

J.-E. MALLET

BOLLY DIE BESTEN REZEPTE DER INDISCHEN KÜCHE FOOD



Gräfe und Unzer





INHALT

EINLEITUNG SEITE 10

FRITTIERTES & AUSGEBACKENES

SEITE 41

VEGETARISCHE GERICHTE

SEITE 93

GERICHTE MIT FLEISCH & GEFLÜGEL

SEITE 146

FISCH & MEERESFRÜCHTE

SEITE 207

ACHARS & ANDERE KLEINIGKEITEN

SEITE 241

VIELERLEI BROTE

SEITE 273

REIS

SEITE 310

DESSERTS & SÜSSIGKEITEN

SEITE 333

TEE & ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

SEITE 367

REZEPTÜBERSICHT SEITE 410

BEZUGSQUELLEN, PANEER (GRUNDREZEPT), DANKSAGUNG

SEITE 413



*Dabbawallas
liefern in Churchgate
(Bombay) Essen aus*



*Die Dosen sind eindeutig
gekennzeichnet*



Die Lieferanten
bringen die Lunchbox
bis zum Schreibtisch
des Eigentümers



Ein fast unfehlbares
Liefersystem

Das Ausliefern
der Lunchboxen ist ein echter
Hindernislauf



GARNELN KORMA

FÜR 4-6 PORTIONEN

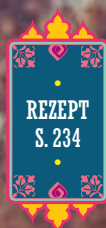
Zubereitungszeit 45 Min. • Marinierzeit 1 Std.

20 rohe Riesengarnelen
80 g Ingwerwurzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 Cashewkerne
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
375 g cremiger Joghurt
2 EL gemahlene Kurkuma
6 EL Kokosöl

1 TL gemahlener Koriander
5 frische Curryblätter
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Kardamom
1 Gewürznelke
1 Stück getrocknete Chilischote
200 ml Kokosmilch
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Die Garnelen schälen, die Schwanzflossen aber belassen. Den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Cashewkerne in der Küchenmaschine mit Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Joghurt und Kurkuma zu einer Marinade mixen. In eine Schüssel umfüllen. Die Garnelen in die Marinade geben und 1 Stunde durchziehen lassen. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Koriander, Curryblätter, Zimt, Kardamom, Gewürznelke und Chili darin 1 Minute braten. Die Garnelen mit der Marinade und der Kokosmilch untermischen. Das Ganze bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce zu stark einkocht, etwas Wasser unterrühren. Die Garnelen aus der Sauce heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Sauce durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen untermischen und das Gericht sofort servieren.







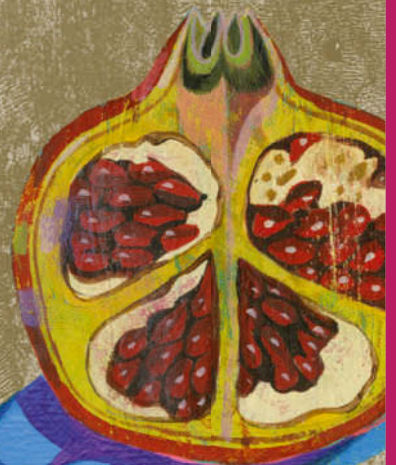




BOLLY DIE BESTEN REZEPTE DER INDISCHEN KÜCHE FOOD

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der indischen Küche.
Dieses Koch- und Bilderbuch bietet Geschichten, Hintergründe
und Impressionen in mehr als 300 brillanten Fotos.

Liebevoll zusammengetragene Rezepte zeigen,
wie vielfältig die kulinarischen Schätze Indiens weltweit zubereitet
werden. Entdecken Sie exotische Gewürze, überraschende Aromen
und die verführerischsten indischen Gerichte: knusprige Snacks,
fruchtige Chutneys, feurige und milde Curries oder Fleischgerichte
aus dem Tandoor-Ofen, Vegetarisches und
typisch indische Süßspeisen.



WG 454 Länderküche
ISBN 978-3-8338-5682-2



9 783833 856822

