung

Die Koteletts in einer Lage auf den Grill geben und mit den Sesamkörnern bestreuen. Bei mittlerer Hitze (oder 10 cm Entfernung von der Hitzequelle) 7 Minuten lang garen. Die Koteletts sollten innen leicht rosa sein. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Limettenspalten garniert servieren.



## Linsen-Eintopf

### Dal ka Soup

Linsen-Eintopf, auch bekannt als Dal ka Soup, ist ein sehr aromatisches und wärmendes Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus würzig, leicht süß und herzhaft. Die Hauptzutaten wie Linsen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und verschiedene Gewürze wie Madras Chilipulver und Madras Currypulver verleihen dem Gericht eine tiefe, komplexe Note.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Madras Chilipulver

2 EL Madras Curry

200 g Joghurt

2 EL saure Sahne

600 g Hammel oder Schaf

250 g schwarze Linsen

60 g Butter

1 TL Salz

300 g Paprika eingelegt

### Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Chili- und Currypulver, Joghurt und saure Sahne zugeben und alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Stunden einlegen.

### Zubereitung

Die Linsen waschen, kurz aufkochen und sofort wieder abgießen. Danach das Fleisch bei geringer Hitze 15 Minuten in heißer Butter schmoren. Die Linsen, Salz, 750 ml Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Minuten garen und die Paprikastreifen untermischen.



## Masala Huhn

### Murgh Masala

Murgh Masala ist ein Geflügelgericht aus Nordindien und eignet sich wegen seiner guten Bekömmlichkeit für jede Mahlzeit. Das Hähnchenfleisch wird in einer Sauce aus Tomaten, Ingwer und Gewürzen gegart und mit Joghurt verfeinert.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Hähnchenfleisch
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL Koriander gemahlen
- 1 ½ TL Garam Masala
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- 2 Zwiebel(n)
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 5 cm Ingwer
- 2 Tomate(n)
- 3 EL Butterschmalz
- 5 Gewürznelke(n)
- 8 Kardamom, grün
- 1 Stange(n) Zimt
- 10 Curryblätter
- 150 ml Joghurt
- 1 Prise Salz



Masala Huhn

#### Vorbereitung

Das Fleisch von der Haut befreien und parieren. Wird Hähnchenbrust verwendet, wird diese in mundgerechte Würfel geschnitten. Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala und Kurkuma in einer Schüssel vermischen und das Fleisch damit einreiben. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln fein und den Knoblauch und Ingwer grob hacken. Eine halbe Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit den Tomaten in einem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

#### Zubereitung

Ghee in einer Pfanne oder im Karhai erwärmen, die übrigen Zwiebeln, Nelken, Kardamom, Zimt und die Curryblätter bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Die Paste hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Nun das marinierte Huhn dazugeben, den Joghurt einrühren und alles nochmal zum Köcheln bringen. Alles weitere 50 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren, bis die Sauce eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Salz abschmecken.



## Masala-Schweineschnitzel

### Pork chop bhoona

Dieses Rezept stammt aus der nordindischen Region Bengalen und an der Verwendung von Schweinefleisch merkt man den Einfluss der britischen Einwanderer. Die indische Bevölkerung Bengalens ist überwiegend hinduistischen Glaubens. Zwar ist der Genuss von Schweinefleisch bei den Hindu nicht verboten, jedoch ernährt sich ein Großteil der Bevölkerung weitgehend vegetarisch.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

8 Schweineschnitzel

1 TL Salz

1 TL Madras Chilipulver

1 EL Öl

#### Für das Masala

1 ½ TL Madras Chilipulver

1 TL Kurkuma

3 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

3 Tomate(n)

4 EL Öl

½ TL Bockshornklee

20 Curryblätter

2 Zwiebel(n)

2 EL Ketchup

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Garam Masala

200 ml Wasser

#### Zum Garnieren

2 Kartoffel(n)

½ TL Salz

½ TL Kurkuma

2 EL Öl

1 Zweig(e) Koriander



Masala-Schweineschnitzel

#### Vorbereitung

Die Ingwer-Knoblauchpaste vorbereiten. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln für die Garnitur schälen und längs in Spalten schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und hacken.

## Zubereitung

Die Schnitzel parieren und mit Salz und Chilipulver einreiben. Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen und die Schnitzel darin portionsweise auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, bis sie leicht angebräunt sind. Die Schnitzel anschließend aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Für das Masala nun Chilipulver, Kurkuma, Ingwerpaste, Knoblauchpaste und die Tomaten in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen. Das Öl in einem Topf erhitzen, dann die Bockshornkleesamen dazugeben und 1 Minute rösten. Sobald die Samen beginnen, zu bräunen, die Curryblätter und die Zwiebeln hinzufügen und 6 bis 8 Minuten weiterbraten, bis die Zwiebeln eine goldbraune Farbe angenommen haben. Nun die Tomatenmischung in den Topf geben und alles weitere 3 bis 5 Minuten garen, bis die Gewürze anfangen, zu duften. Die Schnitzel wieder in den Topf geben, und dann Tomatenketchup, Salz und Zucker untermischen. Die Schnitzel gleichmäßig mit der Sauce überziehen. 200 ml Wasser in den Topf geben und die Hitze reduzieren. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt noch 15 bis 20 Minuten zu Ende garen, bis das Fleisch vollständig gar ist. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in kochendem Wasser mit Salz und Kurkuma 6 bis 8 Minuten garen, bis sie weich, aber noch leicht fest sind. Die Kartoffeln herausnehmen, gut abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten, warm stellen. Die Schnitzel aus dem Topf nehmen und auf einer Servierplatte warm stellen. Die Sauce offen noch einige Minuten weiter köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist, nun das Garam masala untermischen. Zum Servieren die Sauce über die Schnitzel geben und die Kartoffeln rundherum anrichten, mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passen Chapatis, Reis oder Brot.



## Mildes Hühner-Kokos-Curry Kozhi Mappas

Dies ist ein Geflügelgericht aus Kerala.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenfleisch

2 Zwiebel(n)

2 EL Öl

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

2 TL Koriander gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

400 ml Kokosmilch

4 EL Butterschmalz

2 Stange(n) Zimt

3 Gewürznelke(n)

1 TL Senfkörner, braun

### Vorbereitung

Das Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln schälen und längs in feine Streifen schneiden.

### Zubereitung

Öl in einer Pfanne oder Karahai erhitzen und die Zwiebeln darin pfannenrühren, bis sie leicht angebräunt sind. Nun Koriander, Kurkuma und das Chilipulver dazugeben und alles kurz weiterbraten. Das Fleisch dazugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend 100 ml Kokosmilch und 50 ml Wasser angießen. Die Hitze stark reduzieren und alles zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die restliche Kokosmilch dazugeben und noch weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Ghee in einer Pfanne erhitzen und darin die Zimtstangen, Nelken, und Senfkörner unter Rühren 2 Minuten rösten. Die Gewürze zum Huhn geben und unterheben. Die Hitze stark reduzieren und alles noch weitere 3 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren.



## Pfeffrige Hähnchenbrust-Pfanne

### Koli erachi molagu

Dieses Gericht kommt aus Tamil Nadu, wo es anlässlich von Festen wie Diwali und zu anderen besonderen Gelegenheiten zubereitet wird. In manchen Dörfern dient es als Opfergabe. Durch die Kombination der Gewürze und reichlich scharfen Pfeffer unterscheidet es sich von anderen tamilischen Hähnchenfleischgerichten. Am besten genießt man es zusammen mit indischem Brot und einem kühlen Glas Bier.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Pflanzenöl

½ TL Senfkörner

10 Curryblätter

3 cm Ingwer

3 Zehen(n) Knoblauch

3 Chilischote(n)

2 Zwiebel(n)

2 Tomate(n)

1 Prise Pfeffer schwarz

#### Für die Würzpaste

1 EL Pflanzenöl

100 g Kokosraspel

2 Gewürznelke(n)

2 Kardamom, grün

1 Prise Pfeffer schwarz

1 cm Zimtstange

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Kurkuma gemahlen

1 TL Koriander gemahlen



Pfeffrige Hähnchenbrust-Pfanne

#### Vorbereitung

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und hacken. Die Chilischoten nach Geschmack von den Kernen befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in 1 cm große Würfel schneiden, den Pfeffer in einem Mörser oder Gewürzmühle grob zerkleinern.

#### Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Wenn sie zu platzen beginnen, Curryblätter, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten dazugeben und 3 Minuten braten. Die Zwiebeln hinzufügen und braten, bis sie goldbraun sind. Die Tomaten dazugeben und 1 Minute garen, dann sorgfältig die Würzpaste und etwas Salz untermischen. Die Fleischwürfel und 250 ml Wasser hinzufügen. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Das Gericht heiß und mit schwarzem Pfeffer bestreut servieren.



## Pizzabrot mit Hackfleisch

### Paratha

Pizzabrot mit Hackfleisch, auch bekannt als Paratha, ist eine köstliche Fusion aus indischer und italienischer Küche. Dieses Gericht kombiniert die herzhaften Aromen von gewürztem Hackfleisch mit dem knusprigen, buttrigen Teig eines traditionellen Parathas.

