

# Indische Küche









SADHNA DHAWAN

# Indische Küche

Die Gerichte für dieses Buch fotografierte  
Martin Krapohl



Bassermann



# Inhalt

*Namaste!*

*Willkommen in Indien* 6

## **Interessantes über Land und Leute**

Von der britischen Kolonie zur Industrienation 6

Das Land der Gegensätze 6

Hier ist das Land, wo der Pfeffer wächst 7

Hier bestimmt die Religion das Leben 7

Indien bittet zu Tisch 7

Tipps zu den Rezepten 11

*Köstliche Snacks für alle Fälle* 12

## **Raffinierte Snacks und kleine Gerichte**

Teigtaschen mit Kartoffelfüllung 14

Fritierter Gewürztoast 16

Gemüsekrapfen 17



Fleischröllchen am Spieß 18

Brot mit Kartoffelfüllung 19

Hackbällchen mit Eifüllung 20

Riesengarnelen nach indischer Art 21

Marinierter Fisch 22

Tandoori Hähnchen 24

*Von herzhaft bis zart – Fleisch* 26

## **Pikantes mit Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten**

Lammspieße 28

Hackfleisch „Hyderabad“ 30

Fleischbällchen in würziger Sauce 32

Mariniertes Huhn in Buttersauce 33

Huhn im Topf 34

Curryhuhn 35

Mughlai-Huhn 36

Gefülltes Huhn 37

Kashmere-Lamm 38

Lamm nach Maharaja Art 40

Doppel-Zwiebel-Lamm 42

Fischcurry auf bengalische Art 44

Bombay Fischcurry 46

Shrimps mit Spinat 47

Shrimpscurry 48

Eiercurry 49

*Es geht auch ohne Fleisch* 50

## **Feine vegetarische Küche**

Blumenkohl mit Kartoffeln 52

Gefüllte Auberginen 54

Gebratene Auberginen 55

Gemüsecurry 56

Champignoncurry 57

Würziger Frischkäse 58

Süß-saures Gemüse 60

Gemüse in Rahmsauce 61

Gefüllte Kartoffeln 62

Käsebällchen in Currysauce 64

Gewürzte Okraschoten in Joghurtsauce 66

Spinatkäse 67

*Dals – eine runde Sache* 68

## **Würziges mit Hülsenfrüchten**

Kichererbsen nach Punjab-Art 70

Erbsen-Soja-Speise 72

Scharfe Kidneybohnen 73

Saure Linsen 74

Butterlinsen 75





*Die frische Mischung – Chutneys,  
Raitas und Salate 76*

### **Traditionelle Beilagen**

Tamarindenchutney 78  
Tomatenchutney 79  
Pfefferminzchutney 80  
Mangochutney 80  
Kokosnusschutney 82  
Gewürzchutney 82  
Gemischter Salat mit Zitronensauce 84  
Rettich-Karotten-Salat 85  
Königssalat 86  
Gurken in Joghurtsauce 88  
Gemischter Salat in Joghurt 89  
Kartoffeln in Joghurtsauce 90

*Das Tüpfelchen auf dem „i“ –  
Brot, Reis und Getränke 92*

### **Noch mehr köstliche Beilagen**

Hefefladenbrot 94  
Vollkornfladenbrot 96  
Maisfladen 98  
Spinatballonbrot 99  
Gefüllte Reis-Linsen-Fladen 100  
Gefülltes Vollkornbrot 102  
Reis mit Erbsen 103  
Geflügelreis 104  
Curryreis 105  
Gemüsereis 106  
Schaumiges Joghurtgetränk 108  
Vitaminstoß 108  
Gewürztee 108  
Zitronengetränk 110  
Kreuzkümmelwasser 110  
Mangomilch 110

*Süßes zum Verlieben – Desserts 112*

### **Himmlische Nachspeisen**

Mangodessert 114  
Milchreis mit Nüssen 115  
Süßer Frischkäse mit Nüssen 116  
Karottenhalwa 117  
Obstsalat mit Käsesahne 118  
Indische Eiscreme 119  
Käseballchen in Zuckersirup 120

