

INDRANI ROYCHOUHDURY & ROBI BANERJEE

# KOCHEN WIE IN INDIEN





ZU AUSGEWÄHLTEN REZEPTEN  
GIBT'S EINEN QR-CODE:  
ABSCANNEN UND INDRANI UND  
ROBI BEIM KOCHEN ZUSEHEN!



<b>VORWORT</b>	<b>06</b>
<b>LÄNDERQUICKIE</b>	<b>08</b>
<b>DIE TOP-5-ZUTATEN</b>	<b>10</b>

<b>BASICS &amp; STREETFOOD</b>	<b>12</b>
------------------------------------	-----------

<b>FLEISCH &amp; FISCH</b>	<b>40</b>
----------------------------	-----------

<b>VEGETARISCH &amp; DALS</b>	<b>72</b>
-------------------------------	-----------

<b>BROT &amp; REIS</b>	<b>110</b>
------------------------	------------

<b>SÜSSES</b>	<b>124</b>
---------------	------------

<b>REGISTER</b>	<b>140</b>
-----------------	------------

<b>IMPRESSUM</b>	<b>144</b>
------------------	------------



# GEWÜRZE IM BLUT

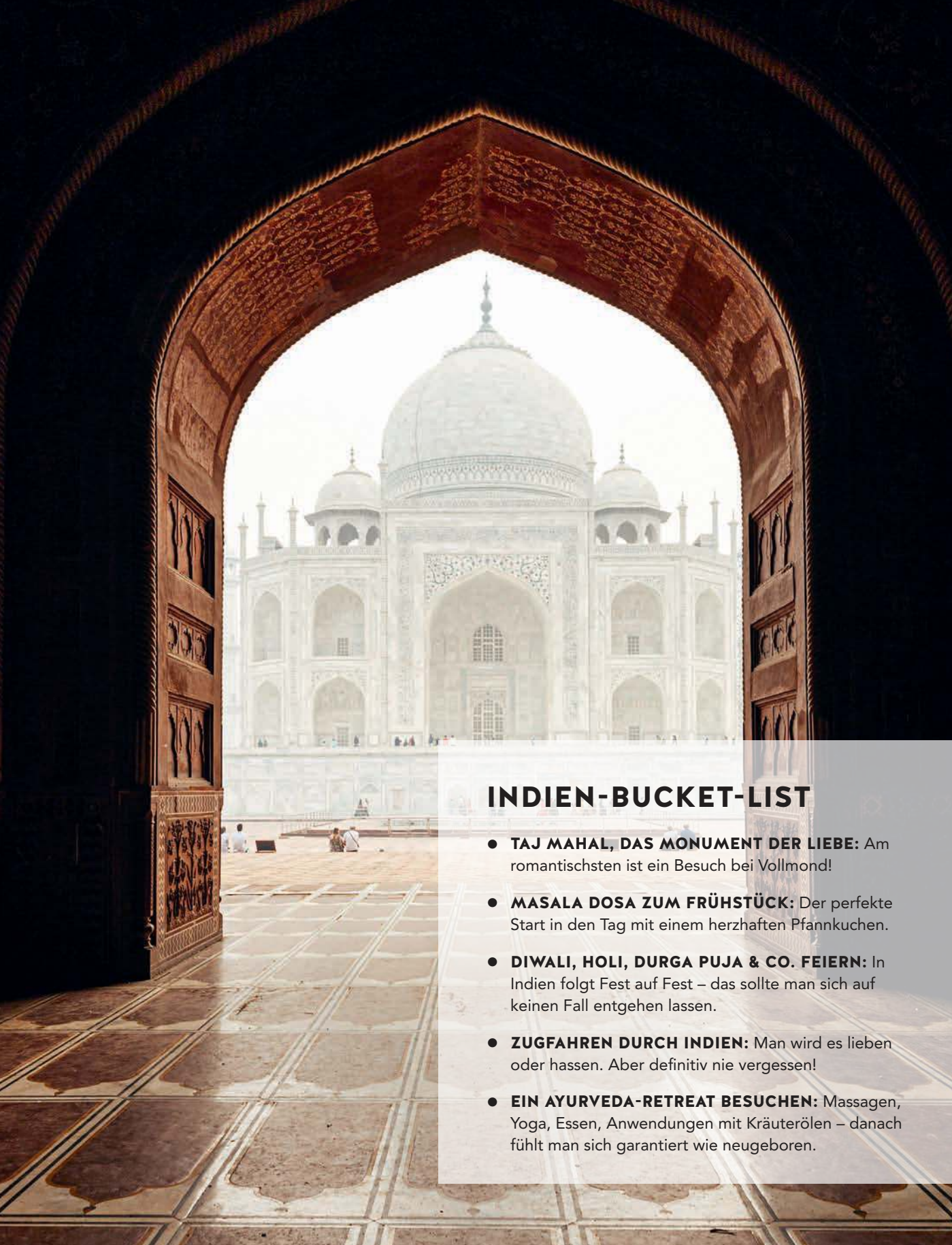
*Schon bei meinem ersten Treffen mit Indrani war klar, dass eine unserer wichtigsten Gemeinsamkeiten die Leidenschaft für gutes Essen ist. Die indische Küche liegt Indrani im Blut. Ihr Großvater betrieb früher ein Restaurant und einen Süßwarenladen in Kolkata, vormals Kalkutta. Ihre Großmutter brachte ihr die bunte Obst- und Gemüsevielfalt des Landes auf den Basaren der Millionenstadt bei. Von ihrer Mutter lernte sie die Alchemie der Gewürze und von ihrem Vater erbte sie das geheime Rezept seines legendären Lammcurrys.*

