

Für Martin E.

Köstlichkeiten aus aller Welt

Vivien Weise

100 indische Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln



Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorin: Vivien Weise

Fotos Innenteil: Archiv Hayit Medien

Foto Cover: VIDHYAVAHINI-Fotolia.com

Foto Coverrückseite: paul_brighton-Fotolia.com

Lektorat: Ute Hayit

Satz: Daniel Driever

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2016

ISBN Print 978-3-87322-166-6

ISBN PDF 978-3-87322-167-3

ISBN ePub 978-3-87322-168-0

ISBN mobi 978-3-87322-169-7

© copyright 2016, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	10
Vorwort der Autorin	11
Essen und Trinken	12
Gewürze	14
Tipps rund um die indische Küche	18
Indische Kochstellen	22
Indische Getränke	23
Indische Speisekarte	24

Rezepte

Indische Brotsorten	26
Indisches Fladenbrot (Tschapati)	26
Frittiertes Fladenbrot (Poori)	27
Indisches Hefebrot (Naan)	28
Teigtaschen (Samosa)	29
Vollkornfladenbrot (Parathi)	30
Eiergerichte	31
Ei und Aubergine	31
Pfannkuchen auf indische Art	32
Ei- und Tomaten-Curry	33
Indisches Rührei	34
Ei und Kokosraspeln	35
Ei- und Kartoffel-Curry	36
Ei-Spezialität	37
Indisches Omelett	38
Eier in Joghurt	39
Ei-Curry	40
Cremige gebackene Eier	41
Ei-Gericht	42

Ei-Malai-Curry	43
Eier gut gewürzt	44
Fleischgerichte	45
Hähnchen Moghlai	45
Gewürz-Hähnchen	46
Schmor-Hähnchen	47
Hähnchen in Tomatensoße.....	48
Hähnchen-Curry	49
Geschmortes Lamm.....	50
Hackfleisch-Curry	51
Kheema Hack-„Koteletts“	52
Lamm Korma	53
Würziges Fleischgericht.....	54
Hammelfleisch süß-sauer.....	55
Milder Rinder-Curry.....	56
Kebab auf indische Art.....	57
Madras-Curry	58
Indische Hackfleischbällchen	61
Leber-Curry	62
Hammel-Curry	63
Hack-Curry „Cocos“	64
Roghan Gosh.....	65
Lamm in Tomatensoße	66
Süß-saures Gehacktes	67
Fischgerichte	68
Fish Korma.....	68
Kabeljau in Joghurtsoße	69
Fischkoteletts.....	70
Fischtopf Indien	71
Fisch Masala.....	72
Fisch-Bällchen	73

Gebratener würziger Fisch.....	74
Fisch-Curry.....	75
Würziger Fisch	76
Fischragout	77
Krabben-Curry.....	78
Gemüsegerichte	79
Schwarzaugenbohnen.....	79
Blumenkohl „Kootu“	80
Gemischter Gemüse-Curry	81
Auberginensalat.....	82
Tomaten- und Rettich-Curry	85
Blumenkohl-Genuss	86
Erbsen- und Dicke-Bohnen-Curry.....	87
Weiße Bohnen-Curry	88
Gemischter Gemüsegenuss	89
Okra-Curry.....	90
Okra- und Tomaten-Curry.....	91
Kartoffel-Curry	92
Kochbananen-Curry.....	93
Kohlbällchen- Curry	94
Rettich-Pachadi	95
Würziger Blumenkohl und Tomaten	96
Kartoffel-Reis	97
Gurken-Pachadi.....	98
Erbsen-Curry „Ghanta“	99
Cashewnuss-Curry	100
Auberginen-Curry.....	101
Auberginen- und Tomaten- Curry.....	102
Tomaten-Curry.....	103
Bohnen- und Kartoffel-Curry	105
Bohnen- und Blumenkohl-Curry	106
Zucchini-Curry.....	107

Kürbis-Curry.....	108
Gewürz-Kürbis.....	109
Grüne Bohnen mit Ingwer.....	110
Dhal.....	111
Okra-Gemüse.....	112
Gebratene Auberginen.....	113
Reisgerichte.....	114
Gemüse-Pullao.....	114
Lamm-Pullao.....	115
Hähnchen-Pullao.....	116
Reis-Traum.....	117
Reis und Gewürze.....	118
Kokosnuss-Reis.....	119
Erbsen-Pullao.....	120
Indischer Gewürz-Reis.....	121
Obstcurries.....	122
Gemischter Obst-Curry.....	122
Pfirsich-Curry.....	123
Mango-Curry.....	124
Ananas-Kalan-Kerala.....	125
Papaya-Curry.....	126
Bananen-Curry.....	127
Partysnacks und andere Gerichte.....	128
Sago Baath.....	128
Teigwaren-Snack.....	129
Reis-Koftas.....	130
Kokosnuss-Schichtkuchen.....	131
Desserts.....	132
Pfirsiche in Joghurt.....	132
Sultaninen in Quark.....	132