*Für Entdecker und Genießer 122*

### **Übersicht über wichtige Zutaten der indischen Küche**

*Von A bis Z 124*

### **Rezepte und Schlagwörter auf einen Blick**

*Für Sie an Feder und Auslöser 125*

### **Über Autorin und Fotografen**

*Gesucht – gefunden! 126*

### **Rezeptverzeichnis nach Rubriken**

# Namaste!

## Willkommen in Indien

### Von der britischen Kolonie zur Industrienation

Indien – das riesige Reich der Maharajas und Maharanis fasziniert seine Besucher seit Jahrhunderten durch farbenprächtige Tempel, kostbare Paläste, atemberaubende Landschaften, geheimnisvolle Mythen und natürlich durch die wahrhaft königlichen Speisen, die schon Queen Victoria, zu Zeiten des britischen Empires, zu schätzen wusste. Nicht ohne Grund gibt es in der traditionellen englischen Küche auch heute noch viele Spezialitäten indischen Ur-

sprungs, wie zum Beispiel das würzige Chutney und die Currysuppe.

Obwohl der indische Subkontinent nur etwa so groß ist wie Europa, lebt dort ein Fünftel der Weltbevölkerung in einer schillernden Vielfalt von Rassen, Sprachen, Kulturen und Religionen. Die Menschen sprechen mehr als 1 600 verschiedene Sprachen, von denen nur 15 offiziell anerkannt sind. Die Landessprache ist *Hindi*, das von etwa der Hälfte der Bevölkerung verstanden wird. Als allgemeine Geschäftssprache konnte sich, auch nach der Kolonialzeit, Englisch behaupten und begünstigte damit die Entwicklung des Landes zu einer aufstrebenden Industrienation als Großexporteur von Textilien, Juwelen, Leder, Gewürzen und Tee.

**Das Taj Mahal – weltberühmtes Mausoleum aus feinstem Marmor. Maharaja Shahjahan erbaute es im 17. Jahrhundert für seine geliebte Frau Mumtaz Mahal. Auch heute noch fasziniert es die Besucher durch seine strahlende Pracht.**



### Das Land der Gegensätze

Von den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya im Norden bis zu den palmenübersäten Ebenen von Kanyakumari ganz im Süden. Und im Westen von den trockenen Wüsten an den Grenzen Rajasthans bis hin zu den großen Städten des Ostens Kalkutta und der Teehauptstadt Darjeeling. Es ist ein riesiges Land voller Gegensätze. Hier gibt es unvorstellbaren Reichtum neben bitterer Armut, klimatisierte Wolkenkratzer neben den einfachen Wellblechhütten der Slums. Nicht zu vergessen, dass Indien die größte Filmindustrie der Welt besitzt.

## Hier ist das Land, wo der Pfeffer wächst

Die Basis der Küche bilden, wie überall auf der Welt, die regionalen Produkte. Schon im Mittelalter galt Indien als das Traumland der Gewürze, und fein nuancierte Mischungen, wie das Currypulver und das Garam Masala, haben längst die Küchen der Welt erobert. An den Südhängen des Himalaya wächst der berühmte Basmatireis, weiter südlich, in der Nähe von Delhi, baut man das Getreide für die vielen verschiedenen Fladenbrote an. Die fruchtbaren Küsten hingegen bieten eine große Auswahl an Fischen, Meeresfrüchten sowie an exotischem Obst und Gemüse.

## Hier bestimmt die Religion das Leben

Etwa 80 % der indischen Bevölkerung sind Hindus, 10 % sind Moslems und unter den restlichen 10 % finden sich Christen, Sikhs, Dschainas, Buddhisten und Parsen. Religionen bestimmen auch das Leben der Menschen bis in den Privatbereich hinein. Meist geben sie auch exakte Anweisungen zur täglichen Ernährung.

Tatsächlich prägen Reis und vielfältige vegetarische Gerichte den Speiseplan im vorwiegend hinduistischen Süden, während moslemische Einflüsse im Norden das Fleisch in den Vordergrund stellten.



**Die Inder lieben Farben. Zu Hochzeiten und anderen hohen Festen bemalen junge Inderinnen Augen, Hände und Füße mit Ornamenten.**

## Indien bittet zu Tisch

### Harmonie für Körper und Geist – die Philosophie

Dennoch haben die Inder, egal aus welcher Region sie stammen und welcher Religion sie angehören, Gemeinsamkeiten in ihrer Küche. Die Speisen werden zum einen meist sehr langsam gegart, um möglichst alle Nährstoffe für den Körper aufzuschließen. Zum anderen erfreuen sie mit fein aufeinander abgestimmten Gewürzen nicht nur den Gaumen. Sie sollen ganz gezielt vor Krankheiten schützen und dem Menschen zu körperlicher sowie seelischer Ausgeglichenheit verhelfen. Schließlich ist Indien die Geburtsstätte des *Ayurveda*, der Wissenschaft vom langen Leben. Die ayurvedische Lehre ermahnt den Menschen, ein Leben voller Klarheit und geistiger Ausgeglichenheit zu führen. Dies schließt die Ernährung, körperliche Übungen (Yoga) und körperliche Reinlichkeit mit ein. Auch die geistige Reinheit ist von großer Bedeutung. Sie umfasst Gewaltlosigkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl.