*Meine kulinarischen Anfänge gingen in eine ganz andere Richtung. Durch meine deutsche Mutter und Großmutter fand ich früh Freude am Backen. Indische Gerichte kamen eher selten auf den Tisch, wenn mein Vater am Wochenende Zeit hatte oder wir zu Besuch bei Verwandten in Indien waren. Durch Indrani wurde schnell mein innerer Bengale geweckt und wir begannen gemeinsam die vielfältige Küche Indiens zu erforschen. Wir haben so viel Spaß, diese Traditionen zu erkunden, dass wir unseren YouTube Channel »Lucky Recipes« gestartet haben, um auch anderen Foodies indische Rezepte und ihre Geschichte näher zu bringen.*

*Durch die vielfältigen Klimazonen, die zahlreichen Religionen und die kulturellen Einflüsse, die von Südostasien über den mittleren Osten bis nach Europa reichen, haben sich unzählige Esskulturen entwickelt. Der Schlüssel zum authentischen Geschmack sind die vielfältigen Gewürze und ihre richtige Verwendung. Wie und womit man in der indischen Küche würzt, erfahrt ihr in diesem Buch. Lagert ihr eure Gewürze dunkel in einer verschlossenen Dose, habt ihr lange Freude daran. Lasst euch also von der Fülle der verschiedenen Gewürze nicht ins Bockshorn jagen, sondern kocht lieber damit.*

*Robi Banerjee und Indrani Roychoudhury*





## INDIEN-BUCKET-LIST

- **TAJ MAHAL, DAS MONUMENT DER LIEBE:** Am romantischsten ist ein Besuch bei Vollmond!
- **MASALA DOSA ZUM FRÜHSTÜCK:** Der perfekte Start in den Tag mit einem herzhaften Pfannkuchen.
- **DIWALI, HOLI, DURGA PUJA & CO. FEIERN:** In Indien folgt Fest auf Fest – das sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen.
- **ZUGFAHREN DURCH INDIEN:** Man wird es lieben oder hassen. Aber definitiv nie vergessen!
- **EIN AYURVEDA-RETREAT BESUCHEN:** Massagen, Yoga, Essen, Anwendungen mit Kräuterölen – danach fühlt man sich garantiert wie neugeboren.