Gebratene Datteln	133
Papya Spez0ial.....	133
Milchreis-Dessert	134
Aprikosen-Pudding.....	135
Banana Halva.....	136
Indische Eiscreme.....	137
Joghurt- und Sultaninenspeise	138
Bananen-Dessert	139
Süße indische Pfannkuchen.....	140
Bananen-Taschen.....	141
Mango-Schmankerl.....	142
Gefrorener Orangenquark	142
Getränke	143
Indischer Tee	143
Mango-Drink	144
Erfrischungsgetränk mit braunem Zucker	144
Joghurt-Genuss	145
Joghurt-Getränk mit Ingwergeschmack	145

Vorwort des Herausgebers

Das Geheimnis der indischen Küche, so die Autorin dieses Kochbuchs, liegt nicht nur an der großen Auswahl an Gewürzen, sondern darin, diese harmonisch aufeinander abzustimmen. Heute ist fast jedes exotische Gewürz auch hier bei uns problemlos erhältlich. Deshalb steht dem Wunsch nichts im Wege, indische Gerichte anhand der nachfolgenden Rezepte zu Hause selbst auszuprobieren und seine Gäste einmal mit einem indischen Essen zu überraschen.



Ertay Hayit, M.A.

Für die meisten Rezepte in diesem Buch muss man kein Profi sein. Im Gegenteil: Viele Rezepte sind einfach und unkompliziert nachzukochen. Auch die Zubereitungszeiten variieren in überschaubarem Rahmen, sodass so manches Gericht auch kurzfristig auf den Tisch gebracht werden kann.

Und das Ergebnis ist vielseitig und bietet für jeden Geschmack etwas: Fisch- und Fleischgerichte, Eierspeisen und Gemüsevariationen bis hin zu köstlichsten Desserts mit exotischen Früchten stehen zur Auswahl.

Aber was wäre die indische Küche ohne die berühmten Currygerichte. Viele der 100 Rezepte in diesem Kochbuch sind deshalb Curries in den unterschiedlichsten Variationen. Und auch die beliebten Fladenbrote, die viele indische Gerichte erst vollkommen machen, können anhand der angegebenen Rezepte problemlos gebacken und serviert werden.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß und vor allem guten Appetit.

Ertay Hayit, M.A.

Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

Viele Monate lang bin ich in Indien unterwegs gewesen und habe dabei von der einfachen Straßenküche bis zum Festessen die kulinarischen Köstlichkeiten Indiens kennengelernt. Und immer wieder aufs Neue war ich von der Vielfalt an Geschmacksrichtungen und von der Variationsfähigkeit der indischen Küche begeistert.

Um die exotischen Genüsse auch zu Hause auf den Tisch bringen zu können, begann ich damit, Rezepte zu sammeln und mich intensiv mit der indischen Kochweise, besonders mit der Kunst des Würzens, auseinanderzusetzen. Verdutzten Straßenköchen sah ich beim Kochen über die Schulter und auf Märkten ließ ich mich von den Frauen über Lebensmittel und Zubereitungsarten beraten.

Ob Einladungen bei indischen Freunden oder Besuche in gediegenen Restaurants – jede Gelegenheit nahm ich wahr, um beim Vorbereiten und Kochen der Speisen in die Töpfe zu gucken. Mit meinen Kenntnissen über die indische Küche wuchs meine Sammlung an indischen Rezepten – Grundlagen für dieses Buch.

Vivien Weise

Essen und Trinken

Als ich das erste Mal nach Indien reiste, fiel mir sofort auf, mit welchem Einfallsreichtum, mit welcher Variationskunst selbst der einfachste Straßenkoch mit nur wenigen Mitteln ein schmackhaftes Essen zubereiten konnte. Das Geheimnis liegt nicht nur in der großen Auswahl an Gewürzen, sondern vor allem darin, diese sorgfältig aufeinander abzustimmen und beim Kochen so zu behandeln, dass ihr Aroma zur vollen Entfaltung gelangt.