Der Geschmack ist reichhaltig und würzig, dank der typischen indischen Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala, die dem Hackfleisch hinzugefügt werden. Der Teig selbst ist weich und leicht knusprig, was einen wunderbaren Kontrast zur saftigen Hackfleischfüllung bietet. Oft wird das Pizzabrot mit Hackfleisch mit einem Hauch von Käse überbacken, was dem Ganzen eine zusätzliche cremige Note verleiht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen: 45 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Weizenmehl

1 TL Salz

2 EL Butterschmalz

125 ml Wasser

#### Für die Füllung

1 EL Öl

250 g Rinderhack

1 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

1 EL Madras Curry

#### Zum Besteichen

1 TL Butterschmalz

### Vorbereitung

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Das 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. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch zum Hackfleisch geben und 5 Minuten mitbraten. Wenn alle Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Die Hackfleischmasse abkühlen lassen. Den Teig in 16 Portionen aufteilen und Kugeln daraus formen. Zu runden Fladen ausrollen und jeweils in die Mitte einen

Klecks Hackfleischmasse geben. Teigränder darüber schlagen 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. Diese Fladen isst man mit verschiedenen Chutneys, sie schmecken auch mit Joghurtsauce sehr köstlich.



## Punjabi-Hühnchen

### Punjabi Murgh

Dies ist ein einfaches aber pikantes Geflügelgericht aus dem Punjab, das sich in recht kurzer Zeit zubereiten lässt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

450 g Hähnchenbrust

2 EL Öl

6 Zehen(n) Knoblauch

3 cm Ingwer

2 Chilischote(n) grün

1 Zwiebel(n) groß

1 Prise Salz

¼ TL Kurkuma

1 TL Chilipulver

1 Tomate(n) groß

1 EL Garam Masala

3 Zweig(e) Koriander zum Würzen

2 Zweig(e) Koriander zum Garnieren

#### Vorbereitung

Den Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, je nach Geschmack die Kerne entfernen.

Den Koriander waschen und abtupfen, Korianderblätter von 2 bis 3 Zweigen abzupfen und fein hacken. Die Tomate überbrühen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

#### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzugeben, gut verrühren und anbraten, bis der rohe Geruch verschwindet. Die Chilischoten und Zwiebel hinzugeben, gut vermischen und 1 bis 2 Minuten anbraten. Salz, Kurkumapulver und rotes Chilipulver hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute lang anbraten. Nun die Tomaten hinzufügen und gut verrühren und anbraten, bis die Tomaten weich und breiig sind. Das Hähnchenfleisch zugeben, umrühren und 3-4 Minuten kochen. 200 ml Wasser zugeben, umrühren und 10-12 Minuten zugedeckt kochen lassen. Garam-Masala-Pulver und Korianderblätter hinzugeben, gut verrühren und 1 Minute kochen lassen.

In eine Servierschüssel umfüllen, mit Korianderzweigen garnieren und heiß servieren.



## Rotes Hühner Curry

### Red Chicken Curry

Rotes Hühner Curry, auch bekannt als Red Chicken Curry, ist ein intensives und aromatisches indisches Gericht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus der Schärfe von Chili und der Tiefe von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala.

Die Sauce ist oft auf Tomatenbasis und wird manchmal auch mit Kokosmilch oder Sahne verfeinert, was ihr eine cremige Konsistenz und eine leichte Süße verleiht. Das Hühnerfleisch wird in dieser würzigen Sauce gekocht, wodurch es zart und saftig bleibt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

900 g Hähnchenfleisch  
6 Zehen(n) Knoblauch  
4 cm Ingwer  
2 Tomate(n)  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
4 EL Öl  
3 Zwiebel(n)  
4 TL Madras Chilipulver  
3 TL Koriander gemahlen  
½ TL Kurkuma gemahlen  
1 TL Garam Masala  
1 Prise Salz  
1 TL Apfelessig



Rotes Hühner Curry

#### Vorbereitung

Falls Hühnerknochen vorhanden sind, daraus eine Brühe zubereiten. Durch ein Sieb gießen und 750 ml beiseite stellen. Den Knoblauch, Ingwer, Tomaten, Tomatenmark und Kreuzkümmelsamen im Mixer pürieren. Die Zwiebeln schälen und hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin mit leichter Farbe anschwitzen. Das Chilipulver unterrühren und bis 5 zählen. 4 Esslöffel Wasser zugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen. Gemahlene Koriander und Kurkuma unter ständigem Rühren 1 Minute mitkochen. Garam masala untermischen, mit etwas Wasser beträufeln und 1 Minute gut umrühren. Die Hühnerstücke und etwa 1 Teelöffel 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 bis 3 Minuten die Hühnerbrühe oder die gleiche Menge Wasser zugießen und das Fleisch gar schmoren. Sobald das Fleisch weich ist, den

Essig unterrühren und noch 1 Minute durchziehen lassen. Heiß servieren.



## Scharfes Hühnerfleisch mit grüner Paprika Murgh Jalfarezi

Dieses beliebte Gericht soll mit den Köchen aus Bangladesch nach Großbritannien gelangt sein. In London gibt es zahlreiche Restaurants im bengalischen Viertel mit dem Anspruch, ihre Version des Gerichts sei die autentische. Zuerst wird das Hähnchenfleisch angebraten, dann eine Gewürzpaste aus Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma erstellt und dann das Hähnchen mit Tomaten darin fertig gegart.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

60 g Butterschmalz

800 g Hähnchenfleisch

1 Zwiebel(n)

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

2 Paprika grün

1 Chilischote(n) grün

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Koriander gemahlen

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma gemahlen

¼ TL Salz

400 g Tomate(n)

125 ml Wasser

1 Zweig(e) Koriander



Scharfes Hühnerfleisch mit Paprika

### Vorbereitung

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und enthäuten, sobald sie sich etwas abgekühlt haben. Anschließend fein würfeln. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Streifen schneiden, die Paprika entkernen und würfeln. Die Chilischote nach Geschmack entkernen und fein hacken, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Korianderblätter abzupfen und hacken.

### Zubereitung

Die Hälfte des Ghee in einem Kadhai, einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Hähnchenfleisch zugeben und unter Rühren 5 Minuten rundum anbräunen, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das übrige Ghee in der Pfanne zerlassen. Die Zwiebel darin unter häufigem Rühren 5 bis 8 Minuten anbraten, bis sie gebräunt ist. Die Knoblauch-Ingwer-Paste zugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Paprika in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Kurkuma und Salz unterrühren. Die Tomaten mit Saft und Wasser zugeben und zum Kochen

bringen. Die Hitze reduzieren, das Hähnchenfleisch zugeben und das Gericht auf niedriger Stufe ohne Deckel 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln, bis die Paprika weich und das Hähnchenfleisch so gar ist, dass beim Anstechen mit einem Messer der Bratensaft austritt. Mit Koriander garnieren.



## Schwein-Vindaloo

### Vindaloo

Vindaloo ist ein Gericht, das in den Gegenden Indiens, die damals unter portugiesischer Herrschaft standen, häufig zubereitet wurde. Die charakteristische Würze des Vindaloo besteht aus dem scharfen Geschmack der Chilischoten, garam masala, Knoblauch und Essig. Der Name des Gerichts ist eine Persiflage der portugiesischen Wörter vinagre (Essig) und alho (Knoblauch). Seine durchdringende Schärfe verdankt es den Chillies, die die Portugiesen zusammen mit dem Essig einführten, nachdem sie Goa 1510 erobert hatten. Goa blieb bis 1961 portugiesisch, bevor es wieder an Indien zurückging. Ein Erbe der portugiesischen Herrschaft ist die große christliche Bevölkerung, die im Gegensatz zu vielen Hindus oder Muslimen auch Schweinefleisch isst.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

15 Chilischote(n) rot, getrocknet

1 TL Kreuzkümmel

6 Gewürznelke(n)

1 Stange(n) Zimt

1 TL Pfeffer schwarz

1 Sternanis

1 TL Mohn

5 cm Ingwer

10 Zehen(n) Knoblauch

1 EL Tamarindenmark

700 g Schweinefleisch

75 ml Öl

3 Zwiebel(n)

1 Prise Salz

½ TL Palmzucker

15 Curryblätter

2 EL Apfelessig

500 ml Wasser



Schwein-Vindaloo

### Vorbereitung

Das Fleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Chilischoten in Wasser einweichen und danach fein hacken, nach Geschmack die Kerne entfernen (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch, Ingwer und die Zwiebeln schälen, fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Tamarinde und Essig zusammen mit den Gewürzen in einem Mixer oder Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Etwas von dieser Gewürzmischung unter das Fleisch mischen und 15 Minuten marinieren lassen.

## Zubereitung

In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 15 Minuten lang braun anschwitzen. Nun die restliche Gewürzmischung dazugeben und alles weitere 5 Minuten lang anschwitzen lassen. Mit etwas Wasser ablöschen wenn die Mischung zu trocken wird. Die Fleischwürfel portionsweise in den Topf geben. Darauf achten, dass die Temperatur im Topf sich nicht zu stark abkühlt, und alles 5 Minuten schmoren lassen. Nun 500 ml kochendes Wasser dazu gießen, das Salz hinzufügen und das Fleisch bei niedriger Temperatur gar köcheln. Den Palmzucker und die Curryblätter unterrühren und alles weitere 4 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren. Der Essig und das Öl haben konservierende Wirkung. Das Gericht hält sich daher auch 2 Tage im Kühlschrank und eignet sich gut zum Aufwärmen oder Einfrieren.



