

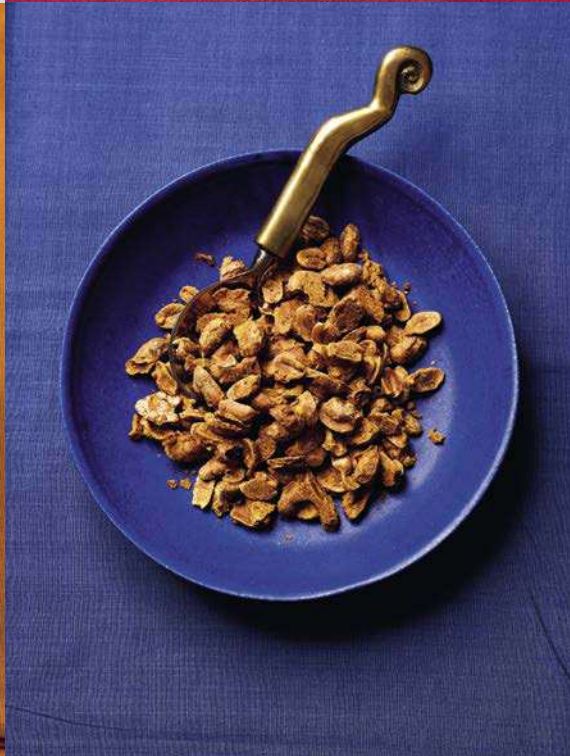
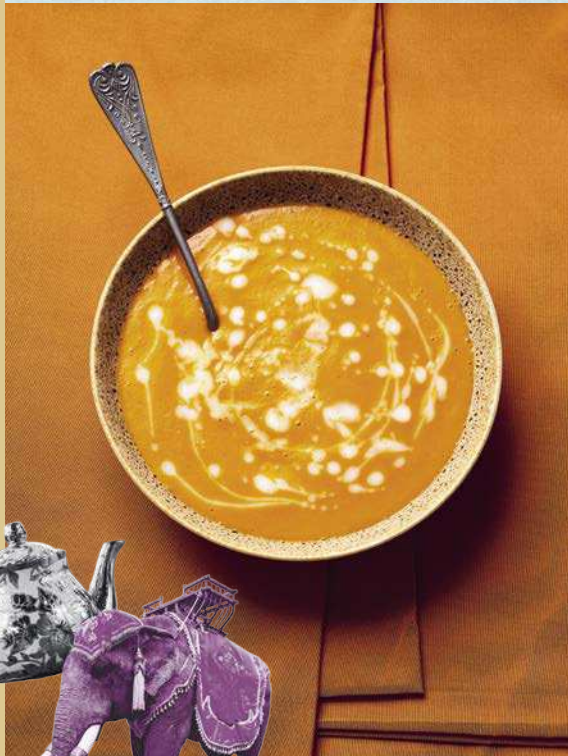
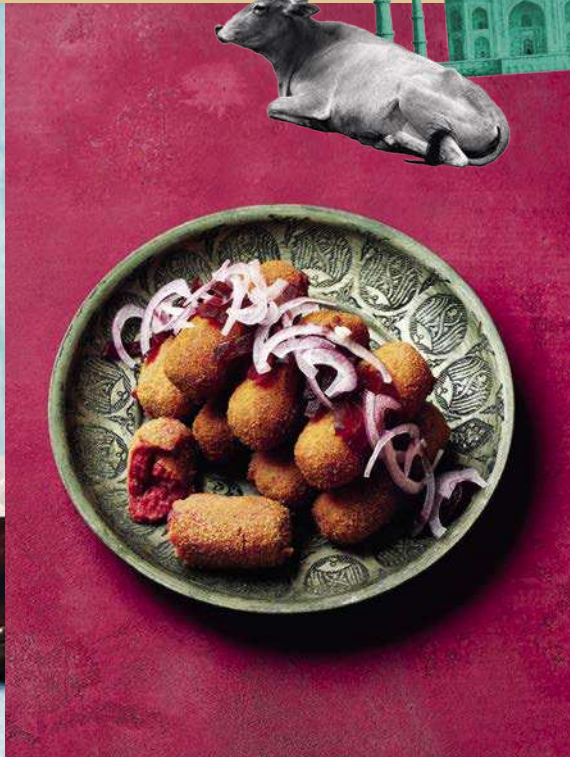
ALEX WAHI