Kleine Garküchen und einfache Ess-Stände sind in Indien überall zu finden. Zahlreich vorhanden sind auch kleine Bäckereien, die Tschapatis, Naan oder Puris und andere brotähnliche Leckereien herstellen. Als Kochgerät wird nur eine Pfanne auf offenem Feuer oder ein Tandoor benutzt. Der Tandoor ist der Allzweckofen der Inder. Dieses universelle Gerät ist meist krugförmig und besitzt eine mit festgebranntem Lehm ausgekleidete Höhlung, auf deren Boden Brennholz entzündet wird. Obendrauf kann man eine Pfanne oder einen Topf platzieren. Der Tandoor kann gleichzeitig als Backofen verwendet werden. An die durch die Glut erhitzten Außenwände werden die tellerförmigen Tschapatis geklebt und dort gebacken, was nur einige Minuten dauert.

Tschapatis sind nicht nur eine Beigabe zu den „Curries“, sondern sie ersetzen in Indien auch das Besteck. Mit Tschapatistückchen nimmt man seine Speise auf und löffelt damit auch die Soße.

In Indien wird – außer in exklusiven Restaurants – meist nur mit den Fingern gegessen, Besteck wird nicht benutzt; manchmal findet man in den kleineren Restaurants einen Löffel, mit dem man die Speisen aus dem Topf auf den Teller befördert.

Die Etikette verbietet es, mit der linken Hand zu essen. Diese ist für „Schmutzarbeiten“ zuständig, insbesondere zur Reinigung bei Toilettenangelegenheiten. Ein großer fauxpas ist es daher, die linke Hand beim Essen oder zum Händeschütteln zu verwenden.

Wie isst man ohne Besteck?

1. Mit Tschapatis

Man nimmt ein Stück Tschapati und legt es über den gestreckten Daumen und Mittelfinger, die Handfläche weist nach unten. Mit

dem Zeigefinger drückt man in der Mitte eine Kuhle hinein. Damit löffelt man nun den Reis, die Soße oder das Gemüse auf und befördert es in den Mund.

2. Ohne Tschapatis

Ohne die Hilfe des Ersatzbesteckes Tschapati wird es für den Europäer schon etwas schwieriger, die Speise in den Mund zu führen. Aber auch für das Essen mit den Fingern gibt es in Indien durchaus eine Art Benimmregel. Curries, Reis oder andere Gerichte werden mit den Spitzen aller fünf Finger zu einem mundgerechten Happen geformt. Dieses Häufchen wird mit den fünf Fingerspitzen aufgenommen und auf den Endgliedern des Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Fingers deponiert. So wird es an den Mund geführt. Kurz vor dem Mund wird die Handfläche nach oben gedreht und der Happen mit dem Daumen in den Mund geschoben. Diese Prozedur bedarf einer gewissen Übung, aber man beherrscht sie sehr bald.

In vielen Restaurants wird vor und nach dem Essen ein Schälchen mit Wasser gereicht, sodass man sich immer wieder während des Essens und nach dem Essen die Finger waschen kann. Die indische Küche verwertet auch vielfach Früchte zu Curries, also zu einer Hauptmahlzeit.

Der Obstreichum Indiens ist sprichwörtlich, es gibt alleine über 15 Bananensorten.

Zum Schluss noch einige Anmerkungen zum indischen Curry. Das Wort „Curry“ ist eine phonetische Missinterpretation, die von den Briten nach Europa gebracht wurde. Das tamilische Wort „kari“ (Tunke) soll der Ursprung für diese Bezeichnung gewesen sein. Oft wird das Wort synonym für alle indischen Gerichte gebraucht, manchmal für Speisen, die mit einer typischen Soße zubereitet sind, manchmal aber auch nur für das bei uns bekannte Gewürz.

Ein Curry-Gewürz gibt es jedoch in Indien nicht. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine Zusammenstellung verschiedener Gewürze, die – jeweils individuell abgestimmt – immer wieder anders schmeckt. Jede Hausfrau, jeder Koch verwendet eine eigene, typische Curry-Gewürzmischung, deren Zusammensetzung wie ein Geheimnis gehütet wird. (Mehr dazu im Kapitel „Gewürze“)

Gewürze

Indien ist bekannt für seine Vielfalt an Gewürzen. Die indische Hausfrau kann aus einer einzigen Hauptzutat, z.B. Erbsen oder Kartoffeln, einen hervorragenden Curry zaubern, dem sie durch die Vielfalt aufeinander abgestimmter Gewürze seine ganz besondere Note gibt. Leider gibt es hierzulande längst nicht alle indischen Gewürze zu kaufen, doch auch mit wenigen ausgewählten Gewürzen lassen sich typische indische Gerichte zubereiten. Ich habe bei den Rezepten in diesem Buch darauf geachtet, nur Gewürze zu verwenden, die auch bei uns erhältlich sind.

