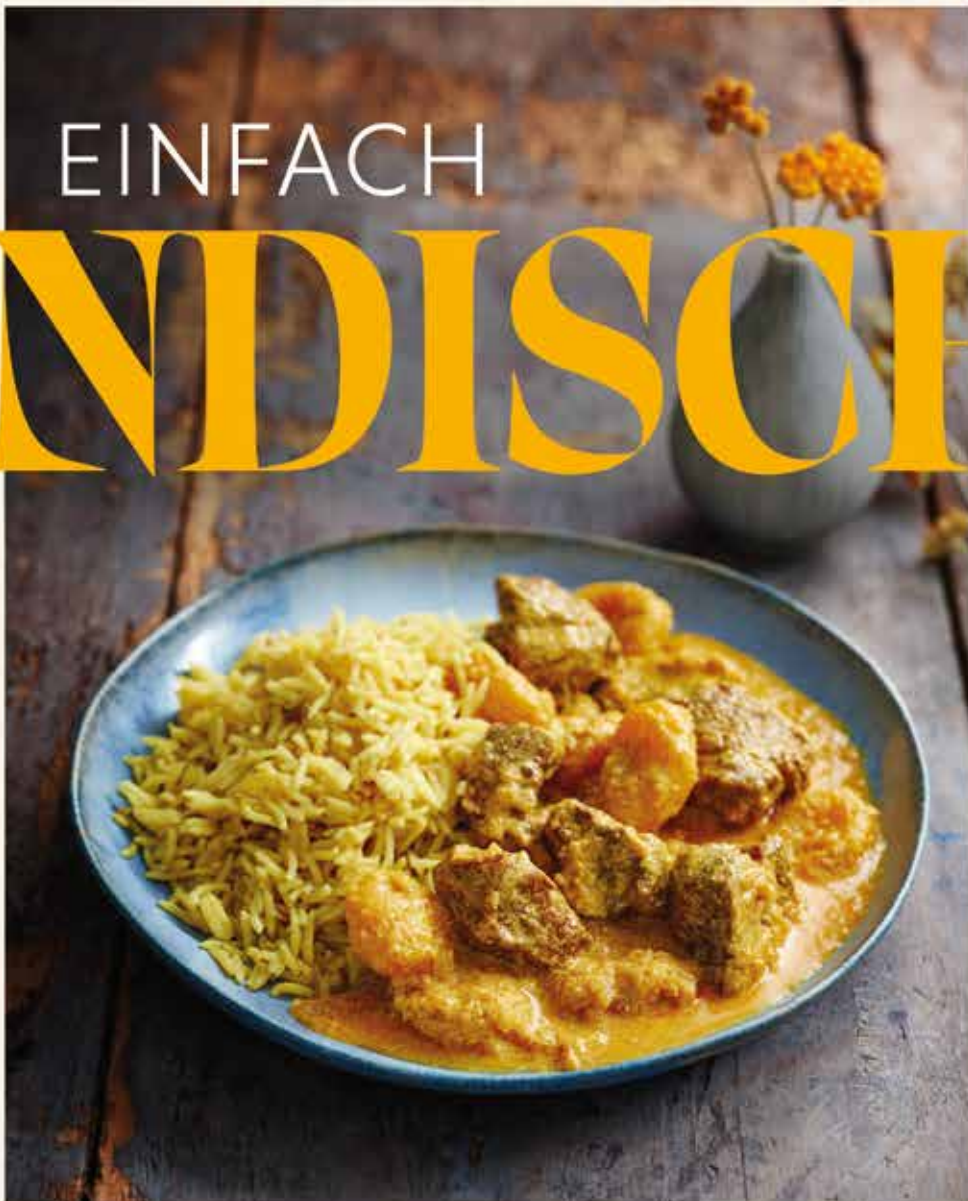


MONISHA
BHARADWAJ

EINFACH INDISCH



KOCHEN MIT
7 ZUTATEN



THORBECKE

Monisha Bharadwaj ist eine preisgekrönte Köchin, Autorin und Ernährungshistorikerin. Sie wurde von der Guild of Food Writers als „Cookery Writer of the Year“ ausgezeichnet. Ihre Bücher kamen in die engere Auswahl für Preise wie den „André Simon Award“, den „Cordon Bleu World Food Media Award“ und die „Jacob’s Creek World Food Media Awards“. Sie hat 15 Bücher geschrieben, darunter „The Indian Cookery Course“, die sich insgesamt über eine halbe Million Mal verkauft haben. Monisha hat in London ihre eigene erfolgreiche Kochschule für indische Küche: „Cooking with Monisha“. Einmal im Monat unterrichtet sie an der „Diverti-menti Cookery School“. Kürzlich hat sie im Rahmen der „Borough Market Cooking Class“ Kurse gegeben.