## Ein Fest für Auge und Gaumen – das Menü

Aus der Lehre des Ayurveda entstand auch die Tradition, dass alle sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, scharf, herb und salzig) in einer Mahlzeit vertreten sein sollten, um das Gleichgewicht von Körper und Geist wieder herzustellen. Deshalb werden viele geschmacklich verschiedene Speisen in kleinen Portionen auf die *Thali*, den indischen Teller, gegeben.

So besteht eine Mahlzeit meist aus folgenden Bestandteilen:

- \* *Vorspeise* (z. B. Pakoras, S. 17)
- \* *Suppe* (z. B. Moong-Channa-Dal, S. 72)
- \* *Brot* (z. B. Naan, S. 94)
- \* *Reis* (z. B. Reis mit Erbsen, S. 103)
- \* *Curry* (z. B. Kashmere-Lamm, S. 38)
- \* *Beilagen* (z. B. Jogurtgericht, S. 90 und Mangochutney, S. 80)
- \* *Dessert* (z. B. Karottenhalwa, S. 117)
- \* *Getränk* (z. B. Lassi, S. 108)

**Zum Puschkarfest in Rajasthan kommen die Händler von weit her. Für viele Menschen aus den abgelegenen Dörfern ist es die einzige Möglichkeit im Jahr, um Stoffe, Schmuck, Seife und vieles mehr einzukaufen. Lesen Sie mehr über dieses Fest auf Seite 90.**



Besonders in Südindien serviert man die kleinen Gerichte auch auf großen Bananenblättern oder auf den Blättern des Mandelbaumes, die mit kleinen Stöckchen zusammengesteckt werden. Gegessen wird im ganzen Land am liebsten mit den Fingern (der rechten Hand), so schmeckt es einfach am besten.

### Mit einer Prise Raffinesse – Zutaten

Viele Zutaten für die typischen Gerichte sind uns noch nicht so bekannt, obwohl die Asienläden in den größeren Städten und auch schon viele Supermärkte ihr Angebot an indischen Lebensmitteln in den letzten Jahren stark erweitert haben. Mittlerweile kann man fast alles auch hier bei uns kaufen. Sehen Sie sich bei Ihrem nächsten Einkauf einfach einmal nach asiatischen Lebensmittelgeschäften um oder fragen Sie in einem





indischen Restaurant, wo Sie auch in Ihrer Nähe originale Lebensmittel kaufen können. In unserer Warenkunde auf den Seiten 122 und 123 erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die wenig bekannten, typischen Zutaten.

### Das gibt es in der kleinsten Hütte – Küchengeräte

Für die Zubereitung indischer Speisen benötigen Sie eigentlich keine Spezialgeräte. Alles gelingt auch mit unserer westlichen Küchenausstattung. Lesen Sie jedoch im Folgenden, womit die indische Hausfrau kocht:

Eine *Karahi* ist eine tiefe Pfanne mit Henkeln an beiden Seiten. Sie besteht aus Messing oder aus Gußeisen. Weil sie oben weit und am Boden gewölbt ist, braucht man nur wenig Öl zum Fritieren.

Ein *Degchi* ist ein schwerer Topf ohne Henkel. Das Material verteilt die Hitze besonders gleichmäßig und verhindert, dass die Speisen anbrennen. In diesem Topf werden die vielen Currygerichte sehr langsam geschmort.

Ein *Tandoor* ist ein fassförmiger Lehmofen, der mit Holz beheizt wird. Sein Garraum wird so heiß, dass Fleisch in etwa 10 Minuten gar ist, und das Fladenbrot benötigt sogar nur wenige Sekunden.

Eine *Tava* ist eine runde Platte mit einem Holzgriff, in der Fladenbrote wie Chapati und Paratha (Rezepte S. 96 und 102) gebacken werden.

Und ein *Mahlstein* ist eine Art Mörser aus grobem Stein, in dem Kräuter und Gewürze gemahlen werden.

