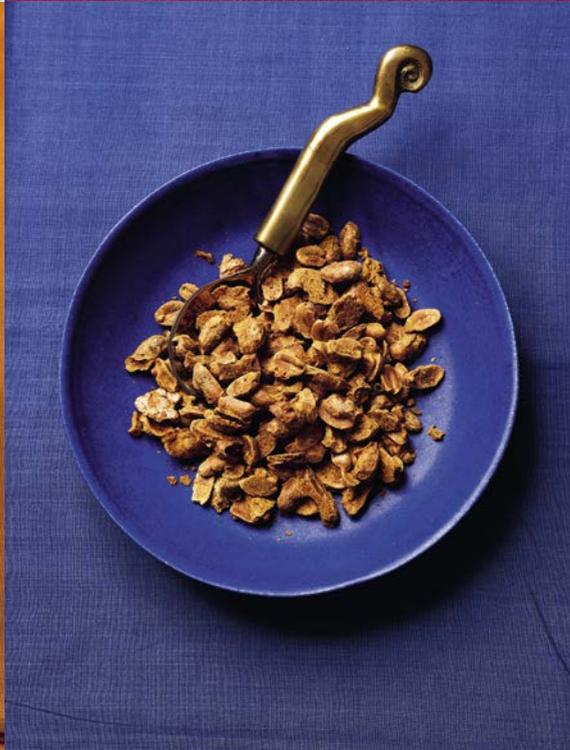
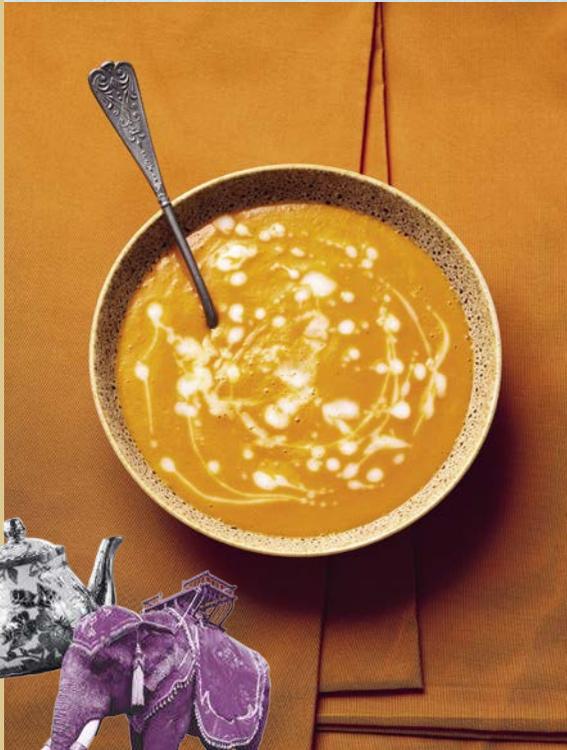
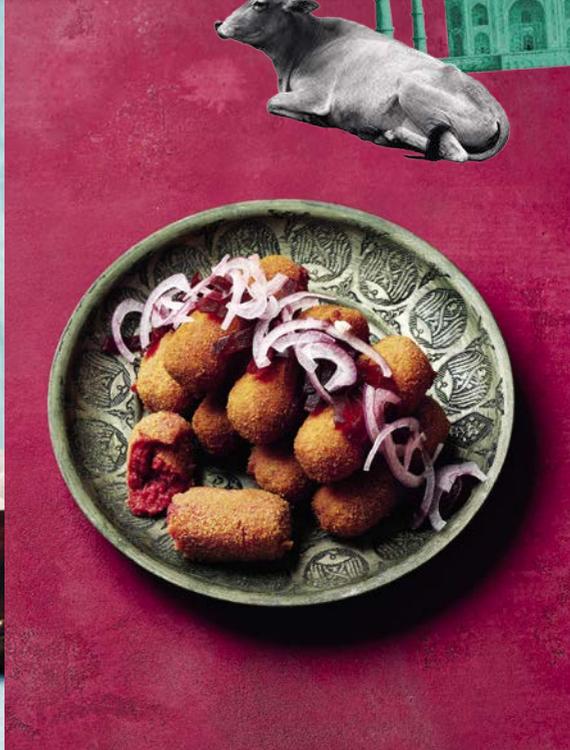


EASY INDIEN





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



LINSEN-FALAFELN

Für 4 Personen (ca. 20 Stück)

Zubereitung: 35 Min.

Einweichen: 2 Std.

Pro Portion ca. 435 kcal



250 g rote Linsen
150 ml Apfelsaft (naturtrüb)
2 EL Rapsöl
Salz

Für die Würzmischung

2 Knoblauchzehen
1 EL Currypulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Chilipulver
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Rapsöl
½ TL brauner Zucker
1 Päckchen Backpulver
2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Paniermehl
2 EL Weizenmehl
Salz, Pfeffer