Eines der Geheimnisse indischer Würzkunst ist – neben den raffinierten Kombinationen – das Anbraten der Gewürze. Dabei werden die ätherischen Öle frei, und das Aroma kann sich erst so richtig entfalten.

Indische Gewürze, ihrer Bedeutung nach geordnet:

- Koriander (Coriander)
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Chilipulver (Chili powder)
- Ingwer (Ginger)
- Kurkuma oder Gelbwurz (Turmeric)
- Kardamom (Cardamom)
- Garam Masala (Garam masala)
- Senfkörner (Mustard seeds)
- Korianderblätter (Coriander leaves)
- Currypulver (Curry powder)

Die englischen Bezeichnungen der Gewürze finden Sie in Klammern angegeben, denn in vielen Ländern sind sie nur unter diesen Namen bekannt und erhältlich. Auch in Indien werden die englischen neben den Begriffen in der Landessprache verwendet. Nicht nur diese Gewürze gehören zu den Basisgewürzen der indischen Küche, sondern auch die bei uns üblichen wie Nelken, Muskatnuss, Muskatblüte, Pfeffer, Zimt, Knoblauch, Lorbeerblätter und natürlich Salz.

Koriander

Koriander kann man als Samen oder Pulver kaufen. Die Samen geben einen intensiveren Geschmack. Man brät sie zwei Minuten unter ständigem Rühren in Öl.

Kreuzkümmel

Was für Koriander gilt, gilt auch für Kreuzkümmel, d.h. man kann Samen oder Pulver verwenden. Die Samen werden angebraten. Beide, Kreuzkümmel- und Korianderpulver, wirken ausgezeichnet als Verdickungsmittel für Soßen. Deswegen braucht man bei Gerichten, in denen Kreuzkümmel oder Koriander verwendet werden, kein Mehl zum Andicken.

Chilipulver, Chilischoten

Es gibt viele verschiedene Chilisorten mit jeweils unterschiedlicher Schärfe. Chilischoten müssen zerrieben werden. Ich habe bei den Rezepten nur Chilipulver angegeben, weil man sich damit viel Arbeit sparen kann. Auch lässt sich das Pulver leichter dosieren, sodass man ein Gericht ganz nach individuellem Geschmack mehr oder weniger scharf zubereiten kann.

Chilis enthalten Vitamin C und werden außerdem in tropischen Ländern gerne benutzt, weil sie durch ihre Schärfe zum Schwitzen anregen.

Falls man Chilischoten verwendet, muss man sie vorbereiten (→ „Tipps rund um die indische Küche: Kokosraspeln zu Paste verarbeiten“).

Ingwer

Die Ingwerwurzel wird schon lange im medizinischen Bereich verwendet. Die Wurzel wird geschält, klein geschnitten und dann im Mörser oder in der Küchenmaschine zermahlen, bevor man sie verwendet. Das Aroma der frischen Wurzeln ist stärker als das von handelsüblichem Ingwerpulver, doch wurde der Einfachheit halber bei den Rezepten stets Pulver angegeben.

Kurkuma (Gelbwurz)

Kurkuma ist eine Wurzel, die den Speisen eine gelbe Farbe verleiht. Außerdem hat Kurkuma einen intensiven Geschmack, daher sollte man nie zu viel benutzen und genau dosieren. Man kann es anstel-

le von Safran nehmen, da es preiswerter ist. Beim Anbraten von Kurkuma ist Sorgfalt geboten, denn das Gewürz brennt leicht an und entwickelt dann einen bitteren Geschmack. Deswegen sollte man etwas Flüssigkeit zugeben, bevor es zu heiß wird.

Kardamom

Es gibt Kardamom in Pulverform, das natürlich leichter zu verwenden ist, aber auch als Samen. Diese Samen werden, wie es in den Rezepten jeweils angegeben ist, entweder mit der Hülse benutzt, z.B. bei der Zubereitung von indischem Tee, oder aus der Hülse genommen und leicht zerdrückt, um dann in einem Gericht verwendet zu werden.

Garam Masala

Garam Masala bedeutet so viel wie „Wärme spendendes Gewürz“, denn die in dieser Mischung enthaltenen Gewürze geben dem Körper Wärme. Garam Masala lässt sich einfach selber mischen.

