

Indisches Menü

mit Suppe, 3 Hauptgerichten, Reis, Beilagen und Dessert

1. Vorspeise: Tomaten-Linsensuppe

2. Hauptgerichte

- a. **Makhni Paneer (Indischer Käse in milder Butter-Tomatensoße**
- b. **Lamm-Korma in einer Mandel-Safransoße**
- c. **Tandoori-Chicken mit Minze**

3. Beilagen

- a. **Gelber Basmati-Reis**
- b. **Raita (Joghurt-Dip)**
- c. **Gurkensalat**
- d. **Papadam und Fladenbrot**
- e. **Diverse Chutneys**
- f. **Mango-Lassi (Joghurt-Getränk)**

4. Dessert: Gagarin-Paneer Rabri Parfait (Karotten-Ricotta-Creme)

Tomaten-Linsensuppe

Zutaten für 6 bis 8 Personen:

1 kleine Dose Tomaten
3 TL Kreuzkümmel
4 TL Korianderpulver
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL gehackte Zwiebeln
2 TL gehackter Knoblauch
2 TL Salz

2 ½ Tassen rote Linsen
4 Tassen Wasser
1 TL Kurkumapulver

2 TL Butter
2 TL schwarzer Senfsamen

Etwas Zitronensaft
3 EL Korianderblätter, gehackt

Zubereitung:

Tomaten zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und den Gewürzen pürieren, das Wasser aufkochen, dann die Linsen mit dem Kurkuma 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann 10 weitere Minuten ziehen lassen. Den Tomatenmix hinzugeben und nochmals 10 Minuten köcheln.

Den Senfsamen in der Butter kurz anrösten, zur Suppe hinzufügen. Mit Zitronensaft, Korianderblättern und Salz abschmecken.

Indischer Käse (Paneer)

Zutaten für ca. 500 g:

3 Liter Bio-Vollmilch (Fettgehalt 3,8 %)

8 – 9 EL Essig

Zubereitung:

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn diese zu kochen beginnt, den Essig hinzufügen. Langsam rühren (aber nicht mit dem Schneebesen). Sobald die Milch zu gerinnen beginnt, werden die Feststoffe herausgeschöpft. Kochen, bis die Milch vollständig gerinnt. Die Milch durch ein Tuch in einen Behälter gießen (Molke kann für Brotteig oder Suppe verwendet werden). Tuch hochheben und die Flüssigkeit herauspressen. Dann das Ganze mit einem Gewicht auf der Oberseite des Tuches beschweren. Nach 15 Minuten überprüfen, ob der Paneer fertig ist. Für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann den Paneer in Würfel schneiden.

Man kann den Paneer im Kühlschrank länger aufbewahren. Dazu taucht man den Paneer-Block in eine Schüssel mit Wasser. Dann bleibt er 3 bis 4 Tage frisch.

Makhni Paneer (Indischer Käse in milder Butter/Tomatensoße)

Zutaten für 6 – 8 Personen:

500 g Paneer, gewürfelt

70 g Butter

3 Nelken

3 Lorbeerblätter

3 grüne Kardamom

2 cm Zimtstange

1 TL Kurkumapulver

½ TL rotes Chillipulver

2 TL Garam Masala

Salz nach Geschmack

1 kleine Dose Tomaten

6-10 Cashewnüsse, fein zerkleinert

3 Knoblauchzehen, fein gehackt oder püriert

3 cm Ingwer, fein gehackt oder püriert

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Korianderpulver

1 TL Zucker

150 ml Sahne

1 EL Bockshornkleebblätter

3 EL fein gehackte Korianderblätter

Zubereitung:

Die Butter erhitzen. Wenn sie heiß ist, grünen Kardamom, Lorbeerblätter, Nelken und Zimtstange hinzugeben. Alles eine Minute braten, dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und wieder eine Minute braten. Anschließend Tomaten, Chilli, Kreuzkümmel, Kurkuma, Korianderpulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und 7-10 Minuten braten. Dann die Hitze reduzieren und zerkleinerte Cashew-Kerne unterrühren. Bockshornkleebblätter und 1 TL Zucker mit 50 ml Wasser einrühren. Nach 10 Minuten die Hitze wieder erhöhen, 200 ml Wasser hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen. Hitze reduzieren und die Sahne sowie den gewürfelten Paneer hinzufügen und nochmals 10 Minuten köcheln. Mit gehackten Korianderblättern anrichten.

Lamm Korma in einer Mandel-Safran-Soße

Zutaten für 4 Personen:

4 TL blanchierte Mandeln, gemahlen
3 cm frischer Ingwer
2 große Knoblauchzehen, geschält und klein gehackt
3 TL Oliven- oder Rapsöl
1 Zimtstange, ca. 5 – 7 cm
8 grüne Kardamom, ganz
5 Nelken
2 Lorbeerblätter
600 g Lammfleisch, Schulter oder Keule, in 2-3 cm große Würfel geschnitten
¾ TL Cayennepfeffer
1 ¼ TL Salz
½ TL Safranfäden
120 ml Sahne

Zubereitung:

Die Mandeln in 120 ml kochendes Wasser einweichen, dann die Schale abstreifen. Die geschälten Mandeln mit ihrer Einweichflüssigkeit, dem Ingwer und Knoblauch in einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, dann Zimtstange, Kardamom, Nelken und Lorbeerblätter für 5 Sekunden einrühren. Die Hälfte der Fleischwürfel von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch mit der Küchenzange herausnehmen. Das verbleibende Fleisch ebenso anbraten. Dann die erste Portion zurück in die Pfanne legen.

Die Paste aus Mandeln, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne schütten, Cayennepfeffer, Salz, Safran und 750 ml kaltes Wasser hinzufügen. Rühren und zum Simmern bringen. Bei geringer Hitze 60 bis 90 Minuten simmern lassen, bis das Fleisch weich ist. Die Sahne hinzufügen und bei mittelstarker Hitze einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Tandoori-Chicken mit Minze

Zutaten für 4 Personen:

4 ganze Hähnchenkeulen (ca. 1,25 kg), gehäutet und geteilt in Ober- und Unterschenkel (Drumsticks).

1 TL Salz

2 EL Zitronensaft

½ mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gehackt

3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

7-8 cm frischen Ingwer, geschält und fein gehackt

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Garam Masala

2 TL Kreuzkümmel

250 ml Naturjoghurt

3 EL Oliven- oder Rapsöl

4 EL fein gehackte frische Pfefferminze

Zubereitung:

Jedes Geflügelteil (Ober- und Unterschenkel) zweimal diagonal einschneiden, dann zuerst mit Salz und anschließend mit Zitronensaft einreiben. Für 20 Minuten beiseite stellen. In der Zwischenzeit die gehackten Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sowie Cayennepfeffer, Garam Masala, Kreuzkümmel und Joghurt mit einem Mixer zu einer weichen Paste verarbeiten. In einer Schüssel die Hühnerteile, restlichen Zitronensaft sowie diese Paste so vermischen, dass das Fleisch bedeckt ist. Über Nacht oder 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 240 Grad heizen, die Marinade vom Fleisch abstreifen und auf ein Backblech legen. Mit Öl einpinseln und die Hälfte der Minze darüberstreuen. 15 Minuten backen, dann das Fleisch wenden, wieder mit Öl einpinseln und weitere 5 Minuten backen.

Mit frischer Minze anrichten.

Raita (Joghurt-Dip)

Zutaten:

300 g Blattspinat (ca. 500 g aufgetauter, ausgedrückter Spinat)

Etwas Speiseöl

500 g Joghurt (10 % Fett)

2 EL Walnüsse, grob gehackt

1 grüne Chillischote

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

2 Lauchzwiebeln

Etwas Salz

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, frischen Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen, auf ein Sieb geben und ausdrücken, grob hacken. Chilli putzen und fein schneiden, Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Alles mit dem Joghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Gurkensalat

Zutaten:

1 Gurke
2 EL Erdnüsse
1 Bio-Zitrone
1TL Öl
½ TL Kreuzkümmel
½ TL schwarzer Senfsamen

Zubereitung:

Gurke schälen und grob raspeln, auf einem Sieb entwässern und ausdrücken.

Erdnüsse fein hacken, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Senfsamen darin ca. 15 Sekunden rösten.

Geröstete Gewürze mit Gurke und Erdnüssen mischen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Gelber Basmati-Reis

Zutaten für 8 – 10 Personen:

1 kg Basmati-Reis

3 TL Salz

1 ½ TL Kurkumapulver

6 Nelken

5 cm Zimtstange

7 Lorbeerblätter

7 grüne Kardamom, ganz

1 getrocknete Chilischote, ganz

6 EL Butter

Zubereitung:

Den Reis mehrmals waschen und eine halbe Stunde in Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen und 20 Minuten trocknen lassen.

Reis in 1250 ml Wasser mit den Gewürzen aufkochen, dann abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf ruhen lassen. Die Butter in Flocken untermischen.

Gagarin-Paneer Rabri Parfait (Karotten-Ricotta-Creme)

Zutaten für 5 bis 8 Personen:

Ca. 800 g grob geriebene Möhren

150 g brauner Zucker

75 ml Wasser

4 grüne Kardamom, zerstoßen

1 EL Ghee (Butterschmalz)

200 g Ricotta Käse

Ca. 2 EL gehackte Kerne (Pistazien, Mandeln oder Cashewkerne) zum Verzieren

Zubereitung:

Zunächst Zuckersirup herstellen, indem man 150 g Zucker und 75 ml Wasser in einer Antihft-Pfanne erhitzt und dann ca. 15 Minuten lang kocht. Dann werden die Karotten hinzugefügt. Ca. 15 Minuten weiterkochen. Den Ricotta-Käse sowie Ghee mit zerstoßenem Kardamom hinzufügen. Durch ständiges Rühren die Masse mischen, bis sie eingedickt ist. Anschließend in kleine Auflaufschalen verteilen.

Mit gehackten Kernen verzieren.

Mango Lassi

Zutaten für 8 Personen:

600 g Mango oder Mangopüree

250 g Joghurt

4 EL Zitronensaft

4 EL Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren und gut gekühlt servieren.

Papadams (Fertigprodukt)

In eine Pfanne ca. 3 – 4 cm hoch Frittieröl einfüllen und erhitzen. Wenn das Öl heiß genug ist (Holzlöffelprobe*), die Papadams einzeln kurz frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

- *Holzöffelprobe: Das Öl ist heiß genug, wenn beim Eintauchen eines Holzlöffels sich kleine Blasen bilden.*

Diverse Chutneys und Fladenbrot sind ebenfalls Fertigprodukte.

Glossar der indischen Lebensmittel und Gewürze vom 12.01.2017 - ergänzt um die Zutaten, die am 13.09.20¹⁸ verwandt werden

Asafoetida

(auch Stinkasant oder Teufelsdreck genannt) ist ein getrocknetes Gummiharz, das vom Milchsaft der Asantpflanze gewonnen wird. Unbehandelt riecht es penetrant unangenehm. Erst durch starkes Erhitzen in Fett oder Flüssigkeit entwickelt sich eine feine Lauchnote. Aufgrund der verdauungsfördernden Wirkung kommt es in der indischen und ayurvedischen Küche für schwer verdauliche Gerichte zum Einsatz.

Bockshornklee-Blätter

(Methi Leaves)) besitzen ein liebstockelähnliches Aroma. In Indien sind sowohl die Blätter als auch die Samen Bestandteil der dortigen Küche. Der Bockshornklee gehört zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte. Er ist eng verwandt mit dem Schabzigerklee.

Basmati-Reis

ist ein besonders aromatischer, duftender Reis aus Indien, normalerweise aus der Himalaya-Region.

Chat Masala

ist eine indische Gewürzmischung, die sich typischerweise aus folgenden Gewürzen zusammensetzt: Mangopulver, Asafoetida, Kreuzkümmel, Granatapfelsamen, Ingwer, Koriander, Paprika, schwarzer Pfeffer und Salz. Es wird hauptsächlich für Salate, erfrischende Chutneys und Raitas verwendet, aber auch für Süßspeisen und Obst.

Chia-Samen

hat einen hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren, Proteinen und Mineralstoffen. Die Pflanze kam ursprünglich fast nur in Mexiko vor und gehört zur Gattung Salbei innerhalb der Familie der Lippenblütler.

Chutney

ist eine würzige, teils süß-saure, mitunter auch scharf-pikante Sauce der indischen Küche.

Curryblätter

sind die Blätter des in Asien beheimateten Currybaums. Sie werden als Gewürz verwendet, vor allem in der srilankanischen und südindische Küche in großem Umfang in vegetarischen Gerichten. Currypulver wird nur teilweise regional aus Curryblättern hergestellt.

Garam Masala

(zu deutsch: heißes Gewürz) ist eine Mischung von gemahlene Gewürzen zur Zubereitung von Currys und anderen Gerichten der indischen Küche. Die traditionellen Mischungen enthalten Gewürze, die nach der ayurvedischen Heilkunde den Körper erhitzen. Dazu zählen neben anderen schwarzer Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept.

Ghee

wird auch als Butterreinfett, Butterschmalz oder geklärte Butter bezeichnet - einfach deshalb, weil Ghee im Gegensatz zu normaler Butter weder Eiweiß noch Milchzucker und auch kaum Wasser enthält. Ghee besteht zu fast 100 % aus reinem Fett (Butter nur zu 80 %). Ghee ist hoch erhitzbar, ist sehr lange haltbar und kann von Menschen mit Lactoseintoleranz verzehrt werden.

Kardamom, grün

ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse. Es werden meist die Samen verwendet, oft auch die gesamten getrockneten Kapsel Früchte.

Kardamom, schwarz

wird in ähnlicher Weise als Gewürz verwendet wie der grüne Kardamon, aber der Geschmack unterscheidet sich. Im Gegensatz zum grünen Kardamon wird schwarzer Kardamon nur selten in Süßspeisen verwendet. Sein herbes erdiges Aroma und den rauchigen Geschmack verdankt er der traditionellen Trocknung über offenem Feuer.

Koriander

zählt zu den ältesten Küchenkräutern der Welt, vor allem in Indien, China und Ägypten wird er nicht nur wegen seiner Würze geschätzt, sondern in erster Linie als Heilpflanze. Insbesondere Menschen mit Verdauungsbeschwerden und chronischen Entzündungskrankheiten kann Koriander Linderung verschaffen. Es lohnt sich, sowohl Korianderkraut als auch Koriandersamen in die Ernährung zu integrieren. Auch der Samen wird in der indischen Küche verwendet. Das Kraut hat aber den Vorteil, dass es jede Menge Antioxidantien und Chlorophyll liefert, die unser Immunsystem stärken.

Kreuzkümmel

ist eine asiatische Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, deren getrocknete Früchte als Gewürz genutzt werden. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab. Trotz der ähnlichen Bezeichnung sind Kreuzkümmel und Kümmel nicht näher verwandt. Die Pflanzen gehören verschiedenen Gattungen an und unterscheiden sich auch stark im Geschmack.

Kurkuma

ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse. Frisch hat der Wurzelstock einen harzigen, leicht brennenden Geschmack. Getrocknet schmeckt er mildwürzig und etwas bitter - er wird vor allem gemahlen wegen seiner Färbekraft verwendet, beispielsweise als wesentlicher Bestandteil von Currypulver.

Muskatblüte

wird der Samenanlage der Frucht des Muskatbaumes genannt. Er hat wie die Muskatnuss, die er umhüllt, einen aromatisch-harzigen und leicht bitteren Geschmack, ist aber milder.

Mungbohne

ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte. Im deutschsprachigen Raum werden die Keimlinge oft auch fälschlicherweise als Sojasprossen bezeichnet. Die Mungbohne wird seit einigen 1000 Jahren in Indien angebaut und ist heute in ganz Südostasien verbreitet.

Panchforan

ist eine Mischung aus 5 verschiedenen Samen, die nicht gemahlen werden. Typische Samen sind Bockshornklee, Kreuzkümmel, schwarzer Kreuzkümmel, Fenchel und schwarzer Senf zu gleichen Teilen.

Paneer

ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch mit krümeliger bis schnittfester Konsistenz. Er wird beispielsweise als Einlage in Currys verwendet.

Papadam

ist ein sehr dünner frittierter Fladen aus Linsenmehl. Papadams haben eine knusprige Konsistenz und werden in der indischen Küche als Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht.

Raita

ist ein indisches Gericht oder eine Beilage auf Joghurtbasis. Raita wird in Indien traditionell als Begleitspeise zu diversen anderen Gerichten wie z.B. Currys oder indischem Brot gereicht.

Rosenwasser

ist ein ätherisches Wasser der Rose, das als Nebenprodukt bei der Destillation von Rosenöl aus Rosenblüten anfällt. Es ist eine wichtige Zutat bei bestimmten Marzipansorten und anderer Speisen, vor allem in der arabischen, iranischen, französischen und indischen Küche.

Senfkörner, schwarz

werden heute vor allem in Osteuropa, China und Indien kultiviert. Sie sind schärfer als die weißen und haben einen leicht bitteren Geschmack.

Tandoori Masala

ist eine Gewürzmischung der indischen Küche für das Marinieren von Fleischgerichten, die traditionell im Tandur, einem Holzkohle-Ofen, gegart werden. Bestandteile sind im Wesentlichen gemörserte Chilis, Kreuzkümmel und Koriandersamen. Wegen der Farbe wird manchmal Safran, häufig auch roter Lebensmittelfarbstoff (Rote Beete) hinzugegeben.

Quelle: Wikipedia und Produktbeschreibungen diverser Online-Händler