Die Rezepte in diesem Buch sind natürlich auf unsere westlichen Küchengeräte abgestimmt.

### Was lange schmort wird endlich gut – Garmethoden

In Indien werden die Lebensmittel, vor allem für die beliebten Curries, gerne sehr lange geschmort, dadurch werden sie weich und leichter verdaulich. Das lange Garen hat auch noch einen anderen Grund: Im heißen Klima des Landes müssen die Speisen sehr gut durchgegart werden, um die Vermehrung von gesundheitsschädlichen Keimen zu verhindern.

Verschiedene Fladenbrote (z.B. Puris, Rezept S. 99) und Gerichte, bei denen ein Teigmantel eine Füllung umhüllt, werden in einer tiefen Pfanne in reichlich Öl und bei mittlerer Hitze frittiert. Man verwendet meist ein spezielles Butterschmalz (das Ghee) zum Fritieren, denn nach der ayurvedischen Lehre ist das gereinigte Butterfett ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Besonders Fleischgerichte (z.B. das Tandoori-Hähnchen, Rezept, S. 24) aber auch



**Der Elefantengott Ganesh wird in einer feierlichen Zeremonie zum Meer getragen und dort versenkt. Lesen Sie auf Seite 28 mehr über dieses berühmte indische Fest.**





Fladenbrote (z. B. das beliebte Naan, Rezept S. 94), werden im Tandoori gebacken. Dies ist ein spezieller Lehmofen, der auch heute noch mit Holz beheizt wird und hohe Temperaturen im Garraum erreicht. Die Entwicklung einer landestypischen Kochkunst ist also immer sehr vielen Ein-

flüssen ausgesetzt. Die regionalen Produkte, das Klima und die verschiedenen Religionen haben die Küche Indiens zu dem gemacht, was sie heute ist.

Kommen Sie nun mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die faszinierenden Küchen Indiens.





Bevor Sie sich nun von uns durch die Indische Küche führen lassen, hier noch einige Tipps zum Umgang mit den Rezepten.

### **Die Portionsangaben**

Wir haben die Gerichte für 4 Personen vorgesehen. Eine Mahlzeit setzt sich aus mehreren Gerichten zusammen, siehe S. 8.

### **Die Zubereitungszeit**

Hier geben wir die Zeit an, die Sie benötigen, um das ganze Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, so haben wir diese gesondert in Klammern als Back-, Quell-, Kühlzeit usw. aufgeführt. Alle Zeitangaben beruhen auf durchschnittlichen Erfahrungswerten. Aufgrund der Beschaffenheit der Zutaten, des Kochgeschirrs oder von Herden und Backöfen können diese Zeitangaben geringfügig von der tatsächlich benötigten Zeit abweichen.

### **Die Kalorienangaben**

Sie beziehen sich immer auf 1 Portion des Gerichts.

### **Die Beilagentipps**

Hier finden Sie besonders gut zum Gericht passende „Begleiter“.

### **Die Zutatenmengen**

Wenn nicht anders angegeben, gehen wir von ungeputzter Rohware aus. Das ermöglicht Ihnen ein unkompliziertes Einkaufen nach der im Rezept angegebenen Zutatenliste. (Eine Ausnahme bilden hier allerdings fertig gehackte Kräuter, die es tiefgefroren zu kaufen gibt. Sie können die angegebene Kräutermenge selbstverständlich durch frische Ware ersetzen, die Sie dann noch zerkleinern. Dabei entsprechen 2 Esslöffel gehackter Kräuter in etwa  $\frac{1}{2}$  Bund frischer Kräuter.) Bei Stückangaben (z. B. 1 Zucchini) beziehen wir uns auf ein Stück mittlerer Größe.

### **Die Backofentemperaturen**

Sie beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die Temperatur um 20 %. Die Backzeit bleibt gleich.

### **Tipps vom Küchenteam**

Sie finden hier nützliche Informationen zur Küchenpraxis. Darüber hinaus erhalten Sie von uns viele Anregungen, wie Sie einzelne Zutaten austauschen oder das Gericht auch einmal auf andere Art zubereiten können.

### **Infotexte**

In den Rezeptteil dieses Buches haben wir kleine Infotexte eingestreut, die Ihnen besonders interessante Dinge über indische Feste, Legenden und Märchen verraten. Um Ihnen den Zugriff auf diese Informationen zu erleichtern, haben wir die Überschriften der Texte in das alphabetische Rezept- und Schlagwortverzeichnis auf der Seite 124 aufgenommen.