Anleitung zum Selbermachen:

- 4 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamompulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 TL Muskat
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Dies ist nur eine Möglichkeit der Version für Garam Masala, es gibt viele verschiedene Variationen dieser Gewürzmischung.

Senfkörner

Senfkörner sind die Samen des Senfkrauts. Es gibt gelbe, schwarze und braune Senfkörner, die man alle verwenden kann. Das volle Aroma der Samen entwickelt sich erst beim Anbraten oder wenn man sie zerdrückt mitkochen lässt. Senfkörner enthalten viel Vitamin D.

Korianderblätter

In Indien wird nur frischer Koriander verwendet. Man kann alle Teile dieser Pflanze verwerten. Die Samen haben einen ganz anderen Geschmack als die Blätter. Aus den Samen wird das gemahlene

Korianderpulver, das ich bei meinen Gerichten fast ausschließlich verwende, gewonnen. Die frischen Blätter werden sehr häufig zum Garnieren benutzt.

Currypulver

Wie schon erwähnt, ist Currypulver kein typisches indisches Gewürz. Es ist eine Zusammenstellung verschiedener Gewürze, die von Küche zu Küche variiert. Für uns ist das handelsübliche Currypulver allerdings als Ergänzung zu anderen Gewürzen recht nützlich. Ich habe es vor allem als Ersatz für Curry-Blätter angegeben.

Currypulver ist oft eine gute Ergänzung, es soll eben nur nicht ausschließlich benutzt werden.

Tipps rund um die indische Küche

Andicken der Gerichte

Gerichte mit Mehl anzudicken, ist in der indischen Küche nicht üblich. Durch die beigegebenen Gewürze werden die Gerichte schon während des Kochens angedickt. Man benutzt gelegentlich Speisestärke zum Andicken von Desserts.

Auberginen

Auberginen lassen sich am besten folgendermaßen bearbeiten. Die Schale wird nicht entfernt und die Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten. Von beiden Seiten werden die Scheiben mit Salz bestreut und 1/2 bis 1 Stunde auf saugfähigem Küchenpapier liegen gelassen. In dieser Zeit tritt ein Großteil der Flüssigkeit aus. Die Wasserperlen tupft man mit einem Papiertuch ab. Jetzt sind die Auberginen zum Braten und Backen fertig. Durch das Salz wird ein Teil des Wassers schon vor dem Braten herausgesaugt, die Poren schließen sich und so wird verhindert, dass die Auberginen zuviel Fett aufnehmen.

Beilagen

Als Beilage zu fast allen Gerichten eignen sich am besten Reis und Tschapatis; wenn das Gericht jedoch kein Chilipulver enthält, d.h. nicht scharf ist, kann man auch Kartoffeln dazu servieren. Dies ist zwar dann nicht typisch indisch, sondern eher eine europäisch „angehauchte“ Version.

Dhal

Kein indisches Kochbuch wäre komplett ohne seine Dhalgerichte. Dhal (Dal, Daal oder Dhall) sind Linsen. Es gibt in Indien sehr viele verschiedene Zubereitungsarten und Dhalsorten.

Flüssigkeitsverlust

Man kocht Curries jeder Art (wenn nicht anders erwähnt) in einem zugedeckten Topf oder einer Pfanne, um den Flüssigkeitsverlust gering zu halten.

Gewürze (ganz oder in Pulverform)

Es ist einfacher, die benötigten Gewürze in Pulverform zu kaufen, ansonsten muss man sie vorbereiten. Wer einen Mörser hat, kann natürlich Kleingewürze wie etwa Kreuzkümmel darin zerstoßen. Dies gilt auch für frischen Ingwer, der vorher noch klein geschnitten werden muss.

Ghee

Ghee ist gereinigte, geklarte Butter („clarified butter“). Für die Inder ist Ghee das beste Bratfett. Es wird allerdings nicht so häufig verwendet, da es sehr teuer ist. Man nimmt stattdessen Pflanzenöl, z.B. Kokosnussöl, Senföl, Sesamöl, Erdnussöl oder Sonnenblumenöl, je nachdem um welche Landesküche es sich handelt.

