

# Indische Küche vom 24. Februar 2011



Auberginen-Bharta  
Eier-Kurma  
Chicken Stew  
Shahi Paneer  
Roti  
Chai  
Apfelriegel  
Powerriegel

## Auberginen-Bharta

*Spezialität aus Punjab (Nordwest-Indien)*

### Zutaten

2 Auberginen  
2 Tomaten, in Würfel geschnitten  
1 grüne Chili  
1cm Ingwer, gerieben  
2 EL Öl  
1 TL Kreuzkümmel  
3 EL Tomatenpüree  
1 TL Koriander, gemahlen  
½ TL Kurkuma  
½ TL Chilipulver  
1 TL Salz  
¼ TL Garam Masala

### Zubereitung

Ofen auf 200° vorheizen. Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden und 20min im Ofen backen. Auskühlen lassen. Aubergine schälen, in kleine Stücke schneiden.

Tomaten in Stücke schneiden, Ingwer reiben, Chili fein hacken und alles mischen.

Öl erhitzen, Kreuzkümmel anbraten. Tomaten, Tomatenpüree, Koriander, Kurkuma, Chilipulver, Salz begeben. Auberginen und Garam Masala hinzufügen und 8-10min kochen.

Bharta mit Roti servieren.

# Eier-Kurma

*Südindisches Eiercurry*

## Zutaten

6 Eier  
3 TL Koriander, gemahlen  
1 ½ TL Paprika  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL Kurkuma  
1 cm Ingwer, frisch  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
½ TL Bockshornkleesamen  
½ TL Fenchelsamen  
5cm Zimtstange  
2 Zwiebeln fein gehackt  
2 Tomaten fein gehackt  
200ml Kokosnussmilch  
½ Limette, Saft

## Zubereitung

Die Eier hart kochen, schälen und längs halbieren, vierteln. Zur Seite stellen.

Gemahlene Koriander, Paprikapulver, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen, Kurkuma, Ingwer und Knoblauch mit 2 EL Wasser im Mörser zu einer dicken Paste verarbeiten.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Bockshornsaamen, Fenchelsamen und Zimtstange 10 Sekunden darin anbraten. Die Zwiebeln zugeben. Die Gewürzpaste unterrühren und 7 Minuten braten (die Gewürzpaste wird durch das Braten etwas dunkler, da sie viel Koriander enthält). Falls das Ganze am Topfboden ansetzt, einige Tropfen Wasser zugeben. Die Tomaten einrühren und 2-3 Minuten schmoren lassen.

Nun 6dl warmes Wasser zugiessen, mit Salz abschmecken und etwa 20-30 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kokosmilch einrühren und zum Kochen bringen. Den Limettensaft unterrühren und abschmecken. Nach Belieben etwas Salz zugeben. Die Eier hineinlegen und kurz ziehen lassen.

Kommentar: wurde ziemlich flüssig, deshalb haben wir im Rezept bereits die Wassermenge reduziert.

# Shahi Paneer

*Nordindische Spezialität*

## **Zutaten**

*Paneer*

2 Liter Vollmilch

Zitronensaft

*Shahi*

2 kleine Zwiebeln, gehackt

500g gehackte Tomaten (aus der Dose)

3 Knoblauchzehen

2 TL Ingwer, gemahlen

2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

2 TL Koriander, gemahlen

2 TL Garam Masala

1 TL Chilipulver

1 Tasse Cashewnüsse

2,5dl Milch

1,5 dl Wasser

1 EL Zucker

3 EL Öl

Koriander, frisch

## **Zubereitung**

Cashewnüsse in der Milch einweichen.

Für das Paneer 2 Liter Milch unter Rühren zum Kochen bringen. Zitronensaft in die kochende Milch schütten. Die Milch gerinnt nun. Alles in ein Handtuch schütten, welches über einem Sieb liegt. Die Molke fließt ab, die Klumpen bleiben im Tuch. Gut abtropfen lassen und durch drehen des Handtuchs weitere Flüssigkeit herausdrücken.

Paneer in kleine Stücke scheiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten, anschliessend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin anbraten. Ingwer und klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten. Die Dose Tomaten hinzugeben.

Nun die Cashewnüsse und die Milch (wir haben etwas weniger Milch genommen) mit einem Pürierstab gut mixen - es sollen möglichst keine Stückchen von den Nüssen mehr zu sehen sein.

Garam Masala, gemahlene Kreuzkümmel, Chilipulver und Korianderpulver mit in die Pfanne geben. Dann die pürierten Cashewnüsse und das Wasser dazu geben. Nach Geschmack mit Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss die Paneerstücke hinzugeben.