# BASICS & STREETFOOD

*Ein schönes Haus steht auf einem soliden Fundament. Das gilt auch für die indische Küche. Mit den folgenden Grundrezepten seid ihr auch für ausgeklügelte Gerichte gut vorbereitet. Und Streetfood-Hits wie Pakoras und Samosas machen Lust auf mehr.*

# SAMOSAS AUS DEM OFEN

## ओवन का समोसा

*Das erste Rezept, das Robi von seinem Vater gelernt hat. Samosas stammen eigentlich aus dem Mittleren Osten und haben sich durch kulturellen Austausch in der ganzen Welt verbreitet.*

### Für 4 Portionen

**Zubereitung: 1 Std.**

**Abkühlzeit: 1 Std.**

**Backzeit: 15 Min.**

**Pro Portion ca. 550 kcal**

4 mehligkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)  
10 g Koriandergrün  
1 grüne Chilischote  
½ TL Koriandersamen  
1 gestr. TL Kreuzkümmelsamen  
3 EL Ghee  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL gemahlene Kurkuma  
50 g TK-Erbesen  
Salz  
1 EL Limettensaft  
länglicher Yufkateig  
(türkischer Laden)  
.....

**Tipp** Die Schärfe von Chilis liegt in ihren Kernen. Für mildere Samosas die Chilikerne entfernen.

- 1 Die Kartoffeln garen, pellen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer schälen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Chili waschen. Für weniger Schärfe längs halbieren, Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Ingwer, Koriandergrün und Chili fein hacken.
- 2 Koriandersamen grob mit dem Mörser zerstoßen. Eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen und darin Koriander- und Kreuzkümmelsamen 2 Min. anrösten. Beiseitestellen.
- 3 Ghee in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten. Ingwer dazugeben und 1 Min. mitbraten. Koriander- und Kreuzkümmelsamen unterrühren. Kartoffeln, Cayennepfeffer und Kurkuma dazugeben und 4 Min. weiterbraten. Erbsen, Koriandergrün und Chili unterheben und 1 weitere Min. braten. Mit 1 TL Salz und Limettensaft würzen. Die Füllung 1 Std. abkühlen lassen.
- 4 3 Yufkateigblätter dünn mit Öl bestreichen und übereinanderlegen. 1 Schälchen mit Wasser bereitstellen. Teig quer in 10 cm breite Streifen schneiden und mit Ghee bestreichen. 20 g Füllung in die obere linke Ecke des ersten Teigstreifens legen. Die Ecke mit der Füllung mit Wasser befeuchten und über die lange Seite umklappen. Vorgang noch einmal wiederholen, damit sich ein schönes Dreieck bildet. Überschüssigen Teig abschneiden. Die übrigen Teigstreifen auf die gleiche Weise füllen und zu Dreiecken falten.
- 5 Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Samosas darauf verteilen und mit Ghee bestreichen. Im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldgelb backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und erneut mit Ghee bestreichen. Noch heiß mit Chutney oder Chai servieren.





# CHAAT MASALA – DES INDERS LIEBSTER SNACK



*Streetfood-Culture: Die Snacks werden am Stand frisch zubereitet und zusammengemischt. Die kleinen Snack-Buden prägen das Straßenbild indischer Städte (rechts).*

Essen ist allgegenwärtig in Indien. Egal wohin man sich dreht, man ist umgeben vom Geräusch brutzelnden Öls, dem Geruch frischer Zutaten und dem Geschrei fliegender Händler, die Streetfood in allen Varianten anbieten. In den Großstädten finden sich an den Straßenecken unzählige Buden, sogenannte Dhabas, die umringt sind von Arbeitern und Scharen von Schulkindern.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird in einer dieser Hütten Chaat zubereitet, eines der beliebtesten Streetfoods Indiens. Die Basis bildet meist ein frittiertes Snack wie Samosas, Puris oder Tikkis mit einer Füllung aus Kartoffeln und Kichererbsen. Eine Kombination aus mildem Joghurt versetzt mit leicht schwefeligem Kala Namak, süß-saurem Tamarinden- und würzig-frischem Minzchutney sorgt für die charakteristische Geschmackspalette. Abgerundet wird das leckere Spektakel durch frische rote Zwiebeln, Koriander, Granatapfel und Sev, frittierten und gewürzten Nudeln.