Ghee aus Butter gewinnt man folgendermaßen:

Butter in einen Topf geben, erhitzen und schmelzen. Der milchige Schaum wird so lange abgeschöpft, bis die Butter klar ist. Jetzt kocht man sie kurz (etwa 1/2 Minute) auf, und der Ghee ist fertig. Man füllt den Ghee in ein Gefäß und muss dabei aufpassen, dass man nicht den Satz, der sich auf dem Boden des Gefäßes abgesetzt hat, mit ins Gefäß füllt. Den klaren Ghee stellt man nun kalt, am besten im Kühlschrank, bis er fest geworden ist.

Knoblauch

Knoblauch kann man leicht mit der Gabel zerdrücken, wenn man keine Presse und keinen Mörser zu Hand hat.

Kokosmilch gewinnen

1 Tasse Kokosraspeln und 2 Tassen kochendheißes Wasser. Wasser über die Kokosraspeln gießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Dann durch ein dünnes Baumwolltuch pressen oder einfach mit den Händen ausdrücken. So erhält man Kokosmilch. Falls man eine frische Kokosnuss hat, das Fleisch aus der Schale schaben und raspeln und dann wie oben vorgehen.

Kokosraspeln zu Paste verarbeiten

Man legt die Kokosraspeln (nicht zu viele auf einmal) auf ein Holzbrett, feuchtet sie mit Wasser an und rollt mit einer Teigrolle darüber, bis sie ganz platt sind und fast einen Brei ergeben.

Obstcurries

Obstcurries werden normalerweise mit anderen Curries oder auch mit Reis oder Tschapatis zusammen serviert.

Okra (Ladies' fingers)

Man entfernt das stumpfe Ende und schneidet das Gemüse in Scheiben, so wie Möhren. Dann wird es gekocht oder gebraten.

Pulver

Bei allen angegebenen Gewürzen ist Gewürzpulver gemeint (wenn nichts anderes erwähnt wurde). Man kann natürlich auch Samen nehmen, was aber mehr Vorarbeit bedeutet, da man diese erst zu einer Paste verarbeiten muss.

Schälen

Wenn nicht anders angegeben, sollen alle Zutaten wie Kartoffeln oder Obst geschält verwendet werden. Die einzige Ausnahme bilden Auberginen (-> „Tipps rund um die indische Küche: Auberginen“).

Schärfe

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass alle indischen Gerichte sehr scharf sind. Es gibt alle möglichen Geschmacksrichtungen, von mild über würzig bis zu scharf und feuerscharf. Viele Gerichte enthalten z.B. gar keine Chilis.

Wer lieber weniger scharf isst, muss nicht auf indische Gerichte verzichten. Bei jedem Rezept kann auf das die Schärfe gebende Gewürz verzichtet oder dessen Anteil verringert werden, das beeinträchtigt den typischen Geschmack des Gerichtes nicht.

Senfkörner knacken

Fett in einer Bratpfanne stark erhitzen und Senfkörner hineingeben. Man muss die Körner ständig beobachten, da sie leicht aus der Pfanne springen und schnell anbrennen. Nach 1-2 Minuten sind sie fertig. Sie dürfen nicht schwarz aussehen, dann sind sie verbrannt und entwickeln einen bitteren Geschmack.

Sirup zubereiten

1/2 Tasse brauner Zucker und 1/2 Tasse Wasser werden zusammen etwa 10 Minuten aufgekocht. Wenn die Flüssigkeit erkaltet ist, hat sie die Konsistenz von Sirup und kann so für die angegebenen Rezepte benutzt werden.

Tomaten

Tomaten können mit Haut benutzt, d. h. gebraten oder gekocht werden. Wer das nicht mag, legt die Tomaten, nachdem man sie am Stielansatz kreuzweise eingeschnitten hat, kurz in sehr heißes Wasser, dann lässt sich die Haut ohne große Mühe abziehen.

Zerkleinern

Durch besonders feines Kleinschneiden erspart man sich Kochzeit.

Indische Kochstellen

Karahi

Ein Karahi ist vergleichbar mit dem Wok, allerdings ist es schwerer und oft aus Gusseisen. Wer einen Wok hat, kann diesen auch zum indischen Kochen verwenden, Es kann aber auch eine Friteuse oder ein möglichst schwerer Eisentopf, worin die Speisen in Fett schwimmend ausgebacken werden können, verwendet werden.

Tava

Der Tava ist eine Platte aus Eisen mit gewölbten Seiten. Ideal zur Herstellung von Parathas (Fladenbrot), weil der Tava die Hitze so gut speichert und verteilt. Als Ersatz kann man durchaus eine Bratpfanne nehmen, am besten eignen sich Eisenpfannen.

