

## Tomaten in Joghurtsauce, Tomatar Raita

### **Zutaten:**

200 g Tomaten 1 Rote Zwiebel 500 ml Joghurt 1/2 Tl. Kreuzkümmel; gemahlen  
1/4 Tl. Chilipulver Salz 1 El. Koriandergrün; gehackt

### **Zubereitung:**

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Joghurt in eine Schüssel geben. Tomaten, Zwiebel, Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz dazugeben und alles gut mischen. Abgedeckt kalt stellen. Zum Servieren mit Koriandergrün bestreuen.

## Ananaskrapfen oder Apfelkrapfen

### **Zubereitung:**

1 reife Ananas (ca. 800 g) oder 8 Äpfel 250 ml Milch 150 g Mehl  
1/2 ts Backpulver 1 ts Zimt 1 ts Kardamom  
500 g Ghee oder Butterschmalz  
2 tb Puderzucker 2 tb Kokosraspel

1. Ananas schälen, den holzigen Strunk entfernen und in Ringe oder Stücke schneiden. Die Milch lauwarm werden lassen.
2. Mehl, Backpulver, Zimt, und Kardamom in einer Schüssel vermischen Lauwarme Milch hinzufügen und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
3. Ghee oder Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen, Ananasstücke durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett rundherum goldbraun ausbacken.
4. Die Krapfen herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, mit Puderzucker und Kokosraspeln bestreuen und warm servieren.

\*TIP\* Statt mit Ananas können die Krapfen auch mit anderem Obst zubereitet werden.

## Gelber Reis mit Rosinen und Mandeln

### **Zutaten:**

325 g Basmatireis 1 Glas Safran 2 El. Milch 50 g Butterschmalz 4 Kardamomkapseln  
1 Zimtstange a 2,5 cm 3 El. Rosinen 3 El. Mandelblaettchen 650 ml Wasser  
1 Tl. Salz 1 El. Zucker; nach Geschmack deutlich mehr

### **Zubereitung:**

Den Safran in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze leicht rösten, dann vom Herd nehmen und die Milch zugeben, gut verrühren und beiseite stellen.

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Dann den Reis in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, dann in einem Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Kardamom und Zimt zugeben, umrühren, Reis hineingeben, umrühren, Rosinen und Mandeln zugeben und weiterrühren. Wenn der Reis anzuhaften beginnt, das Wasser zugießen, salzen und unter Rühren zum Kochen bringen, dann den Safran und den Zucker unterrühren, den Deckel schließen und den Reis auf abgeschalteter Herdplatte etwa 20 Minuten ausquellen lassen, ohne den Deckel zu öffnen. Dann mit zwei Gabeln vorsichtig durchmischen.

Schmeckt sehr gut zu Lamm in würziger Sauce.

## GHEE (Geklärte Butter)

**Zutaten:**

500 g ungesalzene Butter

**Zubereitung:**

1. Butter in Stücke schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit sie nicht braun wird.
2. Butter aufkochen, dann bei ohne Deckel schwacher Hitze 20 min leicht koecheln lassen, bis sie unter dem Schaum goldgelb geworden ist.
3. Ein Sieb mit einem feuchten Küchentuch auslegen und die Butter durchgießen (klären).
4. Die Butter kann man 1 - 2 Monate zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Nan (Fladenbrot aus Weizenmehl) - Indien****Zutaten:**

500 g Weißmehl 1 Tl. Puderzucker Salz 30 g Butter; zerlassen 3 El. Milch  
1 Tas. Joghurt 1 Ei; geschlagen 15 g Hefe; -- oder -- 1 Pk. Trockenhefe

**Zubereitung:**

Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Wenn man Trockenhefe verwendet, wird auch diese unter das Mehl gemischt. (Frische Hefe wird in etwas Milch aufgelöst und in die Mitte des Mehls gegeben, mit ein wenig Mehl vermischt und zum Gehen stehen gelassen). Milch und Joghurt werden erwärmt, die Hefe (Frischhefe), Butter und das Ei daruntergemischt. Nun wird eine Vertiefung in das Mehl geformt und die Milch-Mischung in Etappen hineingegeben. Nach jeder Zugabe gut mischen. Sollte die Teigmasse zu klebrig sein, gibt man noch ein bisschen Mehl dazu. Nun den Teig ca. 15 Min. kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch zudecken und zur Seite stellen, bis er zu doppelter Größe aufgegangen ist. Teig in 2 Stücke/Portion teilen, zu Kugeln formen und abermals 15 Min. gehen lassen. Nun die Kugeln ausrollen (ca. 4 mm) dick. Die Fladen mit zerlassener Butter bestreichen (man kann noch einige Körner "Lengkuas"= schwarzer Zwiebelsamen darauf streuen). Bei 200 Grad (Umluft 180 GradC) ca. 10 Min. backen. Heiß servieren.