EASY INDIEN



G|U





INHALT

VORWORT 6

GRUNDREZEPTE 8

THEMA: Die Basics 24

SNACKS & STREETFOOD 26

THEMA: Feine Kleinigkeiten 58

BEILAGEN 60

THEMA: Würzige Extras 90

FLEISCH & FISCH 92

THEMA: Curry – was ist das überhaupt? 122

VEGETARISCH & VEGAN 124

THEMA: Vegetarische Vielfalt 162

DRINKS & SWEETS 164

THEMA: Süße Variationen 184

Register 186

Impressum 192

VORWORT

Ein indisches Kochbuch – wow! Die Idee hat mich begeistert und abgeschreckt zugleich. Ich koche ständig in meinem Restaurant in Hamm, ich entwickle Rezepte für Magazine, koche im Fernsehen und bin für jede neue Idee in der Küche sofort zu haben. Aber ein Kochbuch schreiben über die indische Küche? Über meine Wurzeln, weil mein Vater Inder ist? Was sind meine Wurzeln? Kenne ich die indische Küche gut genug, um ein Buch darüber zu schreiben?

Die letzte Frage kann wohl kein Mensch – auch kein Inder – mit Ja beantworten, denn die indische Küche ist so facettenreich, dass sie in kein Buch passt. Innerhalb des riesigen Landes gibt es geografisch, religiös und traditionell bedingt so viele Unterschiede, dass es kaum möglich ist, das Rezept für Samosa, Butter Chicken oder Mango-Chutney zu finden. Vegetarismus im praktizierenden Hinduismus, Essen ohne Schweinefleisch im Islam oder Kochen ohne Rindfleisch, weil die Kuh heilig ist – das sind nur ein paar Beispiele. Wie könnte ich einen Überblick über all das geben? Ich habe mich schnell von dieser Frage gelöst und Rezepte ausgewählt, die auch meine Handschrift tragen.

Mein Vater Vipan kam in den 1970er-Jahren nach Deutschland, um eine Ausbildung zum Hotelfachmann zu machen. Er wollte im Anschluss nach Indien zurückkehren und in einem guten Hotel in Bombay arbeiten. Doch es kam anders: In einem Hotel in Beckum lernte er meine Mama Helga kennen und lieben. Die beiden heirateten und er blieb. Einige Jahre später kam ich auf die Welt. Schon als Fünfjähriger bereitete ich mit meinem Vater in der Küche eines Tennisclubs Fleischbällchen mit einer eigenen Currygewürzmischung zu. Später eröffnete er unser Restaurant in Hamm. Natürlich kochte er auch daheim. Schnippelbohnsensuppe hatte es ihm angetan, nur fehlte das gewisse Etwas. So gab es bei uns westfälische Schnippelbohnsensuppe mit einer indischen Gewürzmischung verfeinert.

Diese Anekdote beschreibt gut, wie ich die indische Küche kennengelernt habe und sie auch heute lebe. Ich mag es, Gerichten aus aller Welt einen indischen Touch zu verleihen oder traditionell indische Gerichte zu modernisieren. Bei einer Indienreise mit Anfang 20 lernte ich eines der Geheimnisse kennen: den richtigen Umgang mit Gewürzen. Egal, welches Gewürz – das Aroma entfaltet sich ganz neu, wenn man es in der Pfanne mit Öl kurz andünstet und dann ablöscht.

Ich plädiere für Kreativität beim Kochen. Probiert die indische Küche, sie hat so viel zu bieten. Seid experimentierfreudig! Vertraut auf euren Geschmack und verändert Rezepte nach eurem Gefühl: mehr Schärfe, mehr Süße, Fleisch statt Fisch oder vegetarisch. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kochen gehört für mich zu den schönsten Beschäftigungen überhaupt.

A handwritten signature in dark ink, reading "Alex Wahl". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



Snacks & Streetfood



KAPITEL 2

Wunderbare Inspiration für den kleinen Hunger. Ob Fleischgenuss mit Huhn oder Rind, vegetarisch mit Kartoffeln oder Auberginen – hier gibt's Genuss für alle!

MINCED BUTTER CHICKEN MASALA SANDWICH

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 295 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Fleischtomate