Tandoor

Der Tandoor, der typisch indische Ofen, ist ein trichterförmiger, bauchiger Lehmofen, der mit Kohle oder Holz betrieben wird. Es werden Brot, Fisch, Fleisch und Dhalgerichte darin und darauf gegart. Ersatzweise lassen sich Tandoori-Gerichte auch auf dem (Holzkohle-)Grill zubereiten.

Indische Getränke

Arrak

Arrak ist ein Schnaps, der aus Reis oder Palmensaft hergestellt wird. Arrak wird auch in anderen Ländern wie Indonesien, Thailand und Sri Lanka getrunken.

Bier

Bier ist von den Engländern eingeführt worden und somit kein ursprünglich indisches Getränk. Es wird aber jetzt immer häufiger getrunken.

Lassi

Lassi ist ein sehr beliebtes Getränk, das aus Joghurt bereitet wird (siehe Rezepte). Es wird kalt getrunken und ist sehr erfrischend.

Obstsäfte

In einem Land, das so reich an tropischen Früchten ist wie Indien, sind Obstsäfte ein typisches Getränk. Leckere Säfte gibt es beispielsweise aus Ananas, Mangos, Papayas etc.

Sharbat

Bevor der Tee das meist verbreitete Getränk Indiens wurde, nahm der Sharbat den ersten Platz unter den Getränken ein. Sharbat ist mit kaltem Wasser oder auch mit heißer Milch vermischter Obstsaft.

Tee

Erst 1839 wurde Tee in Indien durch die Engländer verbreitet. Heute zählt er zu den beliebtesten Getränken. Der Tee wird in Indien mit Milch und auch mit Gewürzen (siehe Rezept) zubereitet und duftet verlockend.

Toddy

Toddy ist ein alkoholisches Getränk, das aus dem Saft der Palmen hergestellt wird.

Indische Speisekarte

Hauptgerichte und Beilagen

Die fett gedruckten Gerichte sind als Rezepte in diesem Buch aufgeführt

Bakher Khani: eine Art Tschapati (Fladenbrot) aus Mehl, Milch, Eiern und Joghurt

Bhatoova: ähnlich einem Papadom (Gemüseteigfladen), nur dünn und aufgeblasen wie ein Ball

Boti Kebab: Hammelfleisch in Joghurt mariniert und im Tandoor gebacken

Brinjal Ambal: scharfes Auberginengericht

Chicken Biryani: würziges Hähnchen-Reisgericht

Chicken Masala: Hähnchen in einer cremigen, scharfen Soße

Chicken Moghlai: aromatisches Hähnchengericht, nicht scharf

Chicken Vindaloo: Hähnchen mit Kartoffeln in einer würzigen Soße

Dhal: Hülsenfrüchte, die raffiniert gewürzt als eine Art Brei zubereitet werden

Dahi Balla: würzige schwarze Bohnen mit Kartoffelstücken

Fish Koftas: knusprige, würzige Fischbällchen

Kabli Naan: ein süßlicher Naan (Hefebrot)

Keema Naan: Naan (Hefebrot) mit Fleisch bedeckt

Kulcha: Zutaten wie bei Naan (Hefebrot), jedoch gefüllt und von anderer Form

Lamb Korma: Lammfleisch in einer cremigen Soße angemacht

Maki Roti: Gewürzbrot

Malai Kofta: Gemüsebällchen in Currysoße

Mutton Patiala: Hammelfleisch mit Ingwer in einer Gewürzsoße

Naan: indisches Hefebrot

Pabeeza Chicken: Hähnchen in einer kräftigen Kokosnuss- und Mandelsoße

Paneer: eine Art Schichtkäse

Paneer Korma: Paneer in Stücke geschnitten und in einer cremigen Soße angemacht

Papadam: ein hauchdünner, gewürzter und knusprig gebratener Teig aus Hülsenfrüchten

Paratha: Brotvariation (Parathas werden auch mit Käse und anderen Zutaten serviert)

Poori: eine in reichlich Fett ausgebackene, knusprige Teigtasche

Prawn Pullao: ein gut gewürztes Krabben-Reisgericht

Rogan Gosh: Hammel-Curry in kräftiger Soße

Samosas: Teigtaschen mit Fleisch oder Kartoffeln gefüllt

Sarson Sag: pürierter und in Butter und Hing gebratener Spinat (Hing ist ein stark riechendes indisches Gewürz aus der Wurzel Asant)