### **Die Abkürzungen**

<b>TL</b>	=	Teelöffel (gestrichen)
<b>EL</b>	=	Esslöffel (gestrichen)
<b>Msp.</b>	=	Messerspitze
<b>g</b>	=	Gramm (1 000 g = 1 kg)
<b>kg</b>	=	Kilogramm
<b>ml</b>	=	Milliliter (1 000 ml = 1 l)
<b>l</b>	=	Liter
<b>kcal</b>	=	Kilokalorien
<b>ca.</b>	=	circa
<b>°C</b>	=	Grad Celsius
<b>TK-...</b>	=	Tiefkühl-...
<b>Ø</b>	=	Durchmesser
<b>Min.</b>	=	Minuten
<b>Std.</b>	=	Stunde(n)
<b>cm</b>	=	Zentimeter

Die Autorin und die Kochbuchredaktion wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern im Buch und viel Freude beim Nachkochen der Rezepte.









## Köstliche Snacks für alle Fälle

Die Inder lieben es, wo auch immer sie sich gerade befinden, an wahrhaft köstlichen Snacks zu knabbern. Meist sind es kleine gefüllte Pasteten (Samosas), in Teig ausgebackene Gemüsestückchen (Pakorás) oder pikante Spießchen (Kebabs), die an jeder Straßenecke ganz frisch feilgeboten werden. In etwas Papier gewickelt und zusammen mit einem fruchtigen Chutney als Dip vernaschen die Inder diese Snacks beim Spazierengehen direkt aus der Hand. So wird der kleine Hunger zwischendurch gestillt und das geschäftige Treiben auf den Straßen kann ungehindert weitergehen. In den Familien werden die Snacks auch oft zum Frühstück gegessen oder noch schnell zubereitet, wenn überraschend Gäste kommen, und Restaurants bieten die kleinen Köstlichkeiten gerne als Vorspeise an, um den Appetit anzuregen. Sicherlich läuft Ihnen nun auch das Wasser im Munde zusammen.



# Teigtaschen mit Kartoffelfüllung

Samosas

## Für den Teig

250 g Mehl,  
Type 405  
3 EL Öl  
etwas Salz  
1/8 l Wasser

## Für die Füllung

750 g Kartoffeln  
3 EL Öl  
1 TL Kreuz-  
kümmel  
1 EL Koriander-  
pulver  
1 TL Paprika-  
pulver  
1 TL Garam  
Masala (S. 122)  
1 TL Mango-  
pulver  
200 g grüne  
TK-Erbesen  
2 TL gehackte  
Korianderblätter

## Außerdem

1 l Öl zum  
Fritieren  
etwas Mehl zum  
Ausrollen

## braucht Zeit

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.  
(plus ca. 1 Std. Zeit zum  
Ruhen)
- \* ca. 940 kcal je Portion

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Erbsen auftauen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung die Kartoffeln in etwa 20 Minuten gar kochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel darin kurz anrösten. Dann die übrigen Gewürze hinzufügen.

4. Die Kartoffeln, die grünen Erbsen und die Korianderblätter dazugeben, alles gut mischen und einige Minuten auf mittlerer Hitze braten. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Fritieren das Öl in einer Friteuse erhitzen.

5. Den Teig in etwa 12 Portionen teilen. Jede Portion auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen und dann halbieren. Auf jeden Halbkreis 2 bis 3 Esslöffel der Füllung geben. Die Teigtaschen zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

6. Die Teigtaschen im heißen Öl bei mittlerer Hitze in wenigen Minuten knusprig fritieren und dann sofort servieren.







Eine ländliche Gegend im  
Nordosten Indiens.