www.cookingwithmonisha.com @monishabharadwaj

EINFACH INDISCH – KOCHEN MIT 7 ZUTATEN

MONISHA BHARADWAJ

Fotos von Gareth Morgans

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Dieses Buch ist für Arrush und India – danke, dass ihr mich immer inspiriert
und unsere Küche zu einem Ort voller Freude und Lachen macht!

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder
Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Originalausgabe erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von Kyle Cathie Ltd,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, www.kylebooks.co.uk

Text © Monisha Bharadwaj

Design und Layout © Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

ISBN 978-3-7995-1478-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-1517-7 (eBook)

INHALT



Einleitung 6

Frisch 31

Tröstlich 51

Schnell 69

Herzhaft 89

One Pot 109

Vegan 129

Süß 151

Index 169

Danksagung 175



EINLEITUNG

Die meisten Leute, selbst diejenigen, die indisches Essen lieben und es zuhause regelmäßig kochen, sind der Meinung, dass es relativ kompliziert ist, ewig dauert und man dazu eine lange Liste an Zutaten benötigt, damit das Gericht lecker wird.

Immer mehr Menschen außerhalb von Indien bereiten heutzutage regelmäßig selbst indische Mahlzeiten zu. Weil die Zutaten inzwischen leicht zu bekommen sind und viele Menschen von dem fettigen Essen enttäuscht sind, wie es häufig in indischen Restaurants angeboten wird, probieren die Hobbyköche eine Vielzahl an Gerichten aus, die über das durchschnittliche Lieferservice-Angebot weit hinausgehen. Außerdem reisen immer mehr Menschen und lernen dabei eine große Auswahl an indischen Gerichten kennen, die mit dem üblichen Chicken Tikka Masala ebenso wenig zu tun haben wie Doncaster mit Delhi.

Obwohl grundsätzlich das Bedürfnis nach frischem, leckerem und gesundem Essen besteht, haben die meisten Menschen nicht die Zeit oder Energie, komplizierte indische Mahlzeiten mit mehreren Gängen zu kochen oder aufwendige Gerichte mit einer langen Zutatenliste zuzubereiten. Rezepte für Berufstätige, Studenten und vielbeschäftigte Leute müssen einfach und schnell sein.

In diesem Buch geht es nicht darum, traditionelle Rezepte auf wenige Zutaten herunterzubrechen, nur um etwas anders zu machen. Viele traditionelle Rezepte erfordern ohne Zweifel eine große Anzahl an Zutaten, die sich auf keinen Fall zusammenkürzen lassen. Solche Rezepte findet man in diesem Buch nicht. Denn es gibt zahllose Gerichte, die ganz unkompliziert sind und in vielen indischen Haushalten täglich gekocht werden. Außerdem kann man heutzutage viele Zutaten fertig kaufen oder in besserer Qualität erhalten (wie zum Beispiel Garam Masala oder Fleischstücke, die schneller durch sind), als die Lebensmittel, mit denen meine Großmutter kochte. Auf diese Weise benötigt man auch weniger Zutaten als früher.

Mein eigener Arbeitstag ist lang und ich verbringe ihn oft damit, in meinen Kursen und Vorführungen zu kochen. Wenn ich dann müde nach Hause komme, habe ich absolut keine Lust, noch einmal zu kochen. Aber ich lege dennoch Wert auf frisches, selbstgekochtes Essen, das gesund und wohlschmeckend ist und rasch zubereitet werden kann. Jahrelang habe ich einfache Gerichte aus Vorräten wie Reis, Nudeln, Haferflocken und Mehl in Kombination mit

Gemüse, Fisch und Fleisch, die schnell durch sind, gekocht. Diese Gerichte sind gesund, herzhaft und sehr sättigend. Ich habe gelernt, gewisse Zutaten schon vorzubereiten, so dass das Kochen eines schnellen Essens keine lästige Pflicht mehr bedeutet. Oft putze und zerkleinere ich Gemüse schon in der Früh, während ich meinen Tee trinke, und bewahre es dann im Kühlschrank zur weiteren Verwendung auf. Außerdem habe ich immer ein Schälchen mit fertiger Ingwer-Knoblauch-Paste im Kühlschrank.