2 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

1 Stück Ingwer (10 g)

10 g Koriandergrün

1 mittelscharfe Chilischote

1 Limette

2 EL Butter

1 EL mildes Currypulver

1 EL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Joghurt (10 %)

1 EL Frischkäse

1 Prise Rohrzucker

Salz, Pfeffer

4 Brioche-Brötchen

1. Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Die Fleischtomate waschen, halbieren, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch sowie Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften fein würfeln. Die Limette halbieren und auspressen.
2. Eine Pfanne mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das Hähnchen darin 3–4 Min. anbraten. Wieder herausnehmen, auf ein Schneidebrett legen, kurz abkühlen lassen und fein hacken.
3. Die übrige Butter (1 EL) in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Koriander sowie Chili dazugeben und 3–4 Min. dünsten. Currypulver sowie Paprikapulver hinzugeben, zügig unterrühren und mit dem Limettensaft ablöschen.
4. Das gehackte Hähnchen wieder in die Pfanne geben, Joghurt und Frischkäse hinzufügen und alle Zutaten vermengen. Mit dem Rohrzucker würzen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
5. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, dabei darf ruhig etwas Sauce in der Pfanne bleiben. Die Brioche-Brötchen aufschneiden, mit dem Hähnchen füllen und zuklappen. Die gefüllten Brötchen in die Pfanne geben, den Deckel auflegen und die Brötchen in der Resthitze der Pfanne 3–4 Min. erwärmen.



SAMOSA ROLL VEGGIE

Für 4 Personen (8–10 Stück)

Zubereitung: 55 Min.

Pro Portion ca. 600 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1 Zwiebel
 1 Stück Ingwer (10 g)
 6 Feigen
 10 g frische Minze
 2 EL Rapsöl
 1 TL Honig
 Saft von ½ Limette
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. Zimtpulver
 1 Msp. Nelkenpulver
 Salz
 2 Scheiben Graubrot (ca. 150 g)
 100 ml Kondensmilch
 150 g Feta
 1 Packung Filoteig (250 g)

Außerdem

Mehl zum Arbeiten
 Rapsöl zum Anbraten

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer mit einem Löffel schälen und fein reiben. Die Feigen waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Ingwer dazugeben und leicht anschwitzen. Die Feigen hinzufügen und ca. 5 Min. dünsten. Honig, Limettensaft, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Nelken und 1 TL Salz hinzufügen. Alles gut verrühren und die Hitze erhöhen.
3. Das Brot zerkrümeln. Die Kondensmilch und die Brotkrümel in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die Hitze wieder reduzieren und den Feta in die Pfanne bröseln. Die Minze dazugeben und alles gut verrühren.
4. Für jede Samosa Roll 2 Lagen Filoteig etwas versetzt aufeinander auf eine mehlierte Fläche legen. 2–3 EL Füllung längs in der Mitte des Teiges verteilen. Die Teigländer etwas befeuchten und den Teig dann vorsichtig zusammenrollen.
5. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Samosa Rolls darin bei mittlerer Hitze pro Seite in 4–5 Min. goldbraun braten.

tipp Für die Zubereitung im Ofen den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die fertigen Samosa Rolls mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) in 10–12 Min. goldbraun backen.



Streetfood – ein großes Wort! Unsereins kann sich kaum vorstellen, was für eine Vielfalt an Kleinigkeiten, Broten und Snacks sich in Indien dahinter versteckt.

Die Esskultur in Indien könnte kaum unterschiedlicher zur deutschen sein. In Indien findet man an jeder Straßenecke einen Stand, oftmals auf ein klappriges Fahrrad oder einen in die Jahre gekommenen Motorroller gebaut. Mit einfachsten Mitteln, etwa mit einer Wokpfanne, die zum Frittieren genutzt wird, oder einer Art Crêpe-Platte, auf der Brote oder Pfannkuchen gebacken werden, zaubern die Inder herrliche Snacks für kleines Geld. Das Beste daran: Es werden nur ganz frische Zutaten genutzt, etwa Kräuter und Gemüse als Belag für Uttapams (Reismehlpfannkuchen) oder als Füllung für Samosas. Als ich mit 20 Jahren länger durch Indien gereist bin, hatte ich die Leidenschaft fürs Kochen bereits für mich entdeckt. Ich hatte mir damals vorgenommen, mehr über die traditionelle indische Küche

zu erfahren. Gesagt, getan. Zunächst verbrachte ich einige Tage bei meiner Familie in Bombay. Zu jeder Mahlzeit war ich bei einer anderen Tante oder Cousine eingeladen. Besonders beeindruckt hat mich nicht nur, wie unterschiedlich vermeintlich gleiche Currys in den verschiedenen Familien schmeckten, sondern auch, mit wie wenig Platz und Equipment die Inderinnen in ihren Küchen unzählige Gerichte und Kleinigkeiten zauberten, die dann alle gleichzeitig serviert wurden. Inder essen nicht ein Gericht mit Reis als Beilage, sondern es werden viele Leckereien, Currys, Brote und unterschiedliche Reiszubereitungen auf den Tisch gestellt und jeder nimmt sich von allem. Essen ist eine soziale Interaktion, bei der es für mein doch sehr deutsches Ohr auch oft etwas zu laut wird. In Indien gilt: Wer am lautesten spricht, dem wird zugehört.

