

Indisches Drei-Gänge-Menü *)

- 1. Mungbohnenuppe mit Zitronengeschmack und Gurke**
- 2. Dhaba Chicken (Hähnchenbrust in einer würzigen Curry-Soße)**

Beilagen:

Onion-Rice (Reis mit Zwiebeln),
Würziger Spinat,
Papadams (dünne frittierte Fladen aus Linsenmehl),
Kachumbar Raita (Joghurt-Dip mit Gemüse und Gewürzen),
Obst-Tomaten-Chutney

- 3. Mango Mastani (dicker Joghurt-Shake) mit Vanilleeis**

**) alle Rezepte sind für 6 – 8 Personen*

Mungbohnersuppe mit Zitronengeschmack und Gurke

Zutaten für 6 – 8 Personen:

200 g getrocknete Mungbohnen

½ T L Kurkuma

1 grüne Chili-Schote, gehackt

½ TL Kreuzkümmel

¼ TL schwarzer Pfeffer

12 Curryblätter

1 Liter Wasser (evt. etwas mehr)

1 mittelgroße Gurke, geschält und entkernt, in dünne Scheiben geschnitten

Saft von ½ Zitrone

Salz nach Geschmack

2 EL Ghee (Butterschmalz)

½ TL schwarze Senfsamen

¼ TL gemahlene Asafoetida

4 EL grob gehackte frische Korianderblätter

Mungbohnen gründlich waschen, zusammen mit dem Wasser und Kurkuma in einem tiefen Topf zum Kochen bringen. Öfter umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Leicht zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Chili, Kreuzkümmel, Pfeffer, Curryblätter unterrühren und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Gurke hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann Zitronensaft einrühren und mit Salz abschmecken. Suppe warmhalten.

Ghee in einer Bratpfanne sehr heiß werden lassen, Senfsamen zugeben. Deckel bereithalten, da die Samen hochspritzen. Wenn sie nicht mehr spritzen, Asafoetida zufügen und die Pfanne einige Sekunden schütteln. Den Inhalt der Pfanne in die Suppe geben. Heiß mit frischen Korianderblättern bestreut servieren.

Dhaba Chicken

Zutaten für 6 – 8 Personen:

Ca. 1 ½ - 2 kg Hähnchenbrust (in 3 cm große Stücke geschnitten)

2 EL Öl

Gewürze zum Anrösten für die Soße:

6 - 7 EL Öl

2 TL Kreuzkümmelsamen

3 Nelken

1 schwarze Kardamom

3 – 4 grüne Kardamon

½ Stange Zimt

2 Lorbeerblätter

Weitere Gewürze:

4-5 Zwiebeln, in Streifen schneiden

2 cm Ingwer, gehackt

2-3 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Cashewkerne

½ TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkuma

½ TL rotes Chilipulver

2 TL Garam Masala

Salz nach Geschmack

1 kleine Dose Tomaten (400 g)

ca. 600 ml Wasser

150 ml Sahne

1 EL feine Ingwerstreifen

½ grüne Chili

1 EL Bockshornklee-Blätter, zerkleinert

Fein gehackte Korianderblätter

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenteile 3 – 4 Minuten braten. Danach die angebratenen Hähnchenteile aus dem Topf nehmen und für die spätere Verwendung beiseitestellen.

Nun 6 – 7 EL Öl im Topf erhitzen. Darin alle **Gewürze für die Soße** kurz **anrösten**. Dann Zwiebeln dazugeben, bis diese hellbraun und knusprig sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Ingwer, den Knoblauchzehen, der grünen Chili, Cashewkernen und ½ Tasse Wasser mit einem Mixer zu einer Paste pürieren.

Diese Paste ca. 5 Minuten schmoren. Dann rotes Chilipulver, Kreuzkümmelpulver, Kurkuma, Korianderpulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und 3 – 4 Minuten braten. Die Dosentomaten dazugeben und 10 Minuten kochen.

Dann das bereits angebratene Hähnchenfleisch, 500 ml Wasser, 150 ml Sahne, Bockshornklee-Blätter, Ingwerstreifen einfüllen und ca. 20 Minuten zugedeckt garen.

Das Hähnchenfleisch mit der Soße in eine Schüssel füllen und mit gehackten Korianderblättern anrichten.

Onion Rice

Zutaten für 6 – 8 Personen:

400 g Basmati-Reis (Waschen und in ca. 1 Liter kaltem Wasser mindestens 20 Minuten quellen lassen. Anschließend 30 Minuten in einem Sieb trocknen lassen.)