# Kerala Chicken Stew

*Spezialität der in Kerala lebenden syrischen Christen.*

## Zutaten

500g Pouletbrust, in Stücke geschnitten  
2 Zwiebeln, gehackt  
1 grosse Kartoffel, geschält und gewürfelt  
½ TL Ingwer, gerieben  
3 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben  
6 grüne Chilis, aufgeschnitten  
4 Nelken  
1 Zimtstange  
2 Kardamom ganz  
10 Pfefferkörner  
¼ TL Kurkuma  
½ TL Fenchelsamen  
½ TL Garam Masala  
5dl Kokosnussmilch  
½ TL gemahlene Pfeffer  
Salz  
1 TL Limettensaft  
15 Curryblätter  
2 EL Öl  
Koriander, frisch

## Zubereitung

Kokosnussmilch in eine Schüssel geben, umrühren, dann 15min stehen lassen. Creme der Kokosnussmilch abschöpfen, zur Seite stellen.

Öl erhitzen, ein paar Curryblätter, Nelken, Zimt, Kardamom, Pfefferkörner dazugeben und anbraten, bis es duftet. Knoblauch und Ingwer dazugeben. Grüne Chilies und Zwiebeln dazugeben und ein paar Minuten anbraten.

Kurkuma und Poulet dazugeben, 8min auf mittlerer Hitze anbraten. Dünne Kokosnussmilch dazugeben, salzen. Garam Masala, Fenchelsamen, Kartoffeln dazugeben. Zugedeckt köcheln lassen, bis Kartoffeln gar sind. Kokoscreme dazugeben, Curryblätter, Limettensaft dazugeben. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Mit Koriander garnieren und mit Roti, Reis oder Appam servieren.

# Roti

## Zutaten

60g Mehl

1 Prise Salz

lauwarmes Wasser

Etwas Öl

Etwas Butter

## Zubereitung

Alles zusammenkneten. Dabei so viel Wasser brauchen, bis geschmeidiger Teig entsteht. 5-10 Minuten stehen lassen. In 4 Teile schneiden, mit Mehl auswallen auf eine Grösse von ca. 15cm Durchmesser.

Ein paar Tropfen Wasser in die heisse Bratpfanne geben. Roti anbraten, bis sie auf der Unterseite Farbe angenommen hat. Roti danach immer im Kreis drehen. Es bilden sich immer grössere Blasen. Mit Spachtel immer wieder flach drücken, bis die Blasen beinahe so gross wie die Roti werden. Ein bisschen Butter darauf geben und warmstellen.

Manjula zeigt hier, wie man Roti macht:

[http://www.youtube.com/watch?v=jD4o\\_Lmy6bU&NR=1&feature=fwp](http://www.youtube.com/watch?v=jD4o_Lmy6bU&NR=1&feature=fwp)

# Apfelriegel

## Zutaten

100g Mehl  
200g Mehrkornflocken  
50g gehackte Haselnüsse  
120g Apfelmus  
30g Birnel  
1 Prise Zimt

## Zubereitung

Alles mischen, auf einem Backpapier 2cm dick ausstreichen und 20min bei 180° backen.  
Noch warm in die gewünschte Form schneiden.

Kommentar: Dieser Riegel ist zu wenig süß! Wir haben darum noch schwarze Schokolade geschmolzen und die Riegel damit überzogen. Das nächste Mal mit 50g Süsstoff versuchen.

# Powerriegel

## Zutaten

200g Mehrkornflocken  
50g gehobelte Mandeln  
50g Sonnenblumenkerne  
20g Leinsamen  
1 TL Zitronensaft  
1 Orange, abgeriebene Schale  
50g Honig  
25g Butter

## Zubereitung

Butter schmelzen, Honig, Zitronensaft und Orangenschale zufügen. Alles zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Flocken und Kerne einrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Frischhaltefolie darüber legen und die Masse in eine rechteckige, ca. 2cm hohe Form von drücken. Mit Hilfe einem Wallholz festdrücken. Folie entfernen und die Müeslimasse nach ca. 15 Minuten in Riegel schneiden.

Kommentar: Bei diesem Rezept stimmte das Verhältnis zwischen Flüssigkeiten und Flocken / Kernen nicht. Wir haben doppelt so viel Flüssigkeit genommen, was aber zur Folge hatte, dass die Riegel nicht trockneten. Irgendwo dazwischen liegt wohl die ideale Rezeptur. War trotzdem fein!

# Chai

## Zutaten

6 Tassen Wasser  
4 Tassen Milch  
6 Kardamomkapseln (ganz)  
4 Nelken  
1 Esslöffel Fenchelsamen  
1 Teelöffel Anis  
1 Stange Zimt  
ein halber Teelöffel Ingwer (gerieben)  
4 Esslöffel Assam-Tee (Schwarztee)

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Tee in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren und dann bei geringer Hitze im offenen Topf eine Minute köcheln lassen. Den Tee hineingeben und alles noch einmal aufkochen. Dann sofort auf kleinste Stufe stellen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Den Gewürztee anschliessend durch ein Sieb direkt in die Tassen oder in eine Kanne giessen. Nach Belieben zuckern.

Die Gewürze kann man für 2-3 Chai-Aufgüsse verwenden.