## **Kichererbsenkofekt**

### **Besan ke Ladoo**

Kichererbsenmehl erhält man 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.

Herkunft: Indien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

80 ml Öl

60 g Kichererbsenmehl

100 g Honig

60 ml Wasser

40 ml Öl

### **Zubereitung**

Das Öl erhitzen, Kichererbsenmehl einrühren und etwas köcheln lassen. Dann Honig, Wasser und das restliche Öl zugeben und 7 bis 10 Minuten kochen lassen. Auf eine gefettete Platte gießen. Vor dem Erstarren in Rauten schneiden und ganz abkühlen lassen.



## Kokosbällchen

### Prasad

Kokosbällchen, auch bekannt als Prasad, sind eine beliebte indische Süßigkeit, die oft bei religiösen Zeremonien und besonderen Anlässen serviert wird. Diese Bällchen bestehen hauptsächlich aus Maisgrieß, Datteln, Mandeln und Kokosraspeln, Honig und manchmal auch Milch oder Kondensmilch, die zu einer weichen, süßen Masse verarbeitet und dann zu kleinen Bällchen geformt werden.

Der Geschmack von Prasad ist süß und leicht nussig, mit einem intensiven Kokosaroma. Die Textur ist weich und leicht zäh, was sie zu einem angenehmen Genuss macht. Oft werden sie mit Kardamom oder anderen Gewürzen verfeinert, was ihnen eine zusätzliche aromatische Note verleiht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Dessert, Suppen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butterschmalz

200 g Maisgrieß

600 ml Wasser

50 g Datteln getrocknet

50 g Mandeln

50 g Honig-Marzipan

2 EL Honig

¼ TL Zimt

¼ TL Ingwer gemahlen

3 Kardamom, grün

1 Prise Meersalz

2 EL Kokosraspel

### Vorbereitung

Das Butterschmalz in einen Topf geben und erhitzen. Den Maisgrieß hineinschütten und unter ständigem Rühren 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.

### Zubereitung

Die Datteln im Mixer pürieren. Die Mandeln fein mahlen, das Honigmarzipan 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.

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.



## Konfekt mit Kokosnuss

### Laddu

Laddu, insbesondere die Variante mit Kokosnuss, hat einen einzigartigen Geschmack, der oft als nussig und süß beschrieben wird. Die Kombination aus geröstetem Kichererbsenmehl, Kokosöl und Kokosraspeln verleiht dem Konfekt eine reichhaltige, leicht karamellierte Note.

Die Textur ist weich und schmelzend, was das Laddu zu einem angenehmen Genuss macht. Manchmal werden auch noch Gewürze wie Kardamom oder Zimt hinzugefügt, die dem Konfekt eine zusätzliche aromatische Tiefe verleihen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Butter

400 g Kichererbsenmehl

4 EL Kokosraspel

1 EL Vanillezucker

1 Zitrone(n)

260 g Zucker

### Vorbereitung

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.

### Zubereitung

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 Sesamsamen 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.



## Butterschmalz

### Ghee

Viele indische Gerichte, vor allem solche aus dem Norden, verdanken ihr üppiges Aroma zumindest zum Teil dem Ghee, der indischen Variante des Butterschmalzes. Zu seiner Herstellung wird die Butter zunächst erhitzt, um das reine Butterfett und die festen Milchbestandteile voneinander zu trennen, dann lässt man das Ganze noch etwas köcheln, bis die milchigen Teile leicht bräunen, wodurch das Ghee ein nussiges Aroma bekommt, das es von dem normalerweise bei uns verwendeten Butterschmalz unterscheidet. Ghee wird von vielen indischen Köchen bevorzugt verwendet, weil es besonders aromatisch ist und auch bei hohen Temperaturen nicht verbrennt. Seines hohen Cholesteringehalts wegen wird es heute allerdings häufig durch pflanzliche Öle, wie z.B. Sonnenblumen- oder Erdnussöl, ersetzt. Sie können Ghee in indischen Lebensmittelläden kaufen, aber auch problemlos selbst herstellen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 750 g

1 Kilogramm Butter



Ghee

### Zubereitung

Die 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. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und Butter einmal aufkochen lassen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur reduzieren und die Butter 30 bis 40 Minuten offen sanft köcheln lassen. Dabei nicht mehr umrühren. 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. Sie können Ghee monatelang an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren. Wenn Sie mit Ghee kochen oder

frittieren, müssen Sie darauf achten, dass der Karai oder Topf immer trocken ist, sonst spritzt das Ghee. Sie können Ghee auch im indischen Spezialgeschäft kaufen, für Köche, die etwas Zeit sparen möchten, gibt es Ghee auch als Fertigprodukt.



## Garam Masala Gewürzmischung

### Garam Masala

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.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 3 Minuten

Zubereitungszeit: 3 Minuten

#### Zutaten für 4 EL

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Pfeffer schwarz
- 1 Stange(n) Zimt
- 6 Gewürznelke(n)



Garam Masala



Garam Masala Gewürze

#### Vorbereitung

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.

### **Zubereitung**

Die abgekühlten Gewürze in 2 bis 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.



## Goda Masala

### Süßes Masala

Goda Masala ist eine spezielle Gewürzmischung, die es nur in der Küche Maharashtras gibt. Die hier verwendeten Gewürze sind aromatisch und verleihen ein dezent süßes Aroma ohne einen Hauch von Schärfe.

Goda oder Gott (ausgesprochen »goad-AH«) bedeutet auf Marathi »süß«. Daher wird dies manchmal als süßes Masala bezeichnet. Es sollte jedoch beachtet werden, dass Goda Masala ein süßes Aroma und keinen süßen Geschmack hat.

Diese aromatische Gewürzmischung wird zu vielen Gerichten in Maharashtra hinzugefügt, die aus Gemüse, Linsen und Reis bestehen. Einige Rezepte, die immer Goda Masala verwenden, sind: Tendli Bhaat, Bharli Bhendi, Amti, Bharli Vangi und Katachi Amti.

Bitte beachten Sie, dass fast jede Zutat - einzeln - bei schwacher Hitze geröstet wird. Es wird empfohlen, sich auch daran zu halten, da die Gewürze unterschiedlich schnell rösten. Wenn Sie versuchen, sie zusammen zu rösten, werden einige davon wahrscheinlich verbrennen.

Sie müssen gut eine Stunde einplanen, um dieses Masala zuzubereiten. Machen Sie sich also einen klaren Zeitplan.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für 250 g

2 TL Öl

8 EL Koriandersamen

2 EL Kreuzkümmelsamen

2 TL Kümmelsamen

7 EL Sesamsamen

6 EL Kokosraspel

5 getrocknete Chilischoten

¼ TL Asant

4 Zimtstangen

½ TL Pfefferkörner schwarz

4 Sternanis

25 Gewürznelke(n)

4 Kardamom, schwarz

6 Kardamom, grün

½ TL Safran

3 EL Steinblumen

### Vorbereitung

Bevor Sie mit dem Rösten der Gewürze beginnen, messen Sie alle Zutaten ab, sammeln Sie sie und legen Sie sie beiseite. Verwenden Sie eine kleine, aber schwere Bratpfanne.

1 Teelöffel neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen.

## Zubereitung

8 Esslöffel Koriandersamen hinzufügen. Bei schwacher Hitze häufig umrühren und rösten, bis sie duften und ihre Farbe ändern. Auf einen Teller geben.

Anschließend 2 Esslöffel Kreuzkümmel hinzufügen. Nochmals bei schwacher Hitze umrühren und rösten, bis sie duften und ihre Farbe ändern. Auf denselben Teller legen.

2 Teelöffel Kümmel hinzufügen und auf die gleiche Weise rösten, bis es duftet.

Als nächstes kommen 7 Esslöffel Sesamkörner; rösten, bis sie knistern und ihre Farbe ändern. Rühren Sie weiter, damit die Farbe gleichmäßig wird. Sobald Sie fertig sind, nehmen Sie es heraus und stellen Sie es auf demselben Teller wie alle anderen Zutaten beiseite.

6 Esslöffel Kokosraspel goldbraun rösten. Um eine gleichmäßige Farbe zu erhalten, muss ständig gerührt werden. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

Fügen Sie 4 bis 5 zerkleinerte trockene rote Chilis in die Pfanne und rösten Sie, bis sie einen rauchigen, scharfen Duft entwickeln. Sie können die Chilis entkernen, wenn Sie ein milderes Masala bevorzugen, oder sie ganz weglassen.

¼ Teelöffel Asant hinzufügen und trocken rösten, bis es duftet - das dauert ein paar Sekunden. Denken Sie daran, die Hitze niedrig zu halten, wenn Sie eine schwere Pfanne oder Bratpfanne verwenden.

Erneut 1 Teelöffel Öl in der Pfanne erhitzen.