Es besteht kein Zweifel daran, dass die indische Küche komplex ist, weil sie von so vielen Faktoren geprägt wurde. Dazu gehört das Klima, das in einem so riesigen Land ganz unterschiedlich sein kann, aber auch geographische, religiöse und ausländische Einflüsse spielen eine Rolle. So wurden zum Beispiel Tomaten und Chili erst vor 500 Jahren von den Portugiesen eingeführt. Ein Großteil der Inder lebt vegetarisch und ein Teil davon isst nicht einmal Wurzelgemüse, weil bei der Ernte Insekten getötet werden.

Nicht jedes indische Essen ist scharf. In Gegenden, wo es sehr heiß ist, wie zum Beispiel im Süden von Indien, ist das Essen traditionell mit mehr Chili gewürzt, weil das darin enthaltene Capsaicin die Menschen zum Schwitzen bringt, was sie letztendlich abkühlt. Ich erkenne oft schon beim Lesen eines Rezepts, aus welcher Gegend es stammt und von welchen religiösen und historischen Einflüssen es geprägt wurde.

Aber es ist auf jeden Fall ein Gerücht, dass jedes indische Gericht eine Unmenge an Zutaten und eine endlose Vorbereitungszeit erfordert. Meine größte Herausforderung der letzten Jahre bestand außerdem darin, meine Leser davon zu überzeugen, dass indisches Essen nicht fettig, ungesund und kompliziert ist. Ich kann verstehen, dass niemand Lust darauf hat, eine ellenlange Liste an exotischen Zutaten einzukaufen, die man nur selten braucht und die im Laufe der Zeit verderben.

Als ich eingeladen wurde, dieses Buch zu schreiben, durfte ich mir drei Basis-Zutaten aussuchen, die ich zusätzlich zu den maximal sieben Hauptzutaten verwenden würde. Ich entschied mich für:

Sonnenblumenöl

Salz

Ingwer-Knoblauch-Paste (siehe Rezept Seite 26)





Abgesehen von diesen drei Basis-Zutaten werden pro Rezept maximal sieben weitere Zutaten verwendet (nicht eingeschlossen sind Garnierungsvorschläge oder Wasser). Das hat automatisch eine kürzere Vorbereitungs- und Kochzeit zur Folge.

Die indische Küche ist, wie viele andere auch, nahtlos im 21. Jahrhundert angekommen und hat sich an die Bedürfnisse der Menschen angepasst, die leichter und gesünder essen wollen, damit es zu ihrem äußerst beschäftigten Lebensstil passt. Ghee und Sahne wurden durch leichtere Öle ersetzt. Die Menschen in Indien essen einfache Mahlzeiten, die von Männern und Frauen zubereitet werden, die einen langen Arbeitstag hinter sich haben. Heutzutage gibt es viele Singles, Paare oder Kleinfamilien.

Die meisten Rezepte in diesem Buch sind für vier Personen gedacht. Beim Schreiben habe ich auch die Leser berücksichtigt, die nur eine oder zwei Portionen brauchen. Sie können die Reste entweder am nächsten Tag in die Arbeit mitnehmen, sie einfrieren oder am folgenden Abend noch einmal genießen.

MAßE

Obwohl alle Rezepte in diesem Buch genau abgewogen und getestet wurden, bin ich der Meinung, dass die besten Köche außerdem ein gutes Maß an Intuition und Erfahrung walten lassen. In den vielen Jahren, die ich bereits unterrichtete und vorführe, habe ich bemerkt, dass eine Zutatenliste noch so genau sein kann, die einzelnen Lebensmittel variieren dennoch in Größe und Geschmack. Nehmen Sie Ihre Zutaten in die Hand und riechen Sie daran. Sie können Ihnen am besten vermitteln, wie das Gericht letztendlich wirklich schmecken wird.

AUSRÜSTUNG

Pfannen

Die meisten indischen Köche verwenden eine schwere „Kadhai“ zum Anbraten und Frittieren. Eine indische „Kadhai“ ähnelt in der Form einem chinesischen Wok, aber sie ist schwerer, weil das Essen darin länger gekocht wird. Für die authentische indische Küche braucht man aber nicht zwingend eine „Kadhai“ – man kann stattdessen auch einen Kochtopf oder eine Bratpfanne verwenden.

