

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

INDISCH VEGETARISCH

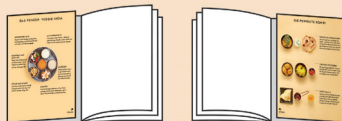


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
INDISCH
VEGETARISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
AROMAWUNDER



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HÜLSENFRÜCHTE
ZUBEREITEN

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS, SALATE & MEHR



24 CURRYS, DALs & CO.



46 BEILAGEN, SAUCEN & CHUTNEYS

- 04 DIE AUTORIN
- 05 DAS 5-ZUTATEN-REZEPT: MANGO-LASSI
- 42 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

LINSEN-FRITTERS

FÜR GÄSTE

200 g Urad Dal (geschälte
schwarze Linsen)
1 Zwiebel
1 grüne Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 EL Öl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund Koriandergrün
Salz
Pfeffer
60 g Reismehl
½ TL Backpulver

AUßERDEM
ca. 500 ml Öl zum Arbeiten und
Frittieren

DAS PASST DAZU

Zu den Fritters passen sehr gut
die süßsaure Tamarinden-Dattel-
Sauce (s. S. 57) oder das pikante
Mango-Chutney (s. S. 59).

- 1 Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Std. (über Nacht) einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden ca. 3 Min. andünsten. Chiliwürfel, Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, weitere 2–3 Min. dünsten, danach die Würzmischung vom Herd nehmen. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken.
- 3 Linsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Im Mixer fein pürieren, bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben. Würzmischung, gehackten Koriander, 1 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Nach und nach das Reismehl einrühren, bis ein gut formbarer, aber nicht zu fester Teig entsteht. Gegebenenfalls noch 1 EL Mehl zugeben. Backpulver unterrühren.

- 4 Mit eingeöhlten Händen aus je 1 leicht gehäuften EL Teig ca. 16 golfballgroße Kugeln formen, flach drücken und mittig ein Loch einstechen, sodass der Teig wie ein Donut aussieht.
- 5 Öl eine Handbreit hoch in einem weiten Topf auf 175° erhitzen. Fritters darin portionsweise pro Seite in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Heiß servieren.





1



2



3

SAMOSAS MIT KARTOFFELFÜLLUNG

PARTYFOOD



4



5



6

Für 12 Stück • 1 Std. 15 Min. Zubereitung • Pro Stück ca. 275 kcal, 6 g E, 12 g F, 36 g KH

FÜR DEN TEIG

250 g Mehl

¼ TL Salz

4 EL zimmerwarmes Ghee
(indisches Butterschmalz)

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln

200 g TK-Erbsen

5 Zweige Minze

1 Zwiebel

1 EL Ghee (indisches Butter-
schmalz; ersatzweise Öl)

1 TL Garam Masala

Salz

1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Frittieren
Chaat Masala zum Bestreuen

DAS PASST DAZU

Lässt die Geschmacksknospen
jubeln: Genießen Sie zu den
Samosas ein fruchtig-pikantes
Chutney (s. S. 58–59).

1 Für den Teig Mehl, Salz und Ghee nach und nach mit
150 ml kaltem Wasser (1) in ca. 10 Min. glatt verkneten. Mit
einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

2 Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in kochendem
Wasser in ca. 20 Min. weich garen. Die TK-Erbsen in einer
Schüssel mit heißem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen
lassen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen
und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Die Zwiebelwürfel im heißen Ghee bei kleiner Hitze
ca. 10 Min. andünsten. Garam Masala einrühren und alles vom
Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, pellen und ca. 0,5 cm groß
würfeln. Erbsen gut abtropfen lassen. Beides mit Minze unter
die Zwiebel rühren (2). Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

4 Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen, diese auf
der leicht geölten Arbeitsfläche rund (à ca. 20 cm Ø) ausrollen
und halbieren (3). Die gerade Schnittkante der Halbkreise mit
Wasser bestreichen, dann leicht überlappend aufeinander
legen und festdrücken, sodass ein Trichter entsteht (4).

5 Die Trichter wie eine Eistüte halten, je 1–2 EL Füllung hin-
eingeben (5), die Teigränder mit Wasser anfeuchten und über
der Füllung zusammendrücken. So zwölf Samosas formen.