Tikka Kebab: im Tandoor gebackener würziger Fisch am Spieß

Tschapati: das am häufigsten gegessene Fladenbrot

Vegetable Biryani: Reis und gemischtes Gemüse, scharf und würzig

Vegetable Jai Puri: verschiedene Gemüse, die mild gewürzt sind

Süßspeisen

Gulab Jamun: süße Milchbällchen

Halva: Dessert aus Obst oder Gemüse, mit Zucker und Gewürzen gekocht, bis eine feste Masse entsteht (sehr süß)

Kheer: süßes Reis- und Milch-Dessert

Kulfi: indische Eiscreme

Malpura: indischer Pfannkuchen und Sirup

Mango Payasam: Dessert aus Milch (auch Kokosmilch) und diversen Obstsorten

Indische Brotsorten

Indisches Fladenbrot (Tschapati)

Tschapati ist das indische Brot schlechthin. Es ist einfach und schnell zuzubereiten.

Zutaten

150 g Mehl (spezielles Tschapatimehl oder eine Mischung aus dunklem und weißem Mehl. Man kann notfalls auch dunkles oder weißes Mehl nehmen, gemischtes Mehl lässt sich jedoch leichter verarbeiten)

Wasser

1/2 TL Salz

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen, Wasser langsam hineingeben und dann alles gut durchkneten, bis man einen weichen Teig hat. 1/2 Stunde stehen lassen. Den Teig dünn ausrollen.

Bratpfanne ohne Fett erhitzen, bis sie sehr heiß ist. Tschapati-Teig etwa 1/2 Minute hineinlegen, nicht anbrennen lassen. Dann mit einem trockenen Tuch überall gleichmäßig andrücken, den Fladen umdrehen und den Prozess wiederholen. Beim Drücken sollen Blasen entstehen, wenn das nicht der Fall ist, ist die Pfanne nicht heiß genug oder die Tschapatis waren nicht lang genug darin.

Ehe sie gar sind, noch einmal umdrehen.

Ergibt ca. 5 Tschapatis

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten – 1/2 Stunde Ruhezeit für den Teig

Frittiertes Fladenbrot (Poori)

Pooris ähneln Tschapatis (-> voriges Rezept). Sie werden allerdings in Fett schwimmend gebacken und als Beilage serviert.

Zutaten

100 g Mehl (am besten ist eine Mischung aus weißem und dunklem Mehl)

Wasser

Fett zum Braten

Zubereitung

Mehl sieben. Wasser hinzufügen und einen festen Teig kneten. Teig etwa 1/2 Stunde stehen lassen.

Kleine Bällchen formen und so dünn wie möglich ausrollen. Fett sehr heiß werden lassen. Ein Poori hineingeben und in Fett schwimmen lassen. Leicht andrücken, bis der Poori Blasen bekommt, dann umdrehen und wieder leicht andrücken, bis eine große Blase entsteht.

Herausnehmen und abtropfen lassen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Ergibt 6 bis 7 Pooris.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten – 1/2 Stunde Ruhezeit für den Teig

Indisches Hefebrot (Naan)

Ein indisches Brot aus Hefe. Naan erfordert wie alle Hefebackwaren etwas Geduld und Zeit . In Indien wird Naan als Beilage zu Suppen und warmen Speisen gereicht.

Zutaten

250 g Mehl
1 Ei
2 TL Zucker
Hefe für 250 g Mehl
2 EL Öl
4 EL Joghurt
Milch

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel Sieben und mit der Faust in der Mitte eine Kuhle drücken. Hefe hineinbröckeln und 2 TL Zucker drüberstreuen. Dann etwa 2 1/2 EL warme Milch darübergießen und verrühren. Anschließend mit ein wenig Mehl bestreuen. An einen warmen Platz stellen, zudecken und 1/2 Stunde gehen lassen.

Wenn die Hefe Bläschen bekommt und das Mehl rissig wird, die restlichen Zutaten hineinmischen und genug warme Milch dazugeben, um einen weichen Teig zu kneten. 10 Minuten lang kneten, dann wieder an einen warmen Platz stellen (bei Hefeteig ist es wichtig, dass er keinen Zug bekommt) und etwa 2 bis 3 Stunden gehen lassen. Das Teigvolumen verdoppelt sich in dieser Zeit. Erneut 2 bis 3 Minuten kneten. Teig etwa 1 cm dick ausrollen und in 6 Naans teilen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Eine Form einfetten und den Grill erhitzen. Die Naans darauflegen und von beiden Seiten 2 Minuten unter dem Grill bräunen.

Ergibt ca. 6 Naans.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten und 3 1/4 Stunden Teig gehen lassen