Fügen Sie nun alle unten aufgeführten duftenden Gewürze hinzu:

- 4 bis 3 Zimtstangen
- ½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 3 bis 4 Sternanis
- 25 Nelken
- Samen von 4 schwarzen Kardamomen
- 5 bis 6 grüne Kardamome
- 1 Teelöffel Safran
- 3 Esslöffel Steinblumen (Dagad Phool oder Patthar Ke Phool)

Bei schwacher Hitze etwa eine Minute lang rösten, bis die Gewürze aromatisch werden. Beiseite legen.

Alle Gewürze und die restlichen Zutaten abkühlen lassen. Mahlen Sie alles portionsweise in einer Mixer-, Kaffee- oder Gewürzmühle. Aufgrund des in den Gewürzen und Sesamkörnern enthaltenen Öls müssen Sie die Seiten abkratzen und dann nach Bedarf weiter mahlen. Geben Sie das gemahlene Goda Masala in eine Schüssel und vermischen Sie alles gut. Wenn das Masala aufgrund der Erhitzung des Mixers warm ist, lassen Sie es vollständig abkühlen.

Bewahren Sie das Goda Masala in einem sauberen, luftdichten Glas auf. Sie können es etwa 1 bis 2 Monate bei Raumtemperatur oder bis zu 6 Monate im Kühlschrank aufbewahren.



## Ingwer-Knoblauch-Paste

### Adrak-Lahsun Paste

Die Ingwer-Knoblauch-Paste ist in der indischen Küche eine oft verwendete Gewürzpaste. Ingwer und Knoblauch werden zu gleichen Teilen erst geschält, dann gehackt und dann zu einer glatten Paste verarbeitet.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 200 g

100 g Ingwer

100 g Knoblauch

5 EL Wasser

### Vorbereitung

Den Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken.

### Zubereitung

Ingwer und Knoblauch im Mörser oder Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Dabei etwas Wasser hinzufügen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste kann hervorragend in größeren Mengen vorbereitet und dann eingefroren werden. Dazu eignet sich ein Eiswürfelbehälter aus Metall, denn Kunststoff nimmt Geruch und Geschmack an, oder man friert die Paste glatt gestrichen ein. Bei Bedarf können dann einzelne Stücke abgebrochen werden.



## Madras Curry Gewürzmischung

### Madrasi Masala

Eine typische Gewürzmischung aus Südindien: Die getrockneten Gewürze werden geröstet und gemahlen und mit den restlichen Zutaten zu einer Paste verarbeitet.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 1 Portionen

- 3 TL Koriander ganz
- 1 TL Senfkörner schwarz
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Pfeffer schwarz, ganz
- 3 TL Curryblätter getrocknet
- 4 Chilischote(n) getrocknet
- 3 TL Kurkuma gemahlen



Madras Curry

#### Vorbereitung

Alle Zutaten außer Chilischoten, Curryblätter und Kurkuma in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis die Gewürze zu knistern beginnen und ihr Duft aufsteigt.

#### Zubereitung

Die Gewürze zusammen mit den Curryblättern und den Chilischoten in der Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten. In eine Schüssel geben, mit dem Kurkuma vermischen und in einem gut verschließbaren und lichtdichten Behälter aufbewahren. Dunkel und trocken gelagert, hält sich das Curry mehrere Wochen.



## Mango Chutney

### Aam ki Chutney

»Aam ki Chutney« ist eine indische Mango-Chutney, die aus rohen Mangos hergestellt wird. Der Geschmack ist eine aufregende Mischung aus süß, sauer und würzig. Hier sind einige der typischen Geschmacksnoten:- Süße: Durch die Zugabe von Zucker oder Jaggery (Palmzucker) erhält die Chutney eine angenehme Süße.

- Säure: Die rohen Mangos bringen eine natürliche Säure mit, die das Gericht erfrischend macht.

- Würze: Gewürze wie Kreuzkümmel, Senfkörner, Fenchelsamen und manchmal auch Chilipulver verleihen der Chutney eine würzige Note.

- Frische: Oft werden auch frische Kräuter wie Koriander und Minze hinzugefügt, die für zusätzliche Frische sorgen. Diese Kombination macht »Aam ki Chutney« zu einem vielseitigen Begleiter für viele indische Gerichte wie Samosas, Pakoras oder auch einfach als Dip zu Brot.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 200 g

- 1 Mango
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Schalotten
- 1 Zehen(n) Knoblauch
- 2 Chilischote(n) grün
- 1 TL schwarzer Senf
- 1 TL Koriander
- 5 EL brauner Zucker
- 5 EL Weinessig
- 1 TL Salz
- 1 Prise Ingwerpulver

### Vorbereitung

Die Mango schälen, entkernen und fein hacken oder pürieren. In einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen und beiseite stellen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili nach Geschmack entkernen und in feine Ringe schneiden.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Schalotten darin 3 Minuten andünsten. Chili und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Darauf achten, dass die Schalotten nur glasig werden und nicht anbräunen. Die Mango mit dem Zucker, Essig, Salz und Ingwerpulver dazugeben und alles gut verrühren. Die Hitze reduzieren und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in einem keimfreien Behälter luft dicht verschlossen kalt aufbewahren. Vor der Verwendung 3

Tage stehen lassen, im Kühlschrank hält sich Mango Chutney noch 1 Woche.



## Panch Phoron Gewürzmischung

### Panch Phoron

Panch Phoron heißt übersetzt auf deutsch einfach Fünf-Gewürze-Mischung und ist eine klassische Mischung, die hauptsächlich in Ostindien und Bangladesch verwendet wird, sie hat ein leicht bitteres, mild-scharfes Aroma.

Durch diese aromatische Vielfalt ist Panch Phoron vielseitig in der Küche einsetzbar und passt ideal zu Eintöpfen, Suppen, Fleischgerichten wie Huhn, Fisch sowie Gemüse und Hülsenfrüchten. In Indien wird Panch Phoron traditionell in Curry oder Dal verwendet. Hierzu werden die ganzen Körner in Öl oder Ghee angeröstet. Auch als Marinade zum Grillen kann Panch Phoron verwendet werden - egal ob fürs Fleisch oder Gemüse. Dazu die Körner fein mahlen und mit einem neutralen Öl vermischen.

Die klassische Zusammensetzung von Panch Phoron besteht aus 5 Gewürzen zu je gleichen Teilen: Schwarze Senfkörner, Schwarzkümmel, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Bockshornklee. Wer möchte, kann die Mischung auch seinem eigenen Geschmack anpassen und Panch Phoron einfach selber machen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 1 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 50 g

- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 EL Schwarzkümmel
- 1 EL Bockshornklee
- 1 EL Kreuzkümmel



Panch Phoron Gewürzmischung

### Vorbereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und in ein luftdichtes Gefäß geben.

### Zubereitung

Die ganzen Körner in heißem Öl oder Ghee anrösten, bis sich das Aroma voll entfaltet.



## Papadum

### Papad

Pappadums sind hauchdünne Fladenbrote aus Linsen- oder Kichererbsenmehl und werden am besten durch Frittieren zubereitet. In der indischen und tamilischen Küche werden dies knusprigen Brote als Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 8 Portionen

640 g Kichererbsenmehl

1 TL Pfeffer schwarz

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

½ TL Salz

1 Zehen(n) Knoblauch

250 ml Wasser

300 ml Öl

1 Prise Cayennepfeffer



Papadam

### Vorbereitung

Mehl (Kichererbsen- oder Linsenmehl) und die Gewürze Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz gründlich vermischen. Den Knoblauch sehr fein hacken und ebenfalls hinzugeben.

### Zubereitung

Langsam Wasser hinzufügen, und rühren, bis sich ein fester Teig gebildet hat. Aus dem Teig etwa walnussgroße Stücke formen und mit etwas Öl beträufeln und sehr flach ausrollen. Zuletzt mit einer Prise Cayennepfeffer bestreuen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Papadams in das heiße Öl geben und von jeder Seite für eine Minute frittieren.



## Pikante Gewürzpaste

### Masala Bata

Dies ist eine Gewürzpaste aus Himachal Pradesh. Masala Bata passt zu vielen Fleischgerichten und zu Eiercurry.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 800 g

4 Zwiebel(n)

12 cm Ingwer

8 Zehen(n) Knoblauch

5 Tomate(n)

4 Chilischote(n)

6 EL Weinessig

### Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Chilischoten waschen und den Stielansatz abschneiden (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!!!).

### Zubereitung

Alle Zutaten mit Essig in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. Für die spätere Verwendung in ein verschließbares Glas umfüllen und kühl aufbewahren. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa 3 Wochen.



## Tandoori Gewürzmischung

### Tandoori Masala

Tandoori Masala ist die klassische Gewürzmischung für Gerichte aus dem Pandschab. Die Gerichte werden in einem speziellen Ofen, dem Tandoori-Ofen zubereitet. Der Tandoor ist ein tonnenförmiger Ofen, dessen Boden mit einem Holzkohlefeuer bis zur Rotglut erhitzt wird. Das traditionelle Tandoori Masala gibt seine rote Farbe auch an die gewürzten Speisen weiter.