Mixer/Mörser und Stößel

Ein wichtiges Küchengerät ist der Mixer, den man für die Zubereitung von Curry-Pasten und Chutneys braucht. Für große Mengen verwende ich einen Mixer, für Gewürzpulver und Gewürzmischungen eine kleine Kaffeemühle. Der Mixer sollte auf jeden Fall mehr als 500 W haben. Mörser und Stößel sind hilfreich, um Gewürze oder kleine Mengen an Knoblauch und Ingwer zu zerstoßen.

Messer

Ein scharfes Kochmesser ist unbezahlbar. Mit einem scharfen Messer arbeitet man wesentlich sicherer als mit einem stumpfen, da man beim Kleinhacken nicht so viel Druck ausüben muss. Auf diese Weise ist die Gefahr wesentlich geringer, dass das Messer abrutscht und man sich daran verletzt.

Schneidebrett

Ich verwende Schneidebretter aus Polyäthylen, da man sie in den Geschirrspüler stecken kann. Sie sind nicht porös, deswegen setzt sich in ihnen der Geruch von Zwiebeln und Knoblauch nicht so fest. Holzbretter sind langlebig, allerdings muss man sie regelmäßig mit einem für Küchen geeigneten Reinigungsmittel desinfizieren und immer gründlich trocknen lassen, damit sie nicht anfangen zu schimmeln.

Zubehör

Benötigt werden ein Sparschäler, ein Gemüsehobel, ein Pfannenwender und eine überschaubare Anzahl an Kochlöffeln aus Holz oder Silikon, davon einige zum Abschöpfen geschlitzt.

Gewürz-Box

Auch wenn sie nicht unbedingt nötig ist, ist eine Gewürz-Box praktisch. In jedem indischen Haushalt gibt es eine „Masala Dabba“ – sie ist meistens rund, aus Edelstahl und gefüllt mit kleinen Gewürzdosen, die genau hineinpassen. Manche dieser Boxen haben einen doppelten Deckel, um das Aroma möglichst lange zu bewahren.

Die „Masala Dabba“ beinhaltet normalerweise sieben Gewürzdöschen. Interessanterweise variieren diese sieben Gewürze je nach Region innerhalb von Indien, aber einige Hauptgewürze wie Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel und Koriander sind im ganzen Land dieselben.

VORRÄTE

Will man eine schnelle Mahlzeit aus nur wenigen Zutaten zubereiten, ist es entscheidend, dass der Vorratsschrank gut bestückt ist. Auf diese Weise spart man Zeit und Mühe. Dabei sollte man regelmäßig das Ablaufdatum der Vorräte kontrollieren. Im Folgenden der Inhalt meines Vorratsschranks.

ÖL – In diesem Buch verwende ich Sonnenblumenöl, aber man kann auch jedes andere Öl nehmen, das seine Struktur nicht verändert, wenn es stark erhitzt wird, wie pflanzliches Öl, Rapsöl oder Maisöl. Im täglichen Gebrauch verwende ich keine geschmacksintensiven Öle wie Erdnuss- oder Kokosöl; sie passen vor allem zu bestimmten regionalen Rezepten.

Bohnen und Hülsenfrüchte aus der Dose – Das können Kichererbsen, Kidneybohnen, Weiße Riesenbohnen und Augenbohnen sein. Man sollte sie immer in einem Sieb unter laufendem Wasser kalt abspülen, um überschüssiges Salz und Einmachflüssigkeit zu entfernen.

Obst aus der Dose – Zum Beispiel Ananas, Mango und Mangopüree.

Tomaten aus der Dose, geschält und gehackt – Diese Tomaten sind perfekt, wenn man einem Gericht noch etwas Farbe und Geschmack hinzufügen möchte. Frische Tomaten dagegen können oft etwas geschmacksarm, wässrig und blass sein.

Tomatenmark – Ist in Dosen oder Tuben in verschiedenen Größen erhältlich. Ich verwende das doppelt konzentrierte Tomatenmark, mit dem man einen äußerst intensiven Geschmack sowie eine leuchtende Farbe erzielt. Für manche Gerichte ist das ganz entscheidend. Geöffnete Tuben kann man im Kühlschrank einige Wochen aufbewahren. Ich kaufe das Tomatenmark in großen Dosen, die ich dann in kleine Plastikschälchen aufteile und einfriere. Das gefrorene Mark lässt sich gut schneiden und hält sich im Gefrierfach bis zu 2 Monate.