6 Das Öl in einem Topf auf 175° erhitzen. Samosas darin
portionsweise pro Seite 3–4 Min. frittieren. Auf Küchenpapier
entfetten. Mit Chaat Masala bestreuen und heiß servieren (6).



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 8 g E, 10 g F, 26 g KH

KICHERERBSEN-CURRY

BALLASTSTOFFREICH

4 Tomaten
5 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee (indisches Butter-
schmalz; ersatzweise Öl)
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
(Fertigprodukt oder selbst
gemacht)
1 EL gemahlener Koriander
1 TL Chilipulver
½ TL gemahlene Kurkuma
Salz
2 Dosen Kichererbsen
(à 240 g Abtropfgewicht)
1 EL Limettensaft

- 1 Die Tomaten waschen und grob in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenstücke im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel fein hacken.
- 2 Das Ghee in einem weiten Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel darin anrösten, bis er beginnt zu knistern. Die Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen. Die Gewürze einrühren, das Tomatenpüree und 200 ml Wasser angießen, alles mit Salz würzen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und mit Wasser auf 400 ml auffüllen. Kichererbsen und Flüssigkeit zur Sauce geben, diese mit Limettensaft und Salz würzen, aufkochen und ca. 18 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren. Das Curry mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 405 kcal, 13 g E, 33 g F, 15 g KH

EIER-CURRY

SCHNELL

2 Zwiebeln
5 grüne Kardamomkapseln
5 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee (indisches Butter-
schmalz; ersatzweise Öl)
1 Stange Zimt
1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
(Fertigprodukt oder selbst
gemacht)
1 TL gemahlener Koriander
6 mittelgroße Tomaten
½ TL Garam Masala
Salz
4 Eier
Pfeffer

- 1 Zwiebeln schälen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln im Mörser anquetschen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel hacken.
- 2 Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamom und Zimt darin ca. 1 Min. anrösten. Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. andünsten, dann noch die Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen.
- 3 Gemahlene Koriander und 250 ml Wasser zugeben. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, auf der groben Seite einer Haushaltsreibe in den Topf reiben. Garam Masala und etwas Salz hinzufügen, alles aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren.
- 4 Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Die Hälften in die Sauce geben, alles salzen, pfeffern und mit Koriander bestreuen.



Für 12 Stück • 50 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • Pro Stück ca. 120 kcal, 4 g E, 3 g F, 20 g KH

VOLLKORN-CHAPATI

EINFACH

175 g Vollkorn-Weizenmehl
175 g Weizenmehl Type 1050
¾ TL Salz

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
2 EL zimmerwarmes Ghee
(indisches Butterschmalz;
ersatzweise Kokosöl)

- 1 Beide Mehlsorten und das Salz in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach 200 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem festen, formbaren Teig verkneten. Bei Bedarf noch esslöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Teig abgedeckt unter einem feuchten Tuch ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Anschließend den Teig in zwölf gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und jeweils zu 2–3 mm dicken Fladen (à ca. 15 cm Ø) ausrollen.
- 3 Die Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett pro Seite knapp 1 Min. backen. Dann abermals wenden, mit dem Pfannenwender auf den Fladen drücken, sodass er sich nicht aufbläht, und weitere 30–60 Sek. backen. Die Fladen jeweils herausnehmen, sofort von beiden Seiten dünn mit Ghee bestreichen und bis zum Servieren zwischen einem sauberen Geschirrtuch warm halten.



Für 8 Stück • 1 Std. Zubereitung • 1 Std. Gehen • Pro Stück ca. 250 kcal, 7 g E, 7 g F, 39 g KH

KNOBLAUCH-NAAN

KLASSIKER

FÜR DEN TEIG

400 g Weizenmehl Type 550
1 TL Trockenhefe
½ TL Zucker
1 TL Salz
120 ml Milch
2 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)
100 g zimmerwarmer Joghurt
(3,5 % Fett)
5 Stängel Koriandergrün
2 Knoblauchzehen
1 EL Ghee