Herkunft: Indien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 50 g

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Koriandersamen

½ Stange(n) Zimt

1 TL Gewürznelke(n)

1 TL Madras Chilipulver

1 TL Ingwerpulver

1 TL Kurkuma

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Muskatblütenpulver

1 TL Salz

¼ TL Annattopulver



Tandoori Masala

#### Vorbereitung

Die ganzen Gewürze in einer schweren Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen, zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

#### Zubereitung

Die gerösteten Gewürze zusammen mit den Gewürzpulvern in einem Mörser oder einer Gewürzmühle gründlich mahlen und in ein luftdichtes Gefäß geben.



## **Walnuss Chutney** **akharot kee chatanee**

Akharot kee Chatanee ist eine indische Walnuss-Chutney, die besonders in der kaschmirischen Küche beliebt ist. Der Geschmack dieser Chutney ist eine interessante Mischung aus nussig, würzig und leicht süß. Die Walnüsse verleihen ihr eine feine, knusprige Textur, während Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und manchmal auch Knoblauch und grüne Chilis für eine würzige Note sorgen.

Herkunft: Indien  
Kategorie: Zutaten, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Zubereitungszeit: 5 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

60 g Walnüsse  
200 ml Joghurt  
1 Zweig(e) Koriander  
1 Chilischote(n) grün  
1 Zehen(n) Knoblauch  
1 Prise Salz  
Zum Garnieren  
10 Blätter Koriander

### **Vorbereitung**

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Walnüsse in einer Gewürzmühle mahlen oder fein hacken. Die restlichen Walnüsse grob per Hand hacken. Gehackte und gemahlene Walnüsse gründlich vermengen. Die Chili waschen und hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Koriander zum Würzen fein hacken, zum Garnieren einige Blätter abzupfen.

### **Zubereitung**

Joghurt, Koriander, Chilischote und Knoblauch verrühren und abschmecken. Sie werden feststellen, dass der Chutney sehr dick wird. In eine Servierschüssel geben und mit Korianderblättern garnieren. Im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar. Für den Knoblauch-Chutney alle Zutaten in einem Mörser oder Mixer mit Wasser zu einer glatten Paste verarbeiten. Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen. Im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar.



## Auberginen nach indischer Art

### Bada

Auberginen nach indischer Art (Bada) sind ein köstliches Gericht, das durch die Verwendung von Gewürzen und frischen Zutaten besticht. Der Geschmack ist intensiv und aromatisch, geprägt von den gerösteten Auberginen, die eine rauchige Note haben. Die Auberginen werden oft mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und manchmal auch Ingwer und Knoblauch kombiniert.

Das Gericht hat eine weiche, fast cremige Textur mit einer knusprigen Hülle, die durch das Ausbacken der Auberginen erreicht wird. Die Gewürze verleihen dem Gericht eine angenehme Schärfe und Tiefe, die typisch für die indische Küche ist. Es ist ein vielseitiges Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Weizenmehl

300 ml Wasser

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Kreuzkümmel

1 Zweig(e) Koriander

1 Frühlingszwiebel(n)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Aubergine(n)

6 EL Öl

### Vorbereitung

Den Koriander und die Frühlingszwiebeln fein schneiden, die Aubergine waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

### Zubereitung

Mehl und Wasser in einer Schüssel gut verrühren. Sollte in der Festigkeit einem Omelettenteig entsprechen. Alle Zutaten außer Aubergine und Öl zum Teig geben und gut vermengen. Die Auberginenscheiben durch den Teig ziehen und in heißem Öl schwimmend backen.



## Champignon-Pakoras mit Knoblauch

### Pūntutan kŭlūn pakōrūkkal

Indische Champignon-Pakoras mit Knoblauch sind eine köstliche und knusprige Vorspeise. Sie bestehen aus in Teig getauchten und frittierten Champignons, die mit Knoblauch und verschiedenen Gewürzen wie Koriander, Chiliflocken und Salz verfeinert werden. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus der erdigen Note der Champignons, der Würze des Knoblauchs und der knusprigen Textur des frittierten Teigs.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

175 g Kichererbsenmehl

½ TL Salz

¼ TL Backpulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Madras Chilipulver

200 ml Wasser

1 Zwiebel(n)

5 Zehen(n) Knoblauch

500 ml Öl zum Frittieren

500 g Champignons

### Zum Garnieren

1 Zitrone(n)

1 Zweig(e) Koriander

### Vorbereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zitrone in Spalten schneiden, den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

### Zubereitung

Das Mehl, Salz, Backpulver, Kreuzkümmel und Chilipulver in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken und nach und nach das Wasser unterrühren, bis ein Teig entsteht. Den Knoblauch und die Zwiebel unter den Teig heben und die Mischung 10 Minuten ziehen lassen. Einen Frittieretopf zu einem Drittel mit Pflanzenöl füllen, und diesen erhitzen auf 180° C, oder bis ein Würfel Brot vom Vortag innerhalb von 30 Sekunden braun wird. Das Frittiersieb in das heiße Öl hinab lassen. In der Zwischenzeit die Champignons in den Teig geben und unterrühren, bis sie gleichmäßig mit Teig überzogen sind. Jeweils einige Champignons aus dem Teig nehmen und in das heiße Öl tauchen. Etwa 2 Minuten frittieren oder bis sie goldbraun gebacken sind. Mit einem Schöpflöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, während die übrigen Champignons in gleicher Art portionsweise gebacken werden. Mit grobem Salz bestreuen und mit Zitronenscheiben und Korianderblättern garnieren.

Heiß servieren. Ganze weiße Champignons werden in gewürzter Knoblauchbutter gewälzt und anschließend in Frittieröl goldbraun gebacken.



## Fladenbrot aus Weizenmehl

### Naan

Diese mit Treibmittel zubereiteten Brotfladen werden in Indien seit der Zeit der Mogul-Herrscher gebacken - traditionell, indem man die ausgerollten Teigstücke an die heiße Innenwand eines mit Holzkohle befeuerten Tandoor-Ofens drückt. Man kann Naan aber auch in einem gewöhnlichen Backofen backen. Dieses Rezept ist speziell für den Backofen entwickelt. Wichtig ist, dass Sie den Backofen und das Backblech lange genug auf der höchsten Temperaturstufe vorheizen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Weizenmehl

1 TL Puderzucker

1 Prise Salz

30 g Butter

3 EL Milch

200 g Joghurt

1 EL Ei(er)

1 Hefe



Naan

### Vorbereitung

Die Butter zerlassen, das Ei schlagen. 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 lassen). Milch und Joghurt werden erwärmt, die Hefe (Frischhefe), Butter und das Ei darunter gemischt. Nun wird eine Vertiefung in das Mehl geformt und die Milchmischung 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 Minuten kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch zudecken und zur Seite stellen, bis er zu doppelter Größe aufgegangen ist.

### Zubereitung

Den Teig in 2 Stücke oder Portion teilen, zu Kugeln formen und abermals 15 Minuten 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 Minuten backen. Heiß servieren. Naan kann auch kalt gegessen werden, es sollte aber noch frisch sein. Es schmeckt hervorragend zu Currygerichten.



## Frittiertes Gemüse

### Pakora

Pakorras werden unter anderem auch mit Auberginen, Zwiebeln, Kartoffeln, Kürbis, Paprika oder Chili zubereitet. Hierfür das Gemüse in Scheiben schneiden.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

4 EL Kichererbsenmehl

2 TL Öl

1 TL Backpulver

¼ TL Salz

75 ml Wasser

300 g Blumenkohl

Zum Frittieren

300 ml Öl

### Vorbereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.

### Zubereitung

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 Pfefferminzchutney sehr gut.



## Grüne Bananenbällchen

### Hari Kele ke Balls

Indische Grüne Bananenbällchen, auch bekannt als Hari Kele ke Balls oder Kachhe Kele ke Kebab, haben einen einzigartigen Geschmack und eine interessante Textur. Sie werden aus rohen Bananen (grünen Kochbananen) hergestellt und sind oft vegan und glutenfrei.

Diese Bällchen haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack, der durch die Gewürze wie Koriander und Chili ergänzt wird. Die Kombination aus den Gewürzen und der natürlichen Süße der Bananen ergibt einen ausgewogenen und aromatischen Geschmack.

Die Bällchen sind außen knusprig und innen weich. Die rohe Banane verleiht ihnen eine cremige Konsistenz, die durch das Braten oder Backen eine angenehme Knusprigkeit erhält.

Oft werden die Bällchen mit einem würzigen Koriander-Chutney oder einer Joghurtsoße serviert, was den Geschmack noch weiter verstärkt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kochbanane(n)

1 Chilischote(n) grün

1 Zwiebel(n)

1 Zweig(e) Koriander

1 EL Weizenmehl

½ TL Salz

Zum Braten

6 EL Öl

### Vorbereitung

Die Chilischote waschen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!). Die Zwiebel schälen und fein hacken.

### Zubereitung

Die Banane weich kochen, schälen und kalt werden lassen. Die Banane zerdrücken. Mit den übrigen Zutaten mischen. 8 kleine Bällchen formen und flachdrücken. In dem Öl goldgelb und knusprig braten. Einmal wenden.