Nan kann auch kalt gegessen werden, es sollte aber noch frisch sein.  
Es schmeckt hervorragend zu Curry-Gerichten.

**Wachtel, in Mandelsauce, Murgee Bandaam****Zutaten:**

8 Wachteln 20 g Frische Ingwerwurzel 220 g Zwiebeln 1 Dos. Geschälte Tomaten; 425 g EW oder 8 frische  
4 Kardamomkapseln El. Butterschmalz 1EL. Madras-Currypulver 2 Nelken  
1 Zimtstange 40 g Mandelblaettchen 2 El. Zitronensaft  
2 Tl. Salz 1 Topf Koriandergrün

**Zubereitung:**

Ganze Wachtel waschen Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln pellen und in feine Ringe, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen entnehmen.

Die Wachteln würzen mit Kardamom, Salz und Ingwer in den Backofen legen und bei 180 Braten

Bis sie gar sind

Fett erhitzen. Ingwer und Zwiebeln unter Rühren goldbraun anbraten. Currypulver dazugeben und 2-3 Minuten mit andünsten. , Tomaten mit Saft, Nelken, Zimt und Kardamom hinzufügen, einmal gut umrühren und zugedeckt 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.

Mandeln, Zitronensaft und Salz dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Zum Servieren den Koriander grob hacken und unterrühren.

## **Lamm in aromatischer Rahm-Sauce - Rogani Gosht**

### **Zutaten:**

200 g Joghurt  
2 mittl. Zwiebeln; geschält und geviertelt  
1 1/2 El. Ingwerwurzel, frisch; gehackt  
2 El. Mandeln, blanchiert; gestiftet  
2 El. Koriander; gemahlen  
2 1/2 Tl. Kardamom; gemahlen  
1 Tl. Schwarzer Pfeffer  
1/2 El. Salz  
1/4 l Creme fraiche; besser dicke süße Sahne  
900 g Lammkotelette geschnitten  
3 mittl. Kartoffeln; geschält und geviertelt, evt. 1/3 mehr  
4 El. Milch; nach Bedarf

### **Zubereitung:**

Joghurt, Zwiebeln, Ingwer und Mandeln in der Küchenmaschine fein pürieren (bei Bedarf etwas Creme fraiche bzw. dicke Sahne zugeben).

Das Püree mit Koriander, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Salz, Creme fraiche und Fleisch in einen großen Topf (möglichst mit nichthaftendem Boden) geben. Zum Kochen bringen, dann die Wärmezufuhr drosseln und auf kleiner Flamme zugedeckt 3/4 Stunden kochen. Kartoffeln zugeben und weiterschmoren, bis alles gar ist (in etwa 40 Minuten). Öfters vorsichtig umrühren, damit nichts anbrennt. Die marinierten Lammkotelette Braten auf Platte legen und mit dem Püree servieren Mit Salz nachwürzen, falls nötig, und servieren.

# **Bada (Auberginen nach indischer Art)**

## **Zutaten:**

200 g Mehl  
3 dl Wasser  
1/2 Tl. Chilipulver  
1/2 Tl. Kreuzkümmel  
1 El. Frischer Koriander fein geschnitten  
1 El. Frühlingszwiebeln; dito  
Salz  
Pfeffer  
1 große. Aubergine  
Öl

## **Zubereitung:**

Mehl und Wasser in einer Schüssel gut verrühren. Sollte in der Festigkeit einem Omelettenteig entsprechen. Alle Zutaten - außer Aubergine und Öl - zum Teig geben und gut vermengen.  
Die Aubergine waschen. Der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.  
Die Auberginenscheiben durch den Teig ziehen und in heißem Öl schwimmend backen.

# Spinat mit Linsen und Gemüse

## **Zutaten:**

50 g ChanaDal  
550 ml Wasser  
3 El. Öl  
1 mittl. Zwiebel, gehackt  
1 Cm Ingwerwurzel, gerieben  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
250 g Spinat  
1 mittl. Kartoffel, gewürfelt  
3 Tomaten, gehackt  
50 g Erbsen  
1/2 Tl. Kurkuma  
1/2 Tl. Chilipulver  
1 Tl. Gem. Koriander  
1/2 Tl. Salz

## **Zubereitung:**

Dal auf großer Stufe im Wasser zum Kochen bringen, zudecken und etwa 40 Minuten koecheln lassen, bis die Linsen weich sind. abtropfen lassen und die Flüssigkeit aufheben. Falls nötig mit Wasser auf 325 ml aufgießen. (4 Portionen)

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch weich dünsten.