Außerdem

Mehl zum Arbeiten
Rapsöl zum Braten, Frittieren oder Bestreichen

1. Die Linsen in einen Topf geben. Den Apfelsaft, 100 ml Wasser, das Öl und ½ TL Salz hinzufügen. Die Linsen in der Flüssigkeit ca. 2 Std. einweichen.
2. Den Topf mit den Linsen auf den Herd stellen und bei kleiner Hitze offen zum Köcheln bringen. Unter ständigem Rühren ca. 10 Min. garen, bis die Linsen sich gelb färben. Den Topf vom Herd nehmen, die Linsen kurz abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit in eine Schüssel geben.
3. Für die Würzmischung den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, alle Gewürze, Öl, Zucker, Backpulver, Zitronensaft und beide Mehlsorten nach und nach zu den Linsen geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Linsenmasse mit zwei Löffeln kleine Nocken formen und auf eine mehlierte Oberfläche (z. B. ein Tablett oder Backblech) legen. Mit leicht angefeuchteten Handflächen die Falafeln in die gewünschte Form bringen.
5. Zum Fertigstellen der Falafeln gibt es mehrere Möglichkeiten: Eine große Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Falafeln darin bei kleiner Hitze von allen Seiten in ca. 10 Min. goldbraun braten. Oder in einem Topf in reichlich Rapsöl goldbraun frittieren.

tipp Wer es weniger ölig mag, bereitet die Falafeln im Backofen zu. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die Falafeln mit Rapsöl bestreichen und im Ofen (Mitte) 10–15 Min. backen.



NAAN-BROT SIMPLE

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Gehen: 30 Min.

Pro Portion ca. 505 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

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

Rapsöl zum Bestreichen

Salz

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. Zum Schluss mit etwas Rapsöl bestreichen und mit Salz bestreuen.

tipp Das Naan-Brot lässt sich auch im Backofen zubereiten. Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen und die Fladen je nach Größe 10–12 Min. backen. Zwischendurch umdrehen und mit Öl oder Ghee einpinseln, damit sie nicht austrocknen.



PEPPER BEEF

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 465 kcal



4 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer (10 g)
 1 grüne Chilischote
 2 rote Zwiebeln
 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
 3 EL Kokosöl
 1 kleine Handvoll getrocknete Curryblätter
 1 TL gelbe Senfkörner
 2 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL gemahlene Kurkuma
 1 Msp. Chilipulver
 Saft von 1 Limette
 Salz
 20 g Koriandergrün

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Rumpsteaks mit Küchenpapier etwas trocken tupfen.
2. Eine große Pfanne mit 2 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Chili, Zwiebeln, Curryblätter und Senfkörner dazugeben und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Chilipulver hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. einrühren. Mit dem Limettensaft ablöschen und mit Salz abschmecken. Die Gewürzmarinade aus der Pfanne in eine Schüssel geben.
3. Das übrige Kokosöl (1 EL) in der gleichen Pfanne erhitzen. Die Rumpsteaks hineinlegen und pro Seite je nach gewünschter Garstufe je 3–4 Min. anbraten. Den Herd ausstellen, das Fleisch herausnehmen und auf einem Teller oder Küchenbrett ca. 2 Min. ruhen lassen. Anschließend in fingerdicke Streifen schneiden und mit der Marinade zurück in die Pfanne geben.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter mit der Hand etwas zupfen. Zum Pepper Beef in die Pfanne geben.

info *Das Pepper Beef ist ein typisch indisches Gericht, welches mit verschiedenen Beilagen und Broten in der Pfanne auf den Tisch gestellt wird.*

SÜSSKARTOFFEL-CHAAT MIT SPINAT-TEMPURA

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 40 Min.

Pro Portion ca. 315 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

2 Süßkartoffeln

Rapsöl zum Bepinseln

200 g frischer Spinat (am besten
großblättrig)

Für den Teig

4 EL Kichererbsenmehl

1 Ei

Salz

½ Päckchen Backpulver

2 EL Speisestärke

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

1 Msp. Chilipulver

1 Spritzer Limettensaft

Außerdem

½ l Rapsöl zum Ausbacken

Koriandergrün und Limettensaft
zum Servieren

1. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, halbieren und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Die Süßkartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit etwas Rapsöl einpinseln und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen, bis sie anfangen etwas bräunlich und knusprig zu werden.
2. Inzwischen für den Tempurateig Kichererbsenmehl, Ei, ½ TL Salz, Backpulver, Speisestärke, 150 ml lauwarmes Wasser und die Gewürze sowie den Limettensaft in einer großen Schüssel mit dem Pürierstab zu einem glatten, ziemlich flüssigen Teig verrühren.
3. Den Spinat waschen und trocken schütteln, die Stiele grob von den Blättern zupfen. Den Spinat zum Tempurateig geben und mit den Händen untermengen. Die Spinatblätter sollen nicht vollständig von einer dicken Teigschicht überzogen sein, vielmehr soll es so aussehen, als würde man den Spinat mit einem dickflüssigen Salatdressing marinieren.
4. Das Rapsöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf auf 165° erhitzen. Die panierten Spinatblätter darin portionsweise ca. 1 Min. frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
5. Die Süßkartoffelspalten auf Teller verteilen und die gebackenen Spinatblätter darauf anrichten. Mit etwas Koriander und Limettensaft toppen.



JALJEERA GIN TONIC

Für 1 Person

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion ca. 185 kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

3 cl Gin

1 cl Limettensaft

1 cl Zuckersirup

1 Msp. Chat Masala (Gewürzmischung)

4 Eiswürfel

200 ml Tonic Water

1. Gin, Limettensaft, Zuckersirup und Chat Masala vermengen. Die Eiswürfel in ein Glas füllen. Den Drink dazugießen und mit dem Tonic Water auffüllen.

tipp Kümmel ist ein fester Bestandteil im Herstellungsprozess von vielen Ginsorten. Der Geschmack wird noch intensiver, wenn man Kreuzkümmel und andere passende Gewürze dazugibt. Oder eben die Gewürzmischung Chat Masala, die auch Kreuzkümmel enthält.





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
PEFC/04-32-0928

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