Streetfood daheim genießen

Das Chaos und die Lautstärke, die in Indien den Alltag bestimmen, sind allgegenwärtig. Wenn man Streetfood isst, ist es laut, voller Menschen, stickig und sehr warm. Lustig wird es, wenn man an einen Koch gerät, der an Schärfe nicht spart. So viel, wie ich in Indien geschwitzt habe, so viel scharfes Essen, wie ich dort gegessen habe, und so viel Abwechslung, wie mir dort begegnet ist, habe ich nirgendwo anders auf der Welt erlebt. Diese Erfahrungen haben meine Art zu kochen sehr geprägt. Am besten bereitet ihr mehrere Rezepte aus diesem Kapitel für ein Abendessen zu und stellt alles auf den Tisch. Ganz bestimmt wird eine herrlich gesprächige Runde entstehen.





Beilagen



KAPITEL 3

Ideal für davor, dazwischen, dazu und danach – Naan-Brot in Variationen, duftender, würziger Reis, Chutneys, Raitas und Chipotle sind perfekte Begleiter und Allrounder!

NAAN-BROT

CHILI & CHEESE

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Gehen: 30 Min.

Pro Portion ca. 725 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Für den Teig

150 ml Milch

120 g Joghurt (3,5 %)

Salz

2 EL Zucker

1 Würfel Hefe (42 g)

500 g Mehl

1 Ei

Für das Topping

2 mittelscharfe grüne Chilischoten

1 TL Rapsöl

250 g geriebener Gouda

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

1. Für den Teig Milch, Joghurt, 1 Prise Salz und den Zucker in einen Topf geben und leicht erwärmen. Die Hefe in die Mischung bröckeln und darin auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Milch-Hefe-Mischung dazugeben. Das Ei hinzufügen und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Den fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
3. Den Teig portionieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Größe kann dabei selbst bestimmt werden. Als Richtlinie sollte die Teigkugel etwa tennisballgroß sein und auf die Größe der Pfanne ausgerollt werden.
4. Die Teigfladen nacheinander in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. backen. Herausnehmen, auf einen Teller legen und mit einem Tuch abdecken.
5. Für das Topping die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
6. Das Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Chilis darin 1–2 Min. andünsten. Den geriebenen Käse hinzufügen, den Deckel auflegen und die Pfanne vom Herd nehmen. 2–3 Min. warten, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Die Chili-Cheese-Mischung auf den Naan-Brotten verteilen und verstreichen.

tipp Das Naan-Brot Chili & Cheese kann entweder als Snack gegessen werden; man bekommt es in Indien als Streetfood quasi an jeder Straßenecke. Als Beilage passt es zu Currys oder anderen Hauptspeisen und wird in Indien gerne anstelle von Reis serviert.





JEERA-REIS

Für 4 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Garen: 25 Min.

Pro Portion ca. 160 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1 EL Ghee

2 schwarze Kardamomkapseln

1 Zimtstange

2 Sternanis

1 TL Kreuzkümmelsamen

Salz

200 g Basmatireis

Außerdem

Koriandergrün zum Servieren

1. Eine tiefe Pfanne mit dem Ghee auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kardamomkapseln aufbrechen und mit der Zimtstange, dem Sternanis sowie den Kreuzkümmelsamen in die Pfanne geben. Ca. 1 Min. anrösten.
2. Nun 400 ml Wasser dazugeben, 1 TL Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis dazugeben, unterrühren und bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen. Den Herd ausstellen und den Reis ca. 5 Min. ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren bei Bedarf Kardamomkapseln, Zimtstange und Sternanis aus dem Reis nehmen. Den Jeera-Reis mit frischem Koriander servieren.

info Schwarzer Kardamom ist herber als grüner und wird für herzhaftere Speisen verwendet, wohingegen der grüne Kardamom einen leicht scharf-würzigen Geschmack hat. Das herbe Aroma und den rauchigen Geschmack verdankt der schwarze Kardamom seiner traditionellen Trocknung über offenem Feuer.

In diesem Kapitel stelle ich euch Beilagen vor. In Indien wird gerne Brot gegessen und die Vielfalt an Sorten ist enorm. Naan-Brot ist eines der beliebtesten und sehr weit verbreitet. Der Joghurt verleiht dem Teig einen besonderen Geschmack.

Man kann Naan-Brot nicht nur herzhaft genießen, sondern auch süß, zum Beispiel mit Zimt und Zucker oder auch mit Mascarpone, Beeren und Honig. Brät man das Brot in der Pfanne, kann man es zum Schluss herzhaft belegen und zum Beispiel mit Käse überbacken. Ohne Belag ist Naan-Brot auch eine wunderbare Beilage zu Curry-Gerichten, es wird in Indien gerne anstelle von Reis dazu gereicht. Übrigens essen wir in Indien oft ohne Besteck. Bei cremigen Currys stellt man sich das natürlich etwas kompliziert vor. Da ist so ein feines Brot die perfekte Lösung. Man zupft sich ein Stück ab und legt es sich so zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger,

dass man damit wie mit einem Löffel das Curry aufnehmen und zusammen mit dem Brot in den Mund stecken kann. Probiert es mal aus!

Saucen sind ein weiteres wichtiges Thema in der indischen Küche. Es gibt in Indien einen Comic, der auch oft in der Werbung eingesetzt wird: Da haben die gefüllten Teigtaschen, die Samosas, quasi eine Liebesbeziehung mit dem Mangochutney. Samosas und Chutneys gehören einfach zusammen! Chutneys sind meistens ziemlich würzig und etwas schärfer. Eine Raita ist mit ihrer Joghurtbasis die perfekte Gegenspielerin, denn sie mildert die Schärfe etwas ab.

Reis kann auch spannend sein

In diesem Kapitel findet ihr außerdem ein paar Möglichkeiten, den manchmal so schnöden Reis pfiffig zu variieren. Mit Gewürzen oder ein bisschen Gemüse erscheint diese Beilage in einem ganz neuen Licht. Auch hier sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Vielleicht probiert ihr auch einfach mal, den Reis wie üblich zu kochen, nur dass ihr dem Wasser ein paar indische Gewürze und ein bisschen Rapsöl hinzufügt. Das Prinzip gleicht dem, den Reis mit Brühe zu kochen, nur dass es eben keine salzige, immer gleich schmeckende Gemüsebrühe ist, sondern eine selbst gemachte indisch gewürzte Brühe, die ihr immer wieder variieren könnt. Nelken, Zimtstangen, Kümmel und Lorbeerblätter eignen sich hervorragend für die Brühe, wobei ihr die ganzen Gewürze dann vor dem Servieren ganz einfach aus dem Reis herausfischen könnt.



FLEISCH & FISCH



KAPITEL 4

Hier gibt es Soulfood für alle Fleisch- und Fischliebhaber.
Indische Gerichte zum Sattessen, die der Seele guttun
und wahre Glücksmomente bescheren.



LAMB CHOPS MIT ERBSENPÜREE

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Marinieren: 2 Std.

Pro Portion ca. 1510 kcal



Für das Lamm

1 Stück Ingwer (10 g)

2 Knoblauchzehen

2 EL Rapsöl

200 g griechischer Joghurt

1 TL Garam Masla

½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

2 Msp. Chilipulver

Saft von ½ Zitrone

16 Lammkoteletts

1 TL Butter

Für das Minzpesto

½ Bund Minze

2 Knoblauchzehen

80 g Pistazienkerne

50 ml Rapsöl

50 g Buttermilch

Saft von ½ Zitrone

Für das Erbsenpüree

2 EL Rapsöl

500 g TK-Erbsen

200 g Kokosmilch

20 g Koriandergrün

1 EL Tahin (Sesampaste)

1 Msp. Chilipulver

Salz, Pfeffer

1. Für das Lamm den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer, Knoblauch, Rapsöl, Joghurt, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, ½ TL Salz, Chilipulver und den Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Die Lammkoteletts in einen großen Gefrierbeutel geben und die Marinade dazugeben. Die Lammkoteletts im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.
2. Inzwischen für das Minzpesto die Minze waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pistazien ebenfalls fein hacken. Die Zutaten mit Rapsöl, Buttermilch und Zitronensaft in einem Mörser zu einem Pesto vermengen. Oder alle Zutaten in einem Mixer zu einem Pesto mixen.
3. Für das Erbsenpüree das Rapsöl in einem Topf stark erhitzen. Die Erbsen und die Kokosmilch dazugeben und die Erbsen ca. 12 Min. köcheln, bis sie aufgetaut sind. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Koriander, Tahin, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alle Zutaten im Topf mit einem Pürierstab mixen. Oder in einen Mixer geben und zu einem Püree vermengen.
4. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und die Marinade etwas abstreifen. Die Butter in einer großen Pfanne auf mittlere bis hohe Stufe erhitzen. Die Lammkoteletts darin je nach Dicke von jeder Seite 2–3 Min. braten, sodass sie innen noch etwas rosa sind.
5. Das Erbsenpüree auf Tellern verstreichen und die Koteletts darauf anrichten. Das Minzpesto auf das Fleisch klecksen.

tipp Die übrig gebliebene Marinade kann zum Erbsenpüree gegeben werden.