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

- 1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch mit Ghee handwarm erwärmen. Mit dem Joghurt zum Mehl-Mix geben und alles in 5–10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2 Für die Würzmischung das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Knoblauch schälen, hacken. Das Ghee in einem Topf schmelzen, den Knoblauch darin ca. 1 Min andünsten. Vom Herd nehmen. Den Koriander unterrühren.
- 3 Teig achteln und auf etwas Mehl zu Fladen von ca. 18 × 12 cm ausrollen. Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. backen, bis Blasen entstehen. Fladen wenden, mit einem Pfannenwender nach unten drücken und weitere ca. 3 Min. backen. Danach herausnehmen, die Oberseite mit der Würzmischung bestreichen und die Brote in einem sauberen Geschirrtuch warm halten.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 77 kcal, 3 g E, 5 g F, 4 g KH

GURKEN-MINZE-RAITA

KLASSIKER

1 kleine Bio-Salatgurke • 3 Zweige Minze •
1 TL Öl • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel •
300 g Joghurt (3,5 % Fett) oder griech. Joghurt
(10 % Fett) • Salz

1 Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Kreuzkümmel darin ca. 30 Sek. anrösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Joghurt mit Gurkenwürfeln, gehackter Minze und Würzöl verrühren. Mit Salz abschmecken.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 80 kcal, 3 g E, 5 g F, 5 g KH

ROTE-BETE-RAITA

RAFFINIERT

1 kleine Rote Bete • 1 kleine rote Zwiebel •
½ Bund Dill • 1 TL Öl • ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel • 300 g Joghurt (3,5 % Fett) oder
griech. Joghurt (10 % Fett) • Salz • Pfeffer

1 Rote Bete schälen (dabei am besten Handschuhe tragen, da der Saft stark färbt) und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

2 Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Zwiebelwürfel darin ca. 5 Min. andünsten. Kurz vor Ende Kreuzkümmel zugeben und mitrösten. Das Würzöl etwas abkühlen lassen.

3 Den Joghurt mit der Zwiebelmischung, den Rote-Bete-Raspeln und dem Dill verrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer würzig abschmecken.



Für 1 Glas (ca. 350 g) • 15 Min. Zubereitung •
10 Tage Ziehen •
Pro Portion ca. 60 kcal, 2 g E, 1 g F, 7 g KH

ZITRONEN-INGWER-PICKLES

EINFACH

4 Bio-Zitronen • 200 g Ingwer • 5 TL Salz •
½ TL gemahlene Kurkuma • ¼ TL Chilipulver

1 Die Zitronen heiß waschen und gut abtrocknen. Jede Zitrone längs vierteln und jedes Viertel dritteln, sodass zwölf in etwa gleich große Stücke entstehen. Diese in eine Schüssel geben.

2 Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Kurkuma und Chilipulver zu den Zitronen geben und alles gut vermischen.

3 Die Mischung in ein sterilisiertes Schraubglas füllen, dabei gut nach unten drücken. Das Glas verschließen und die Pickles mindestens 10 Tage durchziehen lassen. Dabei das Glas täglich umdrehen, sodass sich die Zutaten gut mischen. Nach dem Öffnen gekühlt aufbewahren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 70 kcal, 1 g E, 0 g F, 16 g KH

TAMARINDEN-DATTEL-SAUCE

SÜSSSAURES TOPPING

80 g Tamarindenmark • 100 g saftige Datteln (z. B. Medjool) • ¼ TL Ingwerpulver • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • ¼ TL Garam Masala • Salz

1 Das Tamarindenmark in kleine Stücke zupfen. Die Datteln entsteinen und klein würfeln. Beides mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

2 Topfinhalt durch ein feines Sieb in eine Schüssel abgießen. Dabei mit einem Löffel möglichst viel der dickflüssigen Masse durch das Sieb streichen. Ingwerpulver, gemahlener Kreuzkümmel und Garam Masala hinzufügen und unterrühren.

3 Die Sauce mit Salz abschmecken und nach Bedarf noch mit etwas Wasser verdünnen, sie sollte leicht dickflüssig, aber nicht zu fest sein.

AROMATISCH, LECKER UND GESUND



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Indisch vegetarisch einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Die besten Rezepte aus der vegetarischen Küche Indiens:
Salate, Snacks, Currys, Dals und vieles mehr



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7814-5



9 783833 878145



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de