## Indische Fladen Chapati

Dies ist das tägliche Brot für Millionen Inder - von den Allerreichsten bis zu den Allerärmsten. Mit seiner weichen, formbaren Konsistenz ist es ideal, um Saucen zu dippen oder mundgerechte Happen von einem Gericht zu nehmen. Dadurch werden Messer und Gabel überflüssig. Traditionell werden die flachen Chapatis aus Atta gebacken, einem speziellen Weizenvollkornmehl, das man in indischen Lebensmittelläden bekommt. Sie können aber auch normales Vollkornmehl nehmen, aus dem vor der Teigbereitung die groben Kleianteile herausgesiebt werden sollten. Indische Köche, die diese Chapatis mit großem Geschick laufend frisch zubereiten und servieren, rollen den Teig mit einem kurzen Nudelholz aus, das in der Mitte dicker ist als an den Enden, und backen die Fladen auf einer flachen, gusseisernen Platte, der Tawa. In einer normalen Bratpfanne gelingen sie aber ebenso gut.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Weizen

1 Prise Meersalz

2 EL Sonnenblumenöl

150 ml Wasser

3 Kardamom, grün gemahlen

Zum Besteichen

2 EL Butter



Indische Fladen (Chapati)

### Vorbereitung

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 tellergroß ausrollen. Die ausgerollten Fladen übereinander legen und immer etwas Mehl dazwischen geben. Die Fladen abdecken, damit sie nicht austrocknen.

## **Zubereitung**

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.



## Ingwer-Chutney

### Adrak ki Chutney

Dies ist ein klassisches Chutney aus Awadh.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

### Zutaten für 250 g

#### Vorbereitung

Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Den Ingwer darin bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren anbräunen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Das Öl in der Pfanne lassen. Den Ingwer mit Tamarindenmark und Palmzucker oder braunem Zucker im Mixer pürieren. In eine Schüssel füllen.

#### Zubereitung

Das Öl in der Pfanne wieder erhitzen. Kreuzkümmel, Knoblauch, Senfkörner, Curryblätter und getrocknete Chilischoten darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute unter Rühren anbräunen, bis die Senfkörner zu springen beginnen. Das Asantpulver unterrühren. Salzen. Die Masse im Mörser oder Mixer grob pürieren, dann sorgfältig unter die Ingwermischung rühren. Dieses Chutney sollte am Tag der Zubereitung serviert werden.



## **Joghurtsauce zum Brot** **Roti ke Saath Dahi ki Chutney**

Dies ist eine typische Joghurt-Dipsauce, gewürzt mit Minze und Pimentbeeren. Sie passt perfekt zu Naan-Brot, Chapati oder Paratha.

Herkunft: Indien  
Kategorie: Beilagen, Milchspeisen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

200 ml Joghurt  
1 Prise Salz  
1 TL Minze getrocknet  
1 Prise Piment gemahlen

### **Zubereitung**

Joghurt mit dem Schneebesen cremig schlagen, Salz und Gewürze unterrühren. Eisgekühlt zu den indischen Pizzabrotten, Parathas, servieren.



## Kürbis mit Gewürzen

### Masala Kaddu

Masala Kaddu, oder gewürzter Kürbis, ist ein köstliches indisches Gericht, das durch seine reichhaltigen Aromen besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus süß, würzig und leicht scharf. Die Hauptzutaten wie Kürbis, Kurkuma, Chilipulver und verschiedene Gewürze verleihen dem Gericht eine tiefe, erdige Note.

Der Kürbis wird in einer Mischung aus Gewürzen wie Zwiebeln, Senfkörnern und getrockneten Chilischoten angebraten, was ihm eine knusprige Textur und einen intensiven Geschmack verleiht. Die Zugabe von Kokosmilch oder Joghurt kann das Gericht zusätzlich cremig machen und die Schärfe etwas mildern.

Insgesamt ist Masala Kaddu ein sehr aromatisches Gericht, das perfekt zu Reis oder Roti passt.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

½ TL schwarzer Senf

2 Chilischote(n) rot

1 Zwiebel(n)

450 g Kürbis

½ TL Kurkuma

½ TL Madras Chilipulver

½ TL Salz

15 Curryblätter

### Vorbereitung

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, den Kürbis in ca. 1 cm breite Würfel zerteilen.

### Zubereitung

Das Öl auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Senfkörner und rote Chilis hineingeben und etwa 15 Sekunden schmoren lassen. Die Zwiebel dazugeben und goldgelb braten. Kürbis, Kurkuma, Chilipulver und Salz hinzugeben und alles 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Deckel auflegen und bei reduzierter Hitze weitere 10 Minuten garen.



## Kartoffel-Plätzchen

### Aloo Papdi Chaat

Kartoffel-Plätzchen, auch bekannt als Aloo Papdi Chaat, sind ein beliebtes Street-Food aus Delhi. Diese Plätzchen bestehen hauptsächlich aus Kartoffeln und werden oft mit verschiedenen Chutneys und Joghurt serviert. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus würzig, süß und leicht scharf, was durch die verschiedenen Gewürze und Chutneys erreicht wird.

Die Kartoffelplätzchen selbst sind außen knusprig und innen weich, was durch das Braten bei niedriger Hitze erreicht wird.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffel(n)

1 Prise Meersalz

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Madras Curry

¼ TL Ingwer gemahlen

1 Msp Madras Chilipulver

6 EL Öl zum Braten

### Vorbereitung

Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Dann die Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Mit der Hand den Kreuzkümmel, Curry, den Ingwer, 1 Messerspitze Chilipulver und Meersalz unterkneten.

### Zubereitung

Mit befeuchteten Händen aus der Masse kleine Plätzchen von 3 bis 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.



## Kartoffeln mit schwarzem Pfeffer

### Aloo Kali Mirch

Aloo Kali Mirch ist ein indisches Gericht, das hauptsächlich aus Kartoffeln und schwarzem Pfeffer besteht. Der Geschmack ist würzig und leicht scharf durch den schwarzen Pfeffer, während die Kartoffeln eine angenehme, weiche Textur bieten. Das Gericht wird oft mit Ghee (geklärter Butter) und Kreuzkümmel zubereitet, was ihm eine zusätzliche aromatische Note verleiht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

10 Kartoffel(n)

2 EL Butterschmalz

3 Zehen(n) Knoblauch

2 cm Ingwer

1 TL Salz

¼ TL Kurkuma

1 ½ TL Pfeffer schwarz

250 ml Sahne

Zum Garnieren

1 Zweig(e) Koriander



Kartoffeln mit schwarzem Pfeffer

### Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

### Zubereitung

Ghee in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Knoblauch und Ingwer dazugeben und anbraten, bis der Knoblauch beginnt, eine braune Farbe anzunehmen. Nun die Kartoffeln hinzufügen und umrühren. Das Salz, Kurkuma und Pfeffer hinzu geben und alles gründlich vermischen. Nun die Sahne dazugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt dünsten, bis die Kartoffeln gar sind. Achten Sie dabei darauf, dass dabei nichts anbrennt. Mit Koriander garnieren und heiß servieren.



## **Knoblauch Chutney** **lahasun kee chatanee**

Indisches Knoblauch Chutney, auch bekannt als Lahsun ki Chatni, hat einen intensiven und würzigen Geschmack. Es ist bekannt für seine kräftige Knoblauchnote, die durch die Zugabe von roten Chilis eine scharfe und pikante Note erhält. Oft wird es mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Koriander verfeinert, was dem Chutney eine zusätzliche Tiefe und Komplexität verleiht.

Dieses Chutney passt hervorragend zu vielen indischen Snacks und Gerichten, wie z.B. Pakoras, Samosas oder auch als Beilage zu Hauptgerichten. Es kann auch als Dip für Brot oder als Würze für Sandwiches verwendet werden.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Marinieren / Einlegen: 60 Minuten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

10 Zehen(n) Knoblauch

100 g Erdnüsse

2 EL Kokosraspel

3 Chilischote(n) grün

4 EL Zitronensaft

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

1 Prise Salz

**Zum Garnieren**

1 Zweig(e) Koriander

### **Vorbereitung**

Die Knoblauchzehen und die Erdnüsse zur weiteren Verarbeitung schälen, die Chilischoten waschen und grob hacken. Die Chili waschen und hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einem Mörser oder Mixer mit Wasser zu einer glatten Paste verarbeiten. Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen. Im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar.



## Knoblauch-Chutney

### Illigada Chutney

Dies ist ein traditionelles Chutney aus Andhra Pradesh

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Zutaten für 250 g

125 ml Sesamöl

3 EL Chilipulver rot

1 EL Bockshornkleesamen

20 Limette(n)

2 Knolle(n) Knoblauch

1 Prise Salz

#### Für die Gewürzmischung

1 EL Öl

2 Chilischoten getrocknet

4 Curryblätter

1 EL Senfkörner

#### Vorbereitung

Die Bockshornkleesamen in einem Mörser oder Gewürzmühle fein mahlen, den Knoblauch schälen und längs in Scheiben schneiden. Den Saft der Limetten in einer Fruchtpresse auspressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilipulver und Bockshornklee darin bei schwacher Hitze etwa 30 Sekunden unter Rühren anbräunen. Salzen. Den Limettensaft unterrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch zufügen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

#### Zubereitung

Für die Gewürzmischung das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Chilischoten, Curryblätter und Senfkörner darin 1 bis 2 Minuten unter Rühren kräftig bräunen. Über die Knoblauchmischung geben. Dieses Chutney wirkt verdauungsfördernd und hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.