Kokosmilch aus der Dose und Kokosmilchpulver – Dabei auf die Zutatenliste achten, damit keine unerwünschten Verdickungsmittel wie Quarkmehl

oder Xanthan enthalten sind. Verwendet man nicht die ganze Dose, kann man den Rest in Schälchen füllen und für späteren Gebrauch einfrieren. Ich verwende lieber die normale Kokosmilch als die fettreduzierte Variante, die meiner Meinung nach nicht die richtige Cremigkeit hat.

Wenn man nur eine kleine Menge Kokosmilch benötigt, ist es unpraktisch, dafür eine Dose zu öffnen. Ich mache sie dann aus Kokosmilchpulver oder Kokoscreme selber:

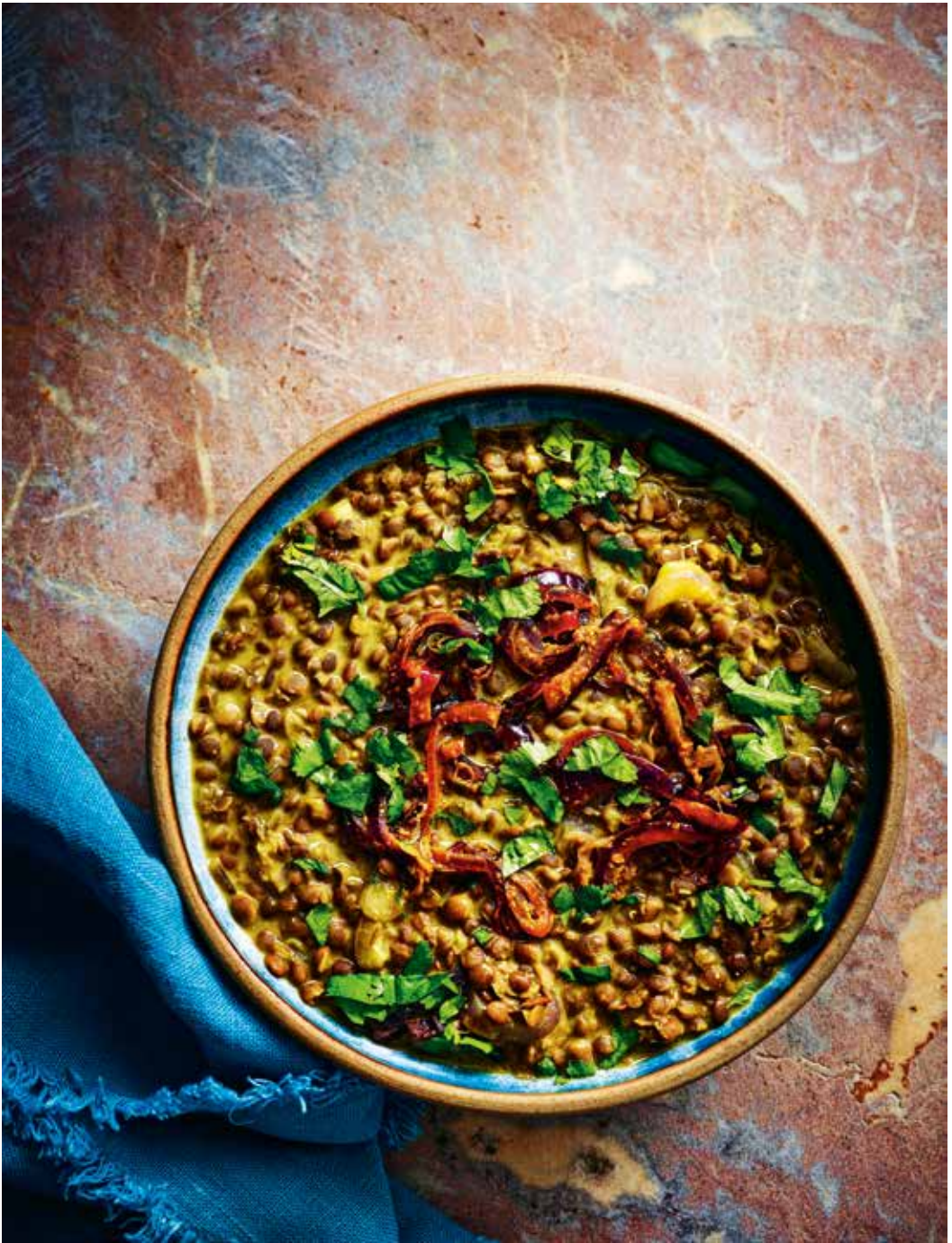
2 gehäufte EL Kokosmilchpulver oder Kokoscreme (oder mehr, je nