

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Indisches Mahl

am 14. Oktober 2021

Starter:

Möhren-Linsensuppe mit Kokosmilch

Garnele auf Blattspinat

Hauptgerichte:

Butter Chicken (Murg Makhni)

Tandoori Chicken

Kichererbsen-Curry (Ghughni)

Lamm-Curry (Mutton-Curry)

Beilagen:

Gelber Gewürzreis

Raita mit Gemüse (Joghurt-Dip)

Weitere Beilagen (Fertigprodukte):

Papadam

Naan (indisches Brot)

Diverse Chutneys

Getränk:

Mango Lassi

Dessert:

Mango Mastani

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Vorspeise:

Möhren-Linsensuppe mit Kokosmilch

(für 6-8 Personen)

Zutaten:

4 EL Öl

8 Schalotten, fein gehackt

1 kleine Chilischote, fein gehackt (optional)

300 g Möhren, geschält und in ca. 5 mm große Würfel geschnitten

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Korianderpulver

2 EL Kreuzkümmelpulver

1 TL Kurkuma

½ TL Asafoetida (Teufelsdreck)

160 g rote Linsen

700 ml Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch

6 EL Kokos-Chips und gehacktes

Korianderkraut zur Dekoration

Schwarzkümmelsamen und Schwarzkümmelöl zum Aromatisieren

Zubereitung:

Öl im Topf erhitzen. Fein gehackte Schalotten und Chili dazugeben und 3 Minuten anbraten. Dann folgen die gewürfelten Möhren sowie die Gewürze (incl. Asafoetida), die weitere 5 Minuten angeschwitzt werden.

Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen und zusammen mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch hinzufügen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, je länger die Suppe kocht, umso dickflüssiger wird sie. Bei Bedarf mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen.

Zum Schluss mit Salz abschmecken, auf Teller verteilen und mit fein gehacktem Korianderkraut sowie den Kokos-Chips dekorieren. Mit Schwarzkümmelöl und Schwarzkümmelsamen aromatisieren.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Garnele auf Blattspinat

(für 8 Personen)

Zutaten:

8 Garnelen, entdarmt

2 EL Öl

500 g gefrorener Spinat (= 300 g aufgetaut und ausgedrückt)

3 Schalotten, fein gehackt

1 EL Kreuzkümmelpulver

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Korianderpulver

Salz nach Geschmack

3 EL Sesamkörner

3 EL geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

Die fein gehackten Schalotten im Öl anschwitzen, Gewürze und den aufgetauten Spinat dazugeben und solange dünsten, bis der Spinat die gewünschte Garstufe hat. Dann die Sesamkörner und das geröstete Sesamöl untermischen. Mit Salz abschmecken.

Spinat auf 8 Teller verteilen, obenauf je eine Garnele setzen und ein kleines Stück indisches Brot (Naan) dazu reichen.

Rezepte der Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Hauptgerichte

Wir stellen zunächst eine **Grundsoße** her, die man für viele indische Gerichte verwenden kann und die die Zubereitung etwas einfacher machen (es gibt sie auch fertig im Asia-Laden zu kaufen).

Zutaten:

100 g frischen Ingwer

50 g Knoblauch

100 ml Wasser

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch kräftig mit Wasser pürieren, bis eine breiige Masse entsteht. *(Man könnte diese **Grundsoße** auch für unsere Starter verwenden anstelle des gemahlene Ingwers.)*

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Butter Chicken (Murg Makhni)

(für 6 – 8 Personen)

Zutaten:

1000 g Hähnchenbrust ohne Haut und in ca. 4 cm große Stücke geschnitten

Für die Marinade:

250 g Joghurt (10 %)

2 EL **Grundsoße**

½ TL rotes Chilipulver

1 EL Garam Masala

1 EL Korianderpulver

4 EL Tandoori-Pulver

2 EL Zitronensaft

4 EL Rapsöl

Alles mischen und die Hähnchenteile mindestens 4 Stunden oder über Nacht marinieren.ä

Für die Buttersoße:

100 g Butter (oder eine Mischung Butter und Ghee)

3 Nelken

3 grüne Kardamom

½ Stange Zimt

3 Lorbeerblätter

Weitere Zutaten:

3 EL **Grundsoße**

1 ½ EL Kreuzkümmelpulver

1 TL Kurkumapulver

½ TL rotes Chilipulver

2 EL Garam Masala

1 kleine Dose stückige Tomaten

3 Tassen Wasser

50 g Cashew-Kerne

2 EL Bockshornkleebblätter

1 TL Zucker

Salz nach Geschmack

150 ml Sahne

Fein gehackte Korianderblätter

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Tandoori Chicken

(für 4 Personen)

Zutaten:

Die gleiche Marinade wie für das Butter Chicken.

Außerdem:

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

Zubereitung:

Jedes Geflügelteil (Ober- und Unterschenkel) wird zweimal diagonal eingeschnitten, dann zuerst mit Salz und dann mit Zitronensaft eingerieben. 20 Minuten einwirken lassen, anschließend mindestens 4 Stunden in der **Tandoori-Marinade** oder über Nacht marinieren.

Den Ofen auf 240 Grad heizen, die Marinade von den Hühnerschenkeln streifen und das Fleisch auf ein Backblech legen. Mit Öl einpinseln und ca. 15 Minuten backen, dann das Fleisch wenden, wieder mit Öl einpinseln, und weitere 5 Minuten backen.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Lamm-Curry (Mutton-Curry)

(für 6-8 Personen)

Zutaten:

1000 g Lammfleisch (Keule), in ca. 3 cm große Würfel geschnitten

100 ml Senföl

800 g Schalotten (teils geviertelt in Streifen und teils fein-gehackt)

2 EL **Grundsoße**

Korianderkraut, fein gehackt

Salz nach Geschmack

Gewürze zum Aromatisieren:

1 schwarzer Kardamom

3 grüne Kardamom

3 Nelken

½ Stange Zimt

3 Lorbeerblätter

1 TL Kreuzkümmel

Trockene Gewürze, gemahlen

¼ TL rotes Chilipulver

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmelpulver

3 TL Garam Masala

Zubereitung:

100 ml Senföl im Topf erhitzen, **Gewürze zum Aromatisieren** hinzufügen und kurz anrösten. Dann die vorbereiteten Schalotten hinzugeben und braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Jetzt schon etwas salzen! Dann kommt das rohe Lammfleisch (nicht anbraten!) in den Topf, gut vermischen und weiter schmoren. Nach 10 Minuten die **Grundsoße** sowie die **trockenen Gewürze** unterrühren.

Ca. 200 ml Wasser dazugeben und so lange garen, bis das Fleisch weich ist (dauert ca. 1 ½ Stunden). Dann abschmecken und mit gehacktem Korianderkraut bestreut servieren.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Kichererbsen-Curry (Ghughni)

(für 4-5 Personen)

Zutaten:

1 große Dose Kichererbsen, abgetropft

10 Schalotten, fein gehackt

3 TL **Grundsoße**

1 kleine Dose Cherry-Tomaten

1 kleine Dose Tomatenmark

1 grüne Chili

250 ml Wasser

Salz nach Geschmack

Korianderkraut, gehackt

4 EL Rapsöl

Öl aromatisieren:

3 Nelken

1 schwarze Kardamom

2 TL Kreuzkümmelsamen

3 Lorbeerblätter

Trockene Gewürze:

¼ TL Chili-Pulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

2 TL Garam Masala

Zubereitung:

Das Öl erhitzen und die **Gewürze zum Aromatisieren** darin anrösten. Die gehackten Schalotten dazugeben und braten, bis sie Farbe angenommen haben. Dann kommen die Kichererbsen in den Topf. Nochmals 5 Minuten rösten.

Jetzt die **Grundsoße** sowie alle **trockenen Gewürze** einrühren, Tomatenmark und Cherry-Tomaten hinzufügen. 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Mit Wasser auffüllen und mit Salz abschmecken, gut mischen. Nach einer Kochzeit von weiteren 10 Minuten kann das Kichererbsen-Curry, bestreut mit gehacktem Korianderkraut, serviert werden.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Beilagen:

Gelber Gewürzreis

(für 10 Personen)

Zutaten:

- 1 kg Basmati-Reis
- 8 Kardamomschoten, grün
- 2 Kardamomschoten, schwarz
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 6 Nelken
- 5 cm Zimtstange
- 7 Lorbeerblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Zwiebelsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 getrocknete Chilischote
- 6 EL Rapsöl
- 3 TL Salz
- 1 ½ TL Kurkuma
- 6 EL Butter

Zubereitung:

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

Das Öl im Topf erhitzen, die Gewürze (außer Salz und Kurkuma) kurz darin anrösten. Dann den getrockneten Reis dazugeben und ebenfalls kurz rösten, anschließend 1250 ml Wasser in den Topf gießen. Jetzt kommen Salz und Kurkuma dazu. Das Wasser einmal kurz aufkochen, dann abgedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 25 Minuten simmern und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf ruhen lassen. Die Butter in Flocken untermischen.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Raita (Joghurt-Dip)

Zutaten:

500 g Joghurt (10 % Fett)

Saft einer ½ Zitrone

1 TL **Grundsoße**

2 TL Öl

1 kleine Dose Kichererbsen

1 Zucchini, klein gewürfelt

250 g Cherry-Tomaten, halbiert

3 Schalotten, 3 Bunde%fein gehackt

2 EL Walnüsse, grob gehackt

1 grüne Chillischote, fein gehackt

1 Bund Koriander, fein gehackt

1 Bund Minze, fein gehackt

Etwas Salz

Zubereitung:

Zitronensaft, **Grundsoße** und Öl mit dem Joghurt mischen. Alle anderen Zutaten unterrühren und mit Salz abschmecken.

Raita kann variiert und mit fast jedem Gemüse zubereitet werden.

Er eignet sich deshalb hervorragend zur Resteverwertung.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Beilagen (Fertigprodukte)

Papadam

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 einer Küchenrolle abtropfen lassen.

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

Naan

ist ein indisches Brot, das man leicht aus Weizenmehl, Hefe und Joghurt selbst herstellen kann.

Wir verwenden ein Fertigprodukt, das in der Pfanne oder im Backofen angeröstet wird.

Diverse Chutneys

Diverse Chutneys aus dem Asia-Laden

Getränk

Mango Lassi

(für 8 Personen)

Zutaten:

600 g Mango oder Mangopüree

250 g Joghurt

250 ml Milch

4 EL Zitronensaft

4 EL Zucker

(Optional: gemahlene Kardamom)

Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren und gut gekühlt servieren.

Rezepte der

Männerkochgruppe

Marktkirchen- und Münster-Gemeinde Hameln



Kochen, Klönen und genießen

Dessert

Mango Mastani

Zutaten:

800 ml Mangopüree

600 g Joghurt

7 EL Zucker

5 EL Chia-Samen

2 EL Rosenwasser

1 Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten

2 EL Pistazien gehackt

2 EL Cashews, gehackt

2 EL Walnusskerne, gehackt

Zubereitung:

Mangopüree, Joghurt und Zucker gut mischen, dann Chiasamen und Rosenwasser hinzufügen. Diesen Shake mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Servieren den Shake in Gläser füllen.

Mit Mangowürfeln und gehackten Cashew-Kernen, Pistazien und Walnüssen verzieren.