LEMON-GARNELEN-CURRY AUS KERALA

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 375 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

800 g rohe Garnelen (geschält)

2 rote Zwiebeln

2 mittelscharfe Chilischoten

4 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (10 g)

1 Bio-Limette

2 EL Rapsöl

2 EL Tomatenmark

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL Garam Masala

1 TL gemahlene Kurkuma

100 ml Weißwein

300 g Kokosmilch

Salz, Pfeffer

1 TL Butter

10 g Koriandergrün

1. Die Garnelen ggf. auftauen und trocken tupfen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chilis waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und reiben. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und bereitstellen. Die Limette halbieren und auspressen.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Min. anrösten. Kreuzkümmel, Garam Masala und Kurkuma dazugeben und ca. 1 Min. anrösten. Die Hitze erhöhen und alles zügig mit Weißwein, Kokosmilch und dem Limettensaft ablöschen.
3. Die Currypaste mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen. Dabei darf etwas Currypaste am Pfannenboden haften bleiben. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Garnelen dazugeben. Von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken.
4. Die Currypaste zu den Garnelen geben, beides vermengen und mit dem Koriander toppen.

tipp Das Curry passt auch zu anderen Fleisch- oder Fischarten. Die Garnelen können am Rücken mit einem sogenannten Butterfly-Schnitt leicht eingeschnitten werden. Dadurch verkürzt sich die Garzeit um die Hälfte. Es gibt viele verschiedene Sorten von Garnelen, allen gemeinsam ist, dass sie in rohem Zustand grau sind und in gegartem rosa. Rohe Garnelen bekommt man tiefgekühlt in den meisten Supermärkten, sie bleiben in der Zubereitung saftiger.



Vegetarisch & Vegan



KAPITEL 5

Hochgenuss ist garantiert! Plant based Rezepte wie Palak Paneer und Chana Curry entführen auf eine Reise durch die kulinarische Vielfalt. Ganz ohne Fleisch.



KÖNIGLICHES BIRYANI IM TONTOPF

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Backen: 1 Std.

Pro Portion ca. 810 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1 Hokkaidokürbis (400 g)
2 Rote Beten (à ca. 100 g)
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)
200 g Kirschtomaten
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Garam Masala
1 TL Zucker
Saft von 1 Limette
1 Msp. Chilipulver
4 EL Rapsöl
240 g Basmatireis
2 rote Zwiebeln
1 EL Ghee
½ TL Honig
1 Stück Ingwer (10 g)
2 Knoblauchzehen
1 mittelscharfe Chilischote
10 g Koriandergrün
1 Dose Kokosmilch (400 g)
Salz
1 Packung Blätterteig (aus dem Kühlregal; 270 g)
1 Ei, verquirlt
1 TL schwarzer Sesam

Außerdem

ofenfester Tontopf (oder große
ofenfeste Form)

1. Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, vierteln und das faserige Fruchtfleisch sowie die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Kürbisviertel in Spalten und diese in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Rote Bete putzen, waschen und ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. Kürbis, Rote Bete, Kichererbsen und Tomaten in eine Schüssel geben.
3. Kreuzkümmel, Garam Masala, Zucker, die Hälfte des Limettensaftes, Chilipulver und Rapsöl vermischen. Zum Gemüse geben und gut unterrühren. Die Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
4. Inzwischen den Reis in eine Schüssel mit warmem Wasser geben und ca. 10 Min. einweichen. Das Wasser abgießen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Ghee in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Min. glasig dünsten. Honig hinzugeben und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen.
5. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kokosmilch mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Koriander, ½ TL Salz und dem übrigen Limettensaft in einer Schüssel verquirlen.
6. Den Ofen auf 160° herunterstellen. Die Hälfte des Ofengemüses in den Tontopf geben und mit der Hälfte des eingeweichten Reises bedecken. Die Hälfte der Kokossauce darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen und das Biryani mit den karamellisierten Zwiebeln toppen. Den Blätterteig als Deckel auf die Zutaten legen und in der Form rundherum gut andrücken. Überstehende Ränder abschneiden. Den Teigdeckel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Das Biryani im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen.

CREAMY DAAL NACH PUNJABI-ART

Für 4 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Einweichen: 2 Std.