Bei Chaat kann man die Geschmacksexplosion nicht nur schmecken und riechen – man kann sie sogar sehen! In diesem Buch stellen wir unsere eigene Kreation vor, ein Nacho Chaat mit würzigen Nachos, Granatapfelkernen und frischer Minze, das mit Sicherheit der Hit auf eurer nächsten Party wird.



# LAMM KORMA

## मटन कोरमा

*Lamm Korma ist wohl das berühmteste Gericht der Mogule. In seiner vielfältigen Geschmackspalette spiegelt es den Überfluss bei Hofe wider. Lammfleisch, geschmort in einer Nuss-Joghurt-Sauce, versetzt mit edlen Gewürzen, abgerundet mit einer floralen Note.*

### Für 4 Portionen

**Zubereitung: 30 Min.**

**Marinierzeit: 8 Std.**

**Kochzeit: 1 Std. 5 Min.**

**Pro Portion ca. 865 kcal**

800 g Lammkeule, entbeint

### FÜR DIE MARINADE

1 EL Joghurt (3,5 % Fett)

1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

### FÜR DIE SAUCE

200 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

1 TL edelsüßes Paprikapulver

50 g Röstzwiebeln

3 EL blanchierte gemahlene Mandeln

5 grüne Kardamomkapseln

5 EL Ghee

1 ½ Stangen Cassia-Zimt  
(ca. 10 cm lang)

3 Nelken

1 schwarze Kardamomkapsel

50 g Ingwer-Knoblauch-Paste

Salz

1 EL Zucker (nach Belieben)

1 EL Rosenwasser

80 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

**1** Das Lammfleisch trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Joghurt und Ingwer-Knoblauch-Paste verrühren. Das Lammfleisch damit marinieren und 8 Std. in den Kühlschrank stellen. 45 Min. vor der Zubereitung wieder herausholen.

**2** Für die Sauce den Joghurt mit 50 ml Wasser, Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver anrühren. Röstzwiebeln zerbröseln und beiseitestellen. Gemahlene Mandeln mit 80 ml heißem Wasser einweichen. Kardamomkapseln leicht einritzen.

**3** Ghee in einem Topf auf ca. 175° erhitzen. Zimt, Nelken und grüne sowie schwarze Kardamomkapseln darin 1 Min. bei mittlerer Hitze braten. Lamm dazugeben und von allen Seiten ca. 6 Min. scharf anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und 2 Min. mitbraten.

**4** Topf vom Herd nehmen und den angerührten Joghurt unterrühren. Der Joghurt sollte Zimmertemperatur haben. Röstzwiebeln dazugeben und nach Belieben salzen. Topf wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.

**5** Den Deckel abnehmen. Sollte die Sauce zu stark eindicken, nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Weitere 15 Min. köcheln lassen. Mandelpaste und Zucker unterheben und 10 Min. bei geringer Hitze mitköcheln.

**6** Herd ausschalten. Mit Rosenwasser und Sahne verfeinern. Mit 1 Prise Muskat abschmecken. Deckel auflegen und 5 Min. in der Resthitze ziehen lassen. Schmeckt zu Naan und süßem Pulau.



# NAAN

नान

Für 8 Stück

Zubereitung: 50 Min.

Gehzeit: 2 Std.