2 EL Ghee

1 ½ TL Salz

1-2 TL Zucker

2 Zwiebeln, gehackt

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 schwarze Kardamom

2-3 grüne Kardamon

3 – 4 Nelken

½ Stange Zimt

1 Stück Muskatblüte

2 Lorbeerblätter

Das Ghee (Butterschmalz) in einem Topf erhitzen und die ganzen Gewürze hinzufügen. Solange braten, bis die Gewürze ihr Aroma abgegeben haben und duften.

Dann die gehackten Zwiebeln hinzufügen und schmoren, bis sie goldfarben sind. Nun den getrockneten Reis dazugeben und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Zucker würzen.

Ca. 1 Liter Heißes Wasser dazu gießen (der Reis muss soeben mit Wasser bedeckt sein) und zum Kochen bringen. 1 Minute offen kochen lassen, dann gut umrühren, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und zugedeckt weitere 15 Minuten garen. Dann den Reis auf einer Platte 10 Minuten im Backofen ausquellen lassen und ein paar kleine Stücke Butter mit einer Gabel unterheben.

Obst-Tomaten-Chutney

Zutaten für 6 – 8 Personen:

4 – 5 große Tomaten, gewürfelt
200 g Datteln, entsteint und grob gehackt, in warmes Wasser einweichen
1 TL Panchforan
½ TL Fenchelsamen
1 ganze trockene rote Chili
½ TL Kurkuma
1 EL Essig (bei Bedarf etwas mehr)
50 g brauner Zucker
¼ TL Salz
1 EL Cashewkerne, grob gehackt
1 EL Rosinen
1 Apfel, klein gewürfelt
1 Handvoll Weintrauben (kernlos), halbiert
1 EL Öl
150 ml Wasser

Das Öl erhitzen, Panchforan, Fenchelsamen und rote Chili hineinrühren und alles 1 Minute braten.

Tomaten, Datteln mit dem Einweichwasser, Salz, Kurkuma und Zucker hinzufügen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis die Masse dickflüssig wird. Zwischendurch umrühren.

Cashewkerne, Rosinen, Apfel, Weintrauben und Essig untermischen.

Kachumbar Raita (Joghurt-Dip mit Gemüse und Gewürzen)

Zutaten:

1 Gurke, geschält, entkernt und kleingewürfelt
2 große Tomaten, entkernt und kleingewürfelt
2 rote Zwiebeln, fein gehackt
2 EL gehackte Korianderblätter
½ grüne Chili, fein gehackt
2 TL gerösteter Kreuzkümmel
600 g Joghurt (Vollfett)
Salz nach Geschmack
1 TL Zucker
½ TL rotes Chilipulver
1 TL Chat Masala Pulver

Gewürze zum Anrösten:

1 EL Öl
½ TL schwarze Senfkörner
½ TL Kreuzkümmelsamen
10 – 12 Curryblätter, etwas zerkleinert
¼ TL Asafoetida

Alle Gewürze, die nicht zum Anrösten gebraucht werden, mit dem Joghurt verrühren, dann Gurke, Tomaten und Zwiebeln hinzufügen und alles gut mischen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Senfsamen anbraten (diese springen wie Popcorn, deshalb mit Deckel arbeiten). Sobald die Senfsamen knistern, Kreuzkümmel, die Curryblätter und Asafoetida hinzufügen und kurz braten. Diese Gewürzmischung zum vorbereiteten Raita geben und mit den gehackten Korianderblättern bestreuen.

Würziger Spinat

Zutaten für 6 – 8 Personen:

1 kg Blattspinat, gefroren
3 EL Öl
4 Schalotten, gehackt
½ grüne Chili, gehackt
1 TL Garam Masala
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz nach Geschmack

Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Das Auftauwasser entsorgen.

Gehackte Schalotten und Chili in Öl anschwitzen, Spinat hinzufügen und kurz köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Papadams (Fertigprodukt)

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

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

Mango Mastani mit Eiscreme

Zutaten für 6 – 8 Personen:

800 ml Mangopüree
600 g Joghurt (Vollfett)
7 EL Zucker
5 EL Chia-Samen
2 EL Rosenwasser
1 Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten
2 EL Pistazien, gehackt
2 EL Cashewkerne, gehackt
2 EL Mandeln, gehackt
ca. 500 g Vanilleeis

Mangopüree, Joghurt und Zucker gut mischen, dann Chia-Samen und Rosenwasser hinzufügen. Diese Mischung mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Servieren den Shake in Gläser füllen, eine oder 2 Kugeln Vanilleeis dazugeben.

Mit Mangowürfeln und gehackten Nüssen verzieren.

Glossar der hier verwendeten indischen Lebensmittel und Gewürze

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 des 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 Kardamon, 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.

Kardamon, grün

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

Kardamon, 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.

Papadam

ist ein sehr dünner frittiertes 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 Beilage zu diversen anderen Gerichten wie z.B. Curry 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.

Quelle: Wikipedia und Produktbeschreibungen diverser Online-Händler