

CORNELIA SCHINHARL

INDISCH KOCHEN

Highlights aus Bollywood

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Indisch essen, Thali servieren

- 4 Die indische Küche
- 6 Feuerwerk der Gewürze
- 8 Paneer selber machen
- 9 Gewürzbasics selber machen
- 64 Schnelle Desserts

Umschlagklappe hinten:

Für noch mehr Indien
Warme und kalte Getränke

10 VORSPEISEN

- 12 Pakoras
- 14 Knusprige Kartoffeltaler
- 15 Würziges Gemüsepurée
- 16 Samosas
- 18 Gurken-Raita
- 18 Auberginen-Raita
- 19 Kachumber
- 19 Kichererbsensalat



20 VEGETARISCHES

- 22 Gemüse-Paneer-Bällchen in Joghurtcurry
- 24 Rote-Linsen-Dal mit Tomate
- 25 Mung Dal mit Rosinen
- 26 Gemüse-Biryani
- 28 Butter-Linsenbohnen
- 29 Kichererbsen in Tamarindensauce
- 30 Paneer mit Spinat
- 31 Paneer Masala
- 32 Auberginen-Zwiebel-Gemüse
- 34 Kartoffeln in würziger Sauce
- 35 Blumenkohlcurry mit Erbsen

36 FLEISCH, GEFLÜGEL & FISCH

- 38 Hühnercurry
- 40 Huhn in Cashewsauce
- 41 Tandoori-Huhn
- 42 Butter Chicken
- 44 Lamm mit Kichererbsen
- 45 Lammschulter aus dem Ofen
- 46 Lamm-Vindaloo
- 48 Fischcurry mit Tamarinde
- 49 Garnelen in Joghurtsauce
- 50 Ofenfisch mit Kokos

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

52 BEILAGEN

- 54 Naan-Brot
- 55 Chapatis
- 56 Safranreis mit Rosinen
- 58 Grünes Chutney
- 58 Kokos-Joghurt-Chutney
- 59 Mangochutney
- 59 Tamarinden-Dattel-Chutney
- 60 Register
- 62 Impressum



PAKORAS

Servieren Sie das frittierte Gemüse als Fingerfood zum Dippen – da werden auch Kinder begeistert zugreifen, die sonst um Blumenkohl einen großen Bogen machen.

½ TL Fenchelsamen
200 g Kichererbsenmehl (aus dem Asien- oder Bioladen)
1 Prise Backpulver
¼ TL Chilipulver
Salz
300 g Blumenkohl
2 Zwiebeln
1 l Öl zum Frittieren
Chutney zum Servieren (nach Belieben, z. B. Mango- oder Tamarinden-Dattel-Chutney, siehe S. 59)
Raita zum Servieren (nach Belieben; siehe S. 18)

Gemüseklassiker

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 290 kcal,
13 g EW, 12 g F, 31 g KH

1 Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie würzig duften. Im Mörser so fein wie möglich zerstoßen und mit Kichererbsenmehl, Backpulver, Chilipulver und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach mit ca. 300 ml kaltem Wasser zu einem glatten, pfannkuchenähnlichen Teig verrühren.

2 Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebeln schälen und längs achteln, sodass die Spalten am Wurzelansatz jeweils noch zusammenhalten.

3 Das Öl in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Den Teig nochmals durchrühren. Das Gemüse mithilfe einer Gabel portionsweise durch den Teig ziehen und dann im Öl in ca. 3–4 Min. rundum braun ausbacken.

4 Fertige Pakoras mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen und auf Küchenpapier entfetten. Nach Belieben mit Chutney oder Raita servieren.

TIPP

In Kichererbsenmehlteig ausgebackene Gemüsestücke sind eine beliebte indische Vorspeise. Statt Blumenkohl und Zwiebeln können Sie auch Auberginen, Kartoffeln oder festen Paneer mit Teig umhüllen und ausbacken.



AUBERGINEN-ZWIEBEL-GEMÜSE

Mehr als dieses würzige Gemüsegericht und eine Portion Reis oder ein frisches Stück Brot braucht es nicht, um für rundum zufriedene Gesichter am Tisch zu sorgen.

- 2 Auberginen (ca. 800 g)
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (15 g)
- 2 EL Ghee (siehe S. 9; ersatzweise neutrales Öl)
- 1 EL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- 200 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- Salz
- 4 Stiele Koriandergrün

Korianderwürzig

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung |
40 Min. Backen
Pro Portion ca. 90 kcal,
3 g EW, 5 g F, 7 g KH

1 Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und rundum mit einer Nadel mehrmals einstechen. Dann auf dem Rost im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis die Haut fast schwarz ist. Die Auberginen herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch sowie den Ingwer schälen, hacken und im Mörser so fein wie möglich zerreiben. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter häufigem Rühren zunächst bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dünsten, dann bei starker Hitze goldbraun braten.

3 Die Ingwermischung kurz mitdünsten. Koriander, Kreuzkümmel sowie Chilipulver hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Tomaten und 150 ml Wasser dazugeben. Alles salzen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

4 Inzwischen die Haut der Auberginen mithilfe eines spitzen Messers abziehen. Die Auberginen in mundgerechte Würfel schneiden, unter die Zwiebelsauce rühren und alles 5–10 Min. weitergaren. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter das Auberginengemüse rühren. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu schmeckt Reis oder Naan-Brot (siehe S. 54).