Pro Portion ca. 750 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Für die Linsen

500 g rote Linsen

350 ml Apfelsaft (naturtrüb)

2 EL Rapsöl

Salz

Für die Currypaste

2 Zwiebeln

4 EL Rapsöl

½ mittelscharfe Chilischote

2 Knoblauchzehen

½ Tube Tomatenmark

½ TL brauner Zucker

2 EL Currypulver

1 EL Garam Masala

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

1 TL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Ingwershot

200 ml passierte Tomaten

1 Spritzer Limettensaft

250 g Kokosmilch

250 g Sahne

Salz, Pfeffer

Ghee (nach Belieben)

1. Für die Linsen die roten Linsen in einem Topf mit dem Apfelsaft, 250 ml Wasser, dem Öl und 1 TL Salz ca. 2 Std. einweichen.
2. Die Flüssigkeit langsam zugedeckt zum Köcheln bringen und die Linsen ca. 10 Min. unter ständigem Rühren garen, bis sie sich gelb färben.
3. Für die Currypaste die Zwiebeln schälen und würfeln. 3 EL Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten, bis sie leicht braun werden.
4. Inzwischen die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und ca. 2 Min. rösten, bis es dunkelrot wird.
5. Die Hitze etwas reduzieren. Zucker, übriges Öl (1 EL), Currypulver, Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver hinzufügen. Die Hitze wieder etwas erhöhen und die Gewürze langsam ca. 1 Min. anrösten. Die Zutaten verrühren, bis eine gleichmäßige Currypaste entsteht.
6. Ingwershot, passierte Tomaten, Limettensaft, Kokosmilch und Sahne bei kleiner Hitze unterrühren. Die Linsen vorsichtig unterrühren. Das Daal mit Salz, Pfeffer und ggf. mit 1 Klecks Ghee abschmecken.

tipp Durch das Einweichen vergrößert sich die Oberfläche der Linsen und sie können beim anschließenden Kochvorgang die Hitze gleichmäßiger aufnehmen. Dadurch wird verhindert, dass die Linsen zerkochen. Etwas leichter wird das Daal, wenn ihr einen Teil der Sahne durch Kokosmilch ersetzt.



Die vegetarische Küche ist in Indien ein riesengroßes Thema. Fast nirgendwo auf der Welt wird so wenig Fleisch gegessen wie dort. Das liegt vor allem daran, dass das Land vom Hinduismus geprägt ist, den etwa 80 Prozent der Bevölkerung praktizieren. Der Hinduismus lehrt unter anderem Gewaltlosigkeit und Respekt vor allen Lebewesen, woraus im Laufe der Jahrtausende eine wunderbar vielfältige vegetarische Küche entstanden ist.

Aus meiner Sicht ist die indische Küche in ihrer vegetarischen Form so außergewöhnlich, weil sie vertraute Zutaten völlig neu interpretiert und durch ihre Gewürzvielfalt Geschmackserlebnisse hervorbringt, die kein Fleisch vermissen lassen. Bestes Beispiel dafür ist die Kichererbse. Bei uns in

Deutschland wird sie von vielen Menschen nicht übermäßig geschätzt und kommt meistens in Form von Hummus auf den Teller. In Indien werden Kichererbsen zu einem glutenfreien Mehl verarbeitet, aus dem wiederum wunderbare Brote (Papadum; Roti; Dhokla) oder der Teig für Teigtaschen (Samosas) hergestellt wird. Kichererbsen werden zusammen mit Kartoffeln frittiert und mit leckeren Saucen als Beilage gegessen oder mit Gewürzen im Ofen gebacken und wie Nüsse als Snacks verzehrt. Insgesamt kann man wohl sagen, dass die Inderinnen und Inder einfach sehr erfinderisch sind und (insbesondere) vegetarische Gerichte entwickelt haben, die nicht nur verblüffend einfach in ihrer Zubereitung, sondern auch überraschend vielfältig in ihrem Geschmack sind.

Fleischlos satt und glücklich

In diesem Kapitel gibt es viele spannende vegetarische und vegane Gerichte, die ihr, wenn ihr möchtet, natürlich nach Belieben auch mit Fleisch oder Fisch ergänzen könnt. Ich würde mir aber wünschen, dass auch der eine oder andere Fleischliebhaber sich mal an einem vegetarischen Rezept probiert und sich davon überzeugen lässt, dass auch fleischlose Gerichte einen rundum satt und zufrieden machen können. Ich verspreche euch, dass ihr nichts vermissen werdet!



Drinks & Sweets



KAPITEL 6

Sweets are happiness! Eine Crème brûlée von Masala Chai als Dessert oder ein Bengal Tiger Cocktail? Am besten gleich beides, man gönnt sich ja sonst nichts.



KARDAMOM-BANANEN-BROT MIT ZIMTCREME

Für 1 großes Brot (ca. 10 Scheiben)

Zubereitung: 25 Min.