## Madras-Kartoffeln

### Madrasi Aloo

Madras-Kartoffeln, Bombay-Kartoffeln - Versionen dieses Kartoffelgerichts erscheinen unter verschiedenen Namen auf den Speisekarten der meisten indischen Restaurants. Fest kochende Kartoffeln sind am besten geeignet, weil sie beim Anbraten nicht zerfallen. Sie können aber auch eine mehlig kochende Sorte verwenden, wenn es Sie nicht stört, dass die Kartoffeln beim Braten die Form verlieren.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffel(n)
- 40 g Butterschmalz
- 2 TL Senfsamen schwarz
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 3 cm Ingwer
- 1 Chilischote(n) rot
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Koriander gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Zweig(e) Koriander



Madras-Kartoffeln

#### Vorbereitung

Die Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einen großen Topf mit Wasser geben und bei starker Hitze in ca. 5 bis 8 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel, Ingwer und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote fein hacken und nach Geschmack die Kerne zuvor entfernen. Die Kartoffeln gut abtropfen und abkühlen lassen.

Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

#### Zubereitung

Das Ghee in einem Kadhai, einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Senfsamen zugeben und ca. 1 Minute rühren, bis sie platzen.

Die Zwiebel zugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten anbraten, dann Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und mitbraten, bis die Zwiebel gebräunt ist. Kreuzkümmel und Koriander zugeben und gut unterrühren.

Die Kartoffeln zugeben und unterrühren, bis sie heiß und mit den Gewürzen bedeckt sind. Mit Salz abschmecken und dem Koriander garnieren.



## Pappadum-Curry

### Papad Ki Sabzi

Papad Ki Sabzi aus Rajasthan:

Pappadums sind hauchdünne Fladenbrote aus Linsen- oder Kichererbsenmehl und werden am besten durch Frittieren zubereitet. In der indischen und tamilischen Küche werden diese knusprigen Brote als Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht. In diesem Rezept werden sie für ein cremiges Joghurt-Curry verwendet.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

- 6 Papadam
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 6 EL Joghurt
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 3 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 Zweig(e) Koriandergrün



Pappadum-Curry

### Vorbereitung

Die Fladen jeweils in 6 dreieckige Stücke brechen, dazu am besten zuerst mit einem spitzen Messer eine Bruchkante anritzen und den Fladen dann an dieser durchbrechen. Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und in den Joghurt pressen. Kurkuma, gemahlene Koriander und Chilipulver mit dem Joghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Den frischen Koriander waschen, abtupfen und fein hacken.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Den Kreuzkümmel mit den Zwiebeln unter Rühren braun anbraten.

Die Joghurtmischung und 100 ml Wasser zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen, bis das Öl anfängt sich an der Oberfläche abzusetzen.

Die Pappadumstücke in die Sauce geben, eventuell noch etwas Wasser zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Pappadums weich sind. Das Koriandergrün über das fertige Gericht streuen.



## Pikante Gelbe Linsen Mung Dhuli Dal

Pikante Gelbe Linsen, auch bekannt als Mung Dhuli Dal, sind ein aromatisches und herzhaftes Gericht aus Indien. Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus würzig, leicht scharf und erdig. Die Hauptzutaten wie gelbe Linsen (Mung Dal) und verschiedene Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt verleihen dem Gericht eine tiefe, komplexe Note.

Die Gewürze sorgen für eine angenehme Wärme und Tiefe, während die Linsen selbst eine weiche, cremige Textur haben. Insgesamt ist Mung Dhuli Dal ein sehr nahrhaftes Gericht, das perfekt zu Reis oder Naan passt.

Herkunft: Indien  
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen: 1 Stunde(n)  
Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

200 g gelbe Linsen  
4 EL Butterschmalz  
½ TL Kreuzkümmel  
½ Stange(n) Zimt  
5 Chilischote(n) getrocknet  
½ TL Madras Chilipulver  
¼ TL Kurkuma  
1 TL Salz  
350 ml Wasser  
Zum Garnieren  
1 Zweig(e) Koriander



Pikante Gelbe Linsen

### Vorbereitung

Die Linsen in ein Sieb geben, unter kaltem fließendem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Das Dal eine Stunde einweichen und dann gut abtropfen lassen. Den Koriander waschen, abtupfen und grob hacken.

### Zubereitung

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen, Zimt und Chilischoten dazugeben und nur kurz, ca. 45 Sekunden, anrösten. Die Linsen zufügen, umrühren und etwa 5 Minuten braten. Chilipulver, Kurkumapulver und Salz zugeben, alles gut vermischen. Das Wasser zugießen, alles wieder zum Kochen bringen. Nun die Hitze reduzieren und die Linsen halb zugedeckt etwa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. Mit dem gehackten frischen Koriander garnieren. Als Beilage zu Fleisch- oder Hühnchen gerichten oder einfach mit Roti oder Reis servieren.



## Pilaw mit Erbsen

### Matar Pulao

Für dieses indische Reisgericht werden Erbsen mit Gewürzen angebraten. Anschließend bekommt der Reis ein cremig-würziges Aroma durch die Zugabe einer Sahne-Gewürzmischung.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

5 Safranfäden

1 EL Rose

150 ml Sahne

½ EL Zimt gemahlen

¼ TL Pfeffer schwarz

¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

4 EL Öl

½ TL Kreuzkümmel

2 Curryblätter

2 cm Ingwer

350 g Erbsen

350 g Basmatireis

600 ml Wasser



Pilaw mit Erbsen

### Vorbereitung

Die Ingwerwurzel schälen und klein hacken.

### Zubereitung

Den 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 dazu gießen, aufkochen und unbedeckt köcheln lassen, bis praktisch das ganze Wasser aufgesaugt ist. Die gewürzte Sahne darüber gießen. Mit einem Stück Folie und dem Deckel bedecken, auf der kleinstmöglichen Hitze 20 Minuten belassen.



## **Pilaw mit Kokos und Milch** **Nariyal aur Doodh ke Saath Pulao**

Pilaw mit Kokos und Milch ist ein sehr aromatisches und cremiges Gericht. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus süß, nussig und leicht würzig. Die Kokosraspel verleihen dem Pilaw eine samtige Textur und eine subtile Süße, die perfekt mit den Gewürzen harmoniert.

Oft werden auch Zutaten wie Rosinen und Pistazien hinzugefügt, die dem Pilaw zusätzliche Textur und Geschmack verleihen.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Portionen**

325 g Basmatireis

3 EL Kokosraspel

2 Chilischote(n) grün

1 TL Salz

½ TL Zucker

2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

1 EL Pistazien

2 Blätter Lorbeer

1 Stange(n) Zimt

4 Kardamom, grün

3 EL Butterschmalz

550 ml Milch

275 ml Wasser

### **Vorbereitung**

Den Reis mit allen trockenen Zutaten vermischen. Die Pistazienkerne in Stifte schneiden.

### **Zubereitung**

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.



## Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln

### Tali Hui Pyaz ke Saath Lal Masoor

Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln, auch bekannt als Tali Hui Pyaz ke Saath Lal Masoor, sind ein sehr aromatisches und herzhaftes Gericht. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus würzig, leicht süß und herzhaft. Die roten Linsen haben eine weiche, cremige Textur, die perfekt mit den knusprigen, karamellisierten Zwiebeln harmoniert. Die gebratenen Zwiebeln verleihen dem Gericht eine süße und leicht rauchige Note, während die Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Knoblauch für eine tiefe, erdige Würze sorgen. Die Kombination aus den weichen Linsen und den knusprigen Zwiebeln macht dieses Gericht besonders befriedigend und vielseitig.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 1 Liter Wasser
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 Tomate(n)
- ½ TL Salz
- 2 Chilischote(n) grün
- 1 Zweig(e) Koriander
- 3 EL Butterschmalz
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Blätter Lorbeer



Rote Linsen mit gebratenen Zwiebeln

#### Vorbereitung

Die Linsen mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Tomaten zugeben und mit den Linsen mischen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Hitze reduzieren und ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

#### Zubereitung

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, mit Korianderblättern garnieren und mit Reis servieren.



## Safran-Reis Kesar Chawal

Kesar Chawal, auch bekannt als Safranreis, ist ein indisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination von Aromen besticht. Es wird mit Safran und Rosenwasser zubereitet, was dem Reis eine goldene Farbe und ein blumiges, leicht süßliches Aroma verleiht. Oft werden auch Nüsse und Trockenfrüchte hinzugefügt, die dem Gericht eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe geben. Der Geschmack von Kesar Chawal ist reichhaltig und aromatisch, mit einer subtilen Süße und einem Hauch von Exotik durch den Safran. Es wird häufig als Dessert oder als Beilage zu besonderen Anlässen serviert.