Die gekochten Linsen und die restlichen Zutaten dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Die Dalflüssigkeit dazugießen, Deckel auflegen und die Hitze etwas reduzieren. Etwa 30 Minuten koecheln lassen.

# Mango-Chutney aus Kaschmir

## **Zutaten:**

25 Mangos, roh (7,5 cm groß)  
1 Tl. Zwiebelsamen  
1 Tl. Kreuzkümmel  
1/2 Tl. Hing ("Teufelsdreck"); Asam foetida  
Rotes Chilipulver 3 Tassen Essig  
25 g Rosinen

25 g Datteln, getrocknet; feingewürfelt  
Ingwer, frisch a 2,5 cm; zerquetscht  
2 Knoblauchzehen, zerquetscht  
500 g Zucker; oder Rohrzucker  
Salz

### **Zubereitung:**

Mangos in Sand rösten oder im Dampftopfeinsatz 5 Minuten kochen. Herausnehmen und wenn abgekühlt, das Fruchtfleisch mit den Händen herauspressen. Schale und Kerne entfernen. Alle Zutaten mit Essig gut mischen. Falls zu dick, mehr Essig zugeben. Mit einem Holzlöffel umrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. In dichtverschließbare Krüge oder Glasgefäße füllen und ein paar Tage in die Sonne stellen.

## **Geröstete Auberginen mit Koriander - Bharta**

### **Zutaten:**

2 mittl. Auberginen a 450 g  
50 g Erbsen; frisch oder TK  
9 El. Pflanzenöl, leicht (?)  
1 Tl. Knoblauch; feingehackt  
1 El. Ingwerwurzel, frisch; gerieben  
2 mittl. Zwiebeln; feingehackt  
3 Tomaten; kleingewürfelt  
2 Grüne Chilischoten; entkernt und kleingehackt, nach Belieben  
1 Tl. Salz  
2 El. Korianderblätter; feingehackt

### **Zubereitung:**

Auberginen waschen und trockenreiben.

Auberginen über kleiner Flamme oder in der sehr heißen Röhre ringsum rösten, bis die Haut Blasen wirft und der Saft austritt (etwa 20-30 Minuten)\*.

Kurz abkühlen lassen. Die verkohlte Schale ablösen. Auberginen in eine Schüssel geben und mit einem Stück Küchenpapier und leichtem Druck auf die Auberginen den austretenden Saft abtupfen. Das Fruchtfleisch grob würfeln, dann mit einer Gabel zerdrücken.

Die frischen oder TK-Erbsen etwa 5 Minuten (oder nach Packungsvorschrift) in wenig Wasser kochen. Wasser abgießen.

Öl in einer flachen Pfanne möglichst mit nichthaftender Oberfläche erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren 1 Minute anbraten, dann die Zwiebeln in ca. 8 Minuten goldgelb rösten (ständig rühren ~ nicht braun werden lassen). Kochplatte auf mittlere Stufe zurückschalten. Auberginenpüree zufügen und weitere 8 Minuten unter häufigem Rühren schmoren.

Tomaten und Chilischoten zufügen und ca. 10 Minuten braten. Erbsen zugeben und schmoren, bis das Püree wie glasiert aussieht und das Fett sich abzusetzen beginnt (etwa 5 Minuten). die Hitze abstellen und das Salz einrühren. Vor dem Servieren abschmecken und die gehackten Korianderblätter einrühren.

Anmerkung: Dieses Gericht lässt sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufheben und eignet sich auch gut zum Einfrieren. Vor dem Erhitzen ganz auftauen lassen.

Anmerkung: bei 250GradC 45 Minuten im Ofen gegart - Auberginen sind weich, die Haut wirft allerdings keine Blasen..

## **Ausgebackenes Gemüse, Pakora**

### **Zutaten:**

325 g Kichererbsenmehl  
1 Tl. Salz  
1/2 Tl. Chilipulver  
1 Tl. Kreuzkümmel  
380 ml Wasser  
1/2 Tl. Backpulver  
350 g Kartoffeln; festkochende  
150 g Blumenkohl  
150 g Zwiebeln  
2 Bananen  
Öl; zum Frittieren

### **Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel geben. Alle Gewürze und das Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugießen und glatt rühren.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, waschen und in einem Handtuch trockentupfend. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und auseinander drücken. Bananen in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Öl auf 180°C erhitzen. Nacheinander Gemüse und Bananen im Teig wenden und im heißen Öl goldbraun ausbacken (jeweils ca. 5-7 Minuten). Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100°C warm halten. Mit Chutney und Raita servieren..