Pro Stück ca. 155 kcal

½ Päckchen Trockenhefe

2 TL Zucker

2 EL Ghee

3 EL Joghurt (3,5 % Fett)

250 g Mehl (Type 405)

Salz

fein gehackter Knoblauch  
(nach Belieben)

Schwarzkümmelsamen  
(nach Belieben)

## AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten



**1** Hefe, Zucker und 100 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren und 10 Min. gehen lassen. Inzwischen Ghee lauwarm zerlassen und Joghurt auf Raumtemperatur bringen.

**2** Ghee, Joghurt und Mehl zum Vorteig geben und 8–10 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten, bis ein geschmeidiger feuchter Teig entsteht. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

**3** 1 TL Salz unter den Teig kneten. In 8 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit einem feuchten Tuch abdecken, damit die Teigkugeln nicht austrocknen.

**4** Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Teiggugeln nacheinander zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Vorsichtig in die heiße Pfanne legen. Naan ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze braten, bis es beginnt Blasen zu werfen. Mit dem Pfannenwender leicht anheben. Naan wenden, sobald sich auf der Rückseite kleine hellbraune Stellen bilden.

**5** Nach Belieben Schwarzkümmel oder gehackten Knoblauch in das Naan drücken und die Fladen mit Ghee benetzen. Die andere Seite ebenfalls ca. 1 Min. braten, herausnehmen und leicht mit Ghee bestreichen. Naan passt vorzüglich zu Butter Chicken und Chicken Tikka Masala.

# POORI

पूड़ी



ZUM VIDEO

Für 12 Stück

Zubereitung: 25 Min.

Pro Stück ca. 80 kcal

## FÜR DEN TEIG

120 g Mehl (Type 405)

40 g gesiebt Vollkornmehl

Salz

1 ½ EL flüssiges Ghee

## AUSSERDEM

ca. 700 ml Öl zum Ausbacken



- 1** Mehl sieben und mit ½ TL Salz mischen. Danach Ghee mit den Händen 2 Min. in das Mehl einarbeiten. 85–100 ml Wasser angießen, die Hände leicht einölen und den Teig ca. 10 Min. verkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein, aber gleichzeitig eine feste Konsistenz haben. Teig 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.
- 2** Arbeitsfläche und Hände leicht mit Öl einreiben. Arbeitsfläche nicht mit Mehl bestäuben, da es beim Ausbacken verbrennen würde. Teig in 12 gleich große Stücke teilen (ca. 20 g pro Stück), leicht mit Öl benetzen, zu Kugeln formen und zu dünnen Fladen von 10 cm Ø ausrollen. Alle fertig ausgerollten Fladen mit einem angefeuchteten Tuch bedecken.
- 3** Das Öl in einem Topf auf 200° erhitzen. Es muss so viel Fett im Topf sein, dass die Poori im Öl schwimmen und sich ganz untertauchen lassen.
- 4** Jeweils ein Poori in das heiße Öl legen, einige Sekunden warten, bis das Poori aufsteigt und dann mit einem Schaumlöffel nach unten drücken, bis es sich aufbläht. Nach ca. 30 Sek. wenden und fertig ausbacken, bis das Poori leicht Farbe annimmt. Die Frittieretemperatur sollte zwischen 185–200° liegen.
- 5** Poori mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und auf Küchenpapier entfeuchten. Alle übrigen Poori ebenso frittieren.

# **ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT INDISCH.**

**Der Schlüssel zum original-indischen Geschmack:  
Die beiden Deutsch-Inder Indrani Roychoudhury und  
Robi Banerjee haben das Kochen von ihren Familien  
gelernt und verraten uns hier die besten Rezepte aus ihrer  
Heimat. So gelingen Naan-Brot, Pakora, Butter Chicken,  
oder Palak Paneer ganz einfach zu Hause. So locker,  
frisch und farbenfroh, dass man sich verbeugen muss:  
Namasté!**

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-7572-4



9 783833 875724 € 17,99 [D]

€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)