Herkunft: Indien  
Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten  
Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Basmatireis  
400 ml Wasser  
1 EL Mandelblättchen  
Für das Safranwasser  
12 Safranfäden  
2 EL Rosenwasser

### Vorbereitung

Die Safranfäden mit 2 EL warmen Wasser in eine kleine Schüssel geben und leicht zerstoßen, damit sich das Safranaroma besser entfalten kann. Den Reis waschen und 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Die Mandelblättchen in eine heiße Pfanne geben und kurz anrösten.

### Zubereitung

Wasser und Reis in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nun das Safranwasser hinzugeben, umrühren und die Hitze reduzieren, weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Anschließend die Hitze weiter reduzieren und den Reis weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. So wird der Reis locker und trocken. Den Reis auf einer Servierplatte anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.



## **Tomatensauce nach indischer Art**

### **Bhartiya Shaili ki Tamatar ki Chutney**

Tomatensauce nach indischer Art, oder Bhartiya Shaili ki Tamatar ki Chutney, ist ein würziges und aromatisches Gericht, das oft als Beilage zu verschiedenen indischen Speisen serviert wird. Diese Chutney wird aus reifen Tomaten hergestellt und mit einer Vielzahl von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Knoblauch und Chili verfeinert.

Der Geschmack dieser Tomatensauce ist intensiv und vielschichtig. Die Tomaten bringen eine natürliche Süße und Säure mit, die durch die Gewürze perfekt ergänzt wird. Die Chutney hat eine angenehme Schärfe und eine tiefe, würzige Note, die sie zu einer idealen Begleitung für Gerichte wie Dosa, Idli oder auch einfach als Dip für Brot macht.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### **Zutaten für 4 Portionen**

9 Tomate(n)  
3 TL Kreuzkümmel  
2 ½ TL Koriander  
1 TL Kurkuma  
1 TL Cayennepfeffer  
1 Prise Pfeffer schwarz  
6 cm Ingwer  
10 Zehen(n) Knoblauch  
200 ml Wasser  
6 EL Öl  
4 Zwiebel(n)  
8 EL Joghurt  
1 Prise Salz  
1 TL Garam Masala  
1 EL Sahne

#### **Vorbereitung**

Die Tomaten in kochendem Wasser abschrecken, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken, danach mit Wasser im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Zwiebeln schälen und hacken.

#### **Zubereitung**

In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren dünsten, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Die Ingwer-Knoblauchpaste zufügen und rühren, bis das Wasser aus der Mischung verdunstet ist und das Öl wieder sichtbar wird. Den Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Kurkuma zugeben und 20 Sekundeniterrühren. 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. Einen 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.

### **Küchentipp für Tomaten**

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



## Zwiebel-Chutney

### Pyaz ki Chutney

Dies ist ein klassisches Chutney aus Hyderabad.

Herkunft: Indien

Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

#### Zutaten für 400 g

3 EL Tomatenmark

6 EL Erdnussöl

100 g Urad-Dal Linsen

1 Prise Asantpulver

5 Zwiebel(n)

2 Chilischote(n) rot, getrocknet

2 cm Ingwerwurzel

5 Zehen(n) Knoblauch

#### Für die Gewürzmischung

2 TL Erdnussöl

2 Chilischote(n) rot, getrocknet

½ EL Senfkörner

#### Vorbereitung

Das Tamarindenmark in einer Schüssel mit 2 Esslöffeln Wasser glatt rühren.

Die Linsen abspülen, abtropfen lassen und abtrocknen. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und grob hacken.

#### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Linsen darin bei mittlerer Hitze, etwa 2 Minuten unter Röhren anbräunen. Asantpulver und Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren 1 bis 2 Minuten mitbräunen. Tamarindenmark, Chilischoten, Ingwer und Knoblauch zugeben und weitere 1 bis 2 Minuten rührbraten. Abkühlen lassen.

Die abgekühlte Mischung in den Mixer geben und mit 4 Esslöffeln Wasser grob pürieren. In eine Schüssel füllen.

Für die Gewürzmischung das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Chilischoten darin bei mittlerer Hitze einige Sekunden unter Rühren anbräunen. Die Senfkörner zufügen und etwa 1 Minute unter Rühren bräunen, bis sie zu springen beginnen.

Die Mischung sorgfältig unter das Chutney rühren. Mit Salz abschmecken. Das Chutney sollte sofort serviert werden.



## Gurken-Raita

### Raita

Indische Gurken-Raita ist ein erfrischender Joghurt-Dip, der oft als Beilage zu scharfen Gerichten serviert wird. Der Geschmack ist leicht und kühlend, mit einer angenehmen Mischung aus Joghurt, Gurken und Gewürzen wie Kreuzkümmel. Die Gurke verleiht dem Raita eine knackige Textur, während der Joghurt eine cremige Basis bietet. Die Gewürze und der Kreuzkümmel fügen eine aromatische Note hinzu, die das Ganze sehr erfrischend macht. Es erinnert ein wenig an griechisches Tsatsiki, ist aber oft milder und weniger knoblauchlastig.

Herkunft: Indien

Kategorie: Getränke, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke

1 TL Kümmel

500 g Dickmilch

¼ TL Kreuzkümmel

¼ TL Madras Chilipulver

1 TL Meersalz

### Vorbereitung

Die Gurke nur abwaschen, wenn sie aus biologischem Anbau stammt, andernfalls schälen.

### Zubereitung

Die Hälfte des Kümmels in einem Mörser zerstoßen. Die Dickmilch in einer Schale mit dem zerstoßenen Kümmel, dem Kreuzkümmel, dem Chilipulver und dem Meersalz verrühren. Die Gurke grob raspeln und mit der Sauce vermischen. In ein kleines Gefäß umfüllen und mit dem restlichen Kümmel garnieren. Zum Garnieren bieten sich in der indischen Küche immer die bunten Gewürze wie Kurkuma, Chilipulver oder Masala an.



## Karotten-Raita

### Raita

Eine indische Karotten-Raita ist eine erfrischende und leicht würzige Beilage. Sie kombiniert den süßlichen Geschmack von geraspelten Karotten mit dem cremigen und leicht säuerlichen Geschmack von Joghurt. Typische Gewürze wie Kurkuma, Koriander und manchmal ein Hauch von Chili verleihen der Raita eine aromatische Note.

Die Raita ist besonders beliebt als kühlende Beilage zu scharfen Currys und anderen würzigen Gerichten, da der Joghurt hilft, die Schärfe auszugleichen. Insgesamt ist sie eine harmonische Mischung aus süß, würzig und erfrischend.

Herkunft: Indien

Kategorie: Getränke, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

2 Karotte(n)

500 g Dickmilch

½ TL Kurkuma

½ TL Koriander

½ TL Madras Curry

½ TL Madras Chilipulver

1 Prise Meersalz

### Vorbereitung

Die Karotten gründlich bürsten und abspülen.

### Zubereitung

Die Dickmilch oder den Joghurt in einer Schale mit Kurkuma, dem Koriander, dem Chilipulver und Meersalz verrühren. Dann die Karotten in die Sauce hineinreiben und nochmals gut durchrühren.



## Kartoffel-Raita

### Raita

Eine indische Kartoffel-Raita ist ein erfrischender und würziger Joghurt-Dip, der oft als Beilage zu Currys, gegrilltem Fleisch oder Gemüse serviert wird. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus den milden, erdigen Aromen der Kartoffeln und der cremigen, leicht säuerlichen Basis des Joghurts. Gewürze wie Kurkuma, Koriander, etwas Chilipulver und manchmal auch Minze oder Korianderblätter verleihen der Raita eine zusätzliche Tiefe und Frische.

Herkunft: Indien

Kategorie: Getränke, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffel(n)

250 g Dickmilch

½ TL Kurkuma

½ TL Koriander

½ TL Madras Curry

½ TL Madras Chilipulver

1 Prise Meersalz

### Vorbereitung

Die Kartoffel schälen und kochen. Abkühlen lassen und danach zerstampfen.

### Zubereitung

Die Dickmilch mit den Gewürzen vermischen. Den Kartoffelbrei unter die Dickmilch ziehen und gut verrühren.



## Mango-Lassi

### Aam ki Lassi

Cremiges, eisgekühltes Mango-Lassi ist ein unschlagbares Erfrischungsgetränk für heiße Tage. Besonders köstlich schmeckt es mit Alphonso-Mango, deren Fleisch in indischen Lebensmittelläden in Dosen angeboten wird, was zugleich Zeit bei der Zubereitung spart.

Herkunft: Indien

Kategorie: Getränke, Digestif

Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

#### Zutaten für 4 Gläser

- 1 Mango
- 700 g Joghurt
- 250 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 Limette(n)
- 16 Eiswürfel
- 1 Prise gemahlener Ingwer zum Garnieren



Mango-Lassi



Mango

#### Vorbereitung

Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.

#### Zubereitung

Das Mangofleisch mit dem Joghurt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse pürieren. Das Wasser dazugeben und alles gründlich vermengen. Nach Belieben mit Zucker süßen, dann mit Limettensaft abschmecken. Eiswürfel in die Gläser geben und das Mango-Lassi darüber geben. Nach Belieben etwas gemahlene Ingwer darüber streuen.

Die benötigte Zuckermenge hängt davon ab, wie süß die Mango ist. Übrig gebliebene

Mangostücke eignen sich sehr gut für einen Obstsalat.