15

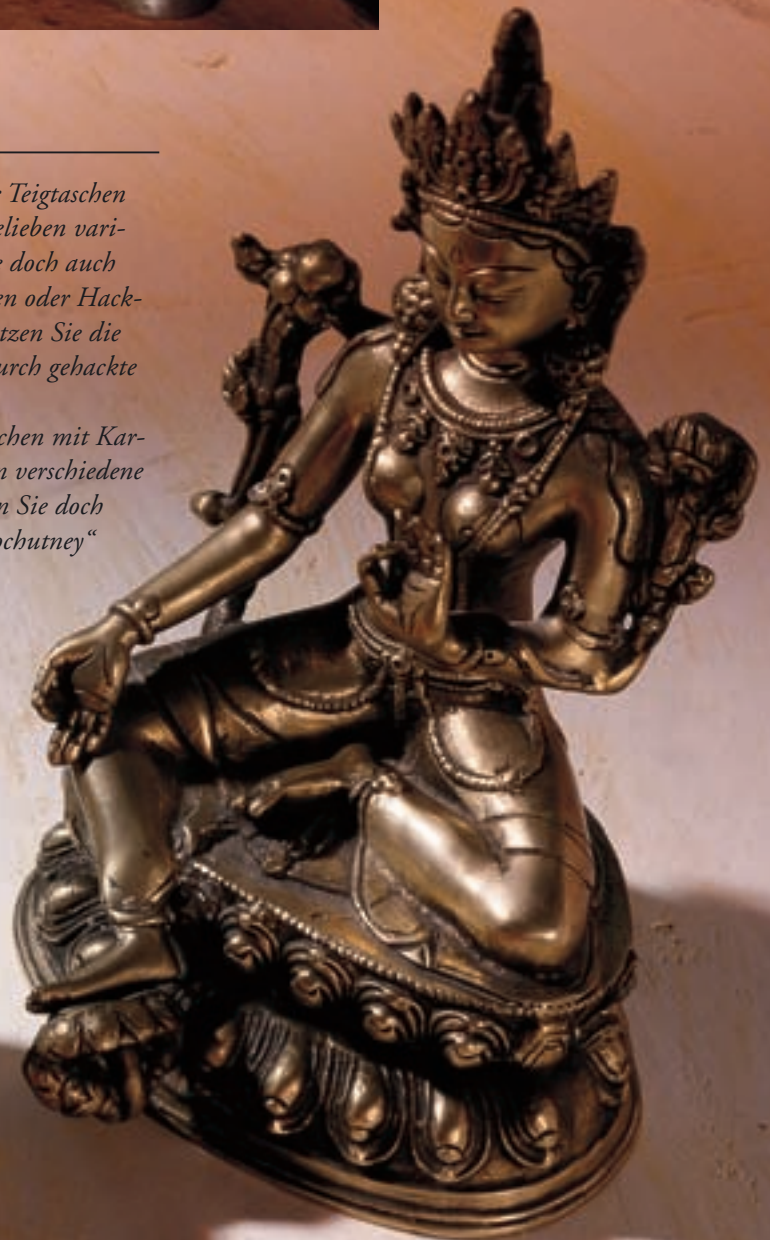
Gestampfter Lehmfußboden,  
die Feuerstelle mitten im  
Raum, in den Regalen war-  
ten Vorräte von Kartoffeln,  
Reis, Gewürzen und vielem  
mehr.

## Tipps vom Küchenteam

\* Zusammen mit einem erfrischenden Salat können Sie das Gericht auch als Hauptmahlzeit für etwa 4 Personen servieren. Der „Königssalat“ (Rezept S. 86) passt beispielsweise sehr gut dazu.

\* Die Füllung der Teigtaschen können Sie nach Belieben variieren. Probieren Sie doch auch andere Gemüsesorten oder Hackfleisch aus oder ersetzen Sie die Korianderblätter durch gehackte Petersilie.

\* Zu den „Teigtaschen mit Kartoffelfüllung“ passen verschiedene Chutneys. Probieren Sie doch einmal das „Mangochutney“ (Rezept S. 80).







#### Zutaten

300 g Kichererbsenmehl  
 280 ml Wasser  
 etwas Salz  
 1/2 TL Chilipulver  
 1/2 TL Ajwain (S. 122)  
 1/2 TL Garam Masala (S. 122)  
 Öl zum Fritieren  
 8 Scheiben Toastbrot

## Fritierter Gewürztoast

Besen wale Toast

*gelingt leicht · schnell*

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
- \* ca. 730 kcal je Portion

1. Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser in einer Schüssel verrühren. Etwas Salz, Chilipulver, Ajwain und Garam Masala hinzufügen und alles gut mischen.

2. Die Toastscheiben diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand stark erhitzen.

3. Die Toasthälften in die Gewürzmischung tunken und dann im heißen Öl in etwa 4 Minuten goldbraun fritieren.

**Tipp** vom Küchenteam

\* Zusammen mit einem „Pfefferminzchutney“ (S. 80) schmeckt der fritierte Gewürztoast einfach himmlisch.