Backen: 1 Std.

Pro Scheibe ca. 385 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Für den Teig

3 überreife Bananen

1 TL gemahlener Kardamom

120 ml Orangensaft

3 Eier

100 g zimmerwarme Butter

80 g Zucker

300 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

100 g gemahlene Walnusskerne

Für die Zimtcreme

125 g Mascarpone

125 g Quark

1 TL Zimtpulver

2 EL Zucker

Außerdem

1 Kastenform

Rapsöl zum Einfetten

frische Früchte zum Garnieren

1. Den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Teig die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Kardamom und Orangensaft dazugeben und die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die Eier mit der Butter und dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Bananen untermischen. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver vermengen, nach und nach hinzufügen und unterrühren. Zum Schluss die gemahlene Walnüsse unterrühren.
4. Eine Kastenform mit dem Rapsöl einpinseln und den Teig hineingeben. Im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.
5. Inzwischen für die Zimtcreme den Mascarpone mit Quark, Zimt und Zucker glatt rühren.
6. Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Zum Anrichten jeweils 1 Scheibe Bananenbrot mit Mascarponecreme und frischen Früchten servieren.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de



Impressum

© 2023 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366, 81630 München

G|U

GU ist eine eingetragene Marke
der GRÄFE UND UNZER VER-
LAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9175-5

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, auch auszugsweise, sowie
Verbreitung durch Bild, Funk,
Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbei-
tungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl
Lektorat: Katharina Lisson
Korrektorat: Andrea Lazarovici
Bildredaktion: Nafsika Mylona,
Natascha Klebl
Umschlaggestaltung und
Layout: ki36 Editorial Design,
München, Bettina Stickel
Herstellung: Petra Roth
Satz: griesbeckdesign,
Dorothee Griesbeck, München
Reproduktion: Longo AG, Bozen
Druck und Bindung: Firmen-
gruppe APPL, aprinta druck.
Wemding

Umwelthinweis:

Nachhaltigkeit ist uns sehr wich-
tig. Der Rohstoff Papier ist in der
Buchproduktion hierfür von ent-
scheidender Bedeutung. Daher
ist dieses Buch auf PEFC-zertifi-
ziertem Papier gedruckt. PEFC
garantiert, dass ökologische,
soziale und ökonomische As-
pekte in der Verarbeitungskette
unabhängig überwacht werden
und lückenlos nachvollziehbar
sind.

Die GU-Homepage finden Sie
unter www.gu.de

Bildnachweis:

Vivi D'Angelo: alle Fotos im
Innenteil, außer:

Jens van Zoest (People-Fotos):
Cover, S. 7, 58, 123, 184

Bettina Stickel: Collagen unter
Verwendung von Bildern von

Adobe Stock (z. B. S. 27, 61, 93,
125, 165), Getty Images (z. B. S.

9), iStock (z. B. S. 9, 165), Shutter-
stock (z. B. S. 61) und Unsplash
(z. B. S. 27)

AWL Images: S. 59, 92

Getty Images: S. 26, 91, 122, 124,
163, 185

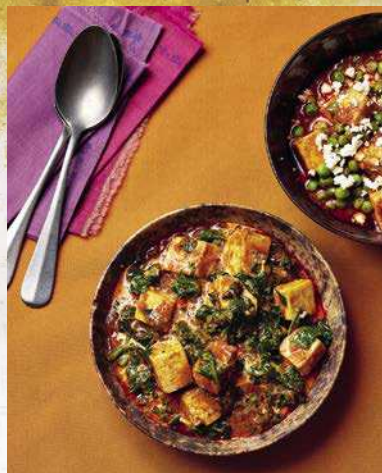
iStock: S. 8

Seasons Agency: S. 24, 25, 60, S.
90, 162, 164

Syndication: [www.seasons.
agency](http://www.seasons.agency)

**GRÄFE
UND
UNZER**

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



NAMASTÉ!

Alex Wahi, Fernsehkoch und Gastronom, zeigt, worauf es in der indischen Küche wirklich ankommt, und dass das alles auch ganz einfach gehen kann: tolle Geschmackserlebnisse, authentisch indisch, aber ohne lange Zutatenlisten und komplizierte Zubereitung.

Von Streetfood, Snacks, Hauptgerichten und Beilagen bis hin zu Süßspeisen und Drinks ist alles dabei. Selbstgemachtes Naan-Brot, Garam Masala, Auberginencurry und Samosas verwandeln so die eigene Küche in einen zauberhaften Markt in einer indischen Großstadt!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9175-5



www.gu.de