## **Linsen-Dal**

### **Zutaten:**

250 g Rote Linsen  
1 Zwiebel: gehackt  
1 groß. Knoblauchzehe: zerdrückt  
1 Lorbeerblatt  
1 Grüne Chilischote, frisch  
1 Ingwerstück (2,5 cm groß) geschält und gerieben  
1/2 Tl. Kurkuma

2 Tl. Kreuzkümmel, gemahlen  
2 Tl. Koriander, gemahlen  
1 Tl. Salz, evt. mehr  
25 g Kokosnusscreme  
1 El. Zitronensaft  
Lorbeerblätter zum Garn.

**Zubereitung:**

Die Linsen in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass es 1 cm über den Linsen steht. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Chilischote, Ingwer und Kurkuma dazugeben.

Halb bedeckt bei mäßiger Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Linsen

weich sind, dabei gelegentlich umrühren und, wenn nötig, noch etwa Wasser zugeben, damit sich die Linsen nicht anlegen. Die Mischung sollte zum Schluss ziemlich sämig sein, etwa wie ein Püree, aber nicht wässrig.

Mit Kreuzkümmel, Koriander und Salz nach Geschmack würzen. Bedeckt 20-30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Lorbeerblatt und Chilischote herausnehmen, die Erdnusscreme einrühren. Wieder erhitzen und umrühren, bis die Kokosnuss geschmolzen ist. Den Zitronensaft zufügen, den Geschmack überprüfen und gegebenenfalls nachwürzen. Dann das Linsen-Dal mit Lorbeerblättern garnieren und servieren.

Dal wird gewöhnlich als Beilage zu Curry- oder gewürzten Reisgerichten serviert.

"Dal" ist die indische Bezeichnung für scharfwürzige Pürees.

## **Hackfleischröllchen auf Kaschmir-Art\***

**Zutaten:**

1 kg Hackfleisch vom Lamm  
1 Stück Ingwerwurzel, geschält, a 4 cm  
1 El. Kreuzkümmel, gemahlen  
1 El. Koriander  
1/4 Tl. Nelken, gemahlen  
1/4 Tl. Zimtpulver  
Muskatnuss; gerieben  
1/4 Tl. Schwarzer Pfeffer  
1 1/4 Tl. Salz  
Cayennepfeffer  
5 El. Joghurt  
7 El. Pflanzenöl  
1 Zimtstange a 2,5 cm  
6 Kardamomkapseln  
2 Lorbeerblätter  
6 Gewürznelken  
1/4 l Wasser, warm

**Zubereitung:**

\* Kaschmirs koftas

In einer Schüssel Fleisch, geriebenen Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Nelkenpulver, gemahlene Zimt, eine Prise Muskat, schwarzen Pfeffer, 3/5 vom Joghurt und Salz miteinander vermischen.



Die Hände mit kaltem Wasser anfeuchten und 24 Röllchen von 6 bis 7, 5 cm Länge und 2,5 cm Dicke formen.

In einer großen oder 2 kleinen Pfannen das Öl auf mittlere Hitze bringen. Die übrigen Gewürze hineingeben und kurz umrühren. Die Röllchen zufügen und von allen Seiten leicht bräunen.

Den restlichen Joghurt mit warmem Wasser verschlagen und über die Röllchen gießen. Aufkochen und zugedeckt bei verringerter Hitze etwa 30 Minuten koecheln, dabei die Röllchen alle 7-8 Minuten vorsichtig wenden. Sollte am Ende der Kochzeit außer dem Fett noch Flüssigkeit in der Pfanne sein, die Temperatur erhöhen, um die Flüssigkeit verdampfen zu lassen.

Die Röllchen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, die nicht zerkochten Gewürze entfernen.

Beilagen: Duftreis, rote Linsen mit Kreuzkümmel (s. Rezept) und Möhren- und Zwiebelsalat

Anmerkung Petra: Lammhack selbstgemacht: 2 mal durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs gedreht.

Pfannendeckel beim Braten leicht geöffnet lassen, Flüssigkeit verdunstet sonst schlecht.

Dazu Basmatireis, rote Linsen und Gurkenraita :-)