## Gemüsekräpfen

Pakora

*mild · schnell*

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 930 kcal je Portion



1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. Für den Teig alle restlichen Zutaten in einer Schüssel mit dem Kichererbsenmehl vermengen. So viel Wasser hinzufügen, dass der Teig die Konsistenz eines Pfannkuchenteiges erhält.

3. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand stark erhitzen. Die Gemüsestücke ganz in den Teig eintunken, herausnehmen und im heißen Öl goldbraun und knusprig fritieren.

### **Tipp** vom Küchenteam

\* *Zu den Gemüsekräpfen passen verschiedene Chutneys. Probieren Sie doch einmal das „Gewürzchutney“ (Rezept S. 82).*

### Zutaten

3 große  
Zwiebeln  
1 kleiner  
Blumenkohl  
3 große  
Kartoffeln  
500 g Kicher-  
erbsenmehl  
1 TL Ajwain  
1 TL grob  
zerstoßener  
Koriander  
1 EL getrocknete  
Granatapfelkerne  
1/2 TL Chili-  
pulver  
1/2 TL Back-  
pulver  
700 ml Wasser  
etwas Salz  
reichlich Öl zum  
Fritieren



# Fleischröllchen am Spieß

Seekh Kebab

## Zutaten

1/2 kg gemischtes  
Hackfleisch  
1 große Zwiebel  
2–3 cm frischer  
Ingwer  
4 Knoblauch-  
zehen  
2 frische, grüne  
Chilischoten  
1 EL Kicher-  
erbsenmehl  
2 TL Kebab Mix  
(S. 122)  
1 Ei  
1 EL Zitronen-  
saft  
etwas Salz

## scharf · preiswert

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.  
(davon ca. 30 Min. Garzeit)
- \* ca. 330 kcal je Portion

1. Den Backofen auf etwa 220 °C vorheizen. Die Zwiebel, den Ingwer sowie die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischoten längs aufschlitzen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken.

2. Kichererbsenmehl, Kebab Mix, Ei, Zitronensaft und Salz zusammen mit den anderen Zutaten und dem Hackfleisch in einer großen Rührschüssel gut vermischen.

3. Aus dieser Masse anschließend 6 bis 7 cm lange Röllchen formen und diese auf mehrere Grillspieße stecken.

4. Die Fleischröllchen im Ofen 25 bis 30 Minuten backen und dann warm servieren.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Servieren Sie zu den Fleischröllchen ein würziges Chutney, beispielsweise das „Tomatenchutney“ (Rezept S. 79).
- \* Wenn Sie dieses Gericht zusammen mit dem „Curryreis“ (Rezept S. 105) und einigen „Vollkornfladenbrot“ (Rezept S. 96) servieren, reicht die Menge auch für eine sättigende Hauptmahlzeit.





# Brot mit Kartoffelfüllung

## Bombay Samosa

1. Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser geben und in etwa 25 Minuten weich kochen. Sie dann schälen und grob zerdrücken.
2. In einer großen Schüssel alle Zutaten, außer den Toastscheiben und dem Öl, gründlich vermischen.
3. In einer anderen, zur Hälfte mit Wasser gefüllten Schüssel die Toastscheiben einzeln kurz einweichen. Sie dann herausnehmen und das Wasser vorsichtig mit einer Gabel herausdrücken.

### preiswert · deftig

- \* Für 4–6 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
- \* ca. 680 kcal je Portion

4. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand stark erhitzen. Die Toastscheiben mit jeweils 1 Esslöffel der Kartoffelmasse belegen, zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.
5. Das Brot, im heißen Öl schwimmend, knusprig fritieren und anschließend sofort warm servieren.

**Zutaten**.....  
 500 g Kartoffeln  
 1/2 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Granatapfelkerne  
 1/2 TL Chilipulver  
 1 TL Garam Masala (S. 122)  
 1 EL gehackte Petersilie  
 1 TL Salz  
 10 Scheiben Toastbrot  
 reichlich Öl zum Fritieren





# Hackbällchen mit Eifüllung

Shami Kebab

## Zutaten

500 g gemischtes  
Hackfleisch  
4 Knoblauch-  
zehen  
1 EL gehackte  
Petersilie  
1 EL Kicher-  
erbsenmehl  
1 TL Garam  
Masala (S. 122)  
1 TL Ingwer-  
pulver  
1 TL Chilipulver  
1 Ei  
1 TL Salz  
4 hart gekochte  
Eier  
reichlich Öl zum  
Fritieren

## würzig · gelingt leicht

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
- \* ca. 840 kcal je Portion

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel das Hackfleisch mit allen anderen Zutaten, außer den hart gekochten Eiern, gut vermischen.

2. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Inzwischen die hart gekochten Eier pellen und jeweils in ein Viertel der Hackfleischmasse einpacken. Die Bällchen gut mit den Fingern festdrücken.

3. Die Fleischbällchen im heißen Öl braun ausbacken. Sie dann halbieren und noch heiß servieren.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Dazu passen ein frisches „Pfefferminzchutney“ (Rezept S. 80) und ein „gemischter Salat“ (Rezept S. 84).
- \* Dieses Gericht können Sie auch mit derselben Menge Lammhackfleisch zubereiten.





# Riesengarnelen nach indischer Art

Jhinge ka Tikka

1. Die Garnelen waschen und trockentupfen. Den Ingwer sowie die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.

2. Alle restlichen Zutaten, außer der Butter, zusammen in eine Rührschüssel geben und gut vermengen.

3. Die Garnelen in die Joghurtmarinade geben, wenden und etwa 20 Minuten darin ruhen lassen. Sie anschließend mit einem Schaumlöffel aus der Schüssel heben und die Marinade dabei abtropfen lassen.

4. In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, die Marinade dazu geben und alles solange umrühren, bis sich die Butter als dicke Sauce am Boden der Pfanne absetzt.

5. Die Garnelen in diese Sauce geben und einige Minuten darin garziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren, damit die empfindlichen Meeresfrüchte nicht zerfallen.

## etwas Besonderes · sahnig

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min. (davon 20 Min. Zeit zum Marinieren)
- \* ca. 260 kcal je Portion

## Zutaten

- 500 g geschälte Riesengarnelen mit Schwanz
- 2–3 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Vollmilchjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Garam Masala (S. 122)
- 2 Tropfen rote Speisefarbe
- etwas Salz
- 50 g Butter

## Tipps vom Küchenteam

- \* Zu den Riesengarnelen passt Reis sehr gut. Probieren Sie doch den „Reis mit Erbsen“ (Rezept S. 103) dazu.
- \* Verwenden Sie möglichst große Garnelen, denn diese bleiben schön saftig.
- \* Die rote Speisefarbe gehört traditionell zu diesem Gericht. Sie können sie aber auch weglassen, denn auf den Geschmack hat sie keinen Einfluss.





# Marinierter Fisch

Tali Hui Machchi

## Zutaten

700 g Seehechtfilets  
 2–3 cm Ingwer  
 6 Knoblauchzehen  
 4–5 EL Vollmilchjogurt  
 2 EL Zitronensaft  
 1 TL Chilipulver  
 1/2 TL Kurkuma  
 etwas Salz  
 Butterschmalz zum Braten  
 1 TL Chat Masala (S. 122)

## pikant · raffiniert

- \* Für 4 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 400 kcal je Portion

1. Den Fisch waschen und trockentupfen. Das Filet quer zur Faser in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen. Ingwer, Knoblauch, Jogurt, Zitronensaft sowie Gewürze zusammen im Mixer pürieren.
3. Die Filetstreifen auf einen Teller legen und die pürierte Masse sorgfältig darauf verteilen, sodass der Fisch rundherum bedeckt ist.
4. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Filetstreifen darin beidseitig in 2 bis 3 Minuten goldbraun braten.
5. Den Fisch anschließend mit Chat Masala bestreuen und noch warm servieren!

## Tipp vom Küchenteam

\* *Dazu passt ein erfrischender Salat oder Reis. Probieren Sie den „Rettich-Karotten-Salat“ (Rezept S. 85) dazu.*

## Raksha Bandhan

Das *Bruder-und-Schwester-Fest* findet im Hochsommer an einem Vollmondtag statt. Es soll die besonders enge Bindung zwischen den beiden stärken. Zu diesem Anlass bindet die Schwester ihrem Bruder ein buntes Armband um das Handgelenk und betet dabei für seine Gesundheit, Fröhlichkeit und für seinen Erfolg. Er bindet ihr ebenfalls ein Armband um das Handgelenk und verspricht, immer für sie da zu sein, wenn sie ihn braucht. Als Abschluss der Zeremonie gibt jeder dem anderen noch eine kleine Süßigkeit.