TIPP

Dieses Gemüsegericht, das sein besonderes Aroma Korianderkörnern und -grün verdankt, schmeckt auch mit anderem Gemüse, z. B. mit Paprika. Diese ebenfalls im Ofen backen und enthäuten.



HÜHNERCURRY

Wer gern indisch isst, kommt an diesem Klassiker nicht vorbei. Durch ein Potpourri an Gewürzen bekommt das Curry sein unvergleichlich gutes Aroma.

- 1 Poularde (ca. 1,3 kg; küchenfertig vorbereitet)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 4 Tomaten
- 2 TL Korianderkörner
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ Zimtstange
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Curryblätter
- Salz
- 2 EL neutrales Öl
- 1 kleines Bund Koriandergrün

Wunderbar würzig

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitung |
40 Min. Garen
Pro Portion ca. 475 kcal,
49 g EW, 28 g F, 4 g KH

- 1 Die Poularde innen und außen kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Haut abziehen und die Poularde mit einem scharfen Messer und der Geflügelschere in ca. 24 Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch sowie den Ingwer schälen, würfeln und im Mörser fein zerstoßen. Die Tomaten waschen oder überbrühen und häuten, dann in kleine Würfel schneiden.
- 2 Korianderkörner, Kreuzkümmel, Zimt und Bockshornklee in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis die Gewürze fein duften. Dann die Gewürze im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Mit Chilipulver und Kurkuma, Curryblättern und 1 TL Salz mischen.
- 3 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Min. andünsten. Die Knoblauchmischung dazugeben und kurz mit andünsten. Die Tomaten hinzufügen und alles offen ca. 10 Min. weitergaren, bis die Tomaten musig zerfallen.
- 4 Die Poulardenstücke untermischen und zugedeckt ca. 10 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. ¼ l Wasser und die Gewürzmischung unterrühren. Das Curry mit Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Min. garen, bis das Fleisch fast von den Knochen fällt.
- 5 Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter das Curry mischen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passen Tamarinden-Dattel-Chutney (siehe S. 59) und Basmatireis.



OFENFISCH MIT KOKOS

Die Würzpaste, die dem Fisch das gewisse Etwas verleiht, kommt in Südinien in Fischcurry.
Doch auf knusprig gebratenem Ofenfisch schmeckt sie mindestens so gut!



2 Wolfsbarsche (à ca. 450 g;
küchenfertig vorbereitet;
ersatzweise Brassen)

1 grüne Chilischote

4 Knoblauchzehen

2 Schalotten

2 EL Curryblätter

1 TL Kurkumapulver

4 EL Kokosraspel

2 EL neutrales Öl

2 TL braune Senfkörner

Salz

Außerdem:

Fett für die Form

Raffiniert einfach

Für 4 Personen |

30 Min. Zubereitung |

20 Min. Backen

Pro Portion ca. 235 kcal,

34 g EW, 10 g F, 2 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Boden einer großen ofenfesten Form einfetten. Die Wolfsbarsche kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Haut der Fische mit einem scharfen Messer leicht schräg einschneiden.

2 Die Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und hacken. Den Knoblauch sowie die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Curryblätter grob schneiden. Chili, Knoblauch, Schalotten, Curryblätter, Kurkuma, Kokosraspel und 70 ml Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin anbraten, bis sie zu springen beginnen. Senfkörner unter die Gewürzpaste mischen und diese mit Salz würzen.

4 Die Fische innen salzen und außen mit der Gewürzpaste einstreichen. Nebeneinander in die Form legen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. braun backen. Dazu schmecken Gewürzreis mit Ingwer (siehe Variante S. 56) und ein Raita (siehe S. 18).

VARIANTE FISCHFILETS IM PÄCKCHEN

Für 4 Personen: Backofen auf 200° vorheizen. 50 g Kokosraspel in einer Schüssel mit 100 ml Wasser bedeckt 30 Min. quellen lassen. 1 großes Bund Koriandergrün und 1 Bund Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. 2 grüne Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und mitsamt den Kernen hacken. 6 Knoblauchzehen sowie 1 Stück Ingwer (15 g) schälen und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten und 1 EL Zucker zusammen im Mixer fein pürieren. Die abgeriebene Schale und den Saft von 1 Bio-Limette untermischen. Die Paste mit Salz würzen. 4 Fischfilets ohne Haut (z. B. Rotbarsch oder Lachs) salzen und mit der Paste bestreichen. Jeweils in ein Stück Backpapier wickeln, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.



FEST DER GEWÜRZE

Linsen, Fisch und Lamm feiern mit Curry, Koriander und Ingwer!

Die Ergebnisse dieser Liaison? Fruchtiges Linsen-Dal, knuspriger

Ofenfisch und würzige Lammschulter – im Handumdrehen aus wenigen Zutaten gezaubert. Begeben Sie sich auf eine farbenfrohe Reise durch die aromatische Küche eines ganzen Kontinents!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Aromenvielfalt: Die beliebtesten indischen Gewürze und Zutaten

Indisches Thali: Chutneys, Naanbrot und Getränke zur Vollendung



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-5331-9



9 783833 165331



PEFC
REC0001-100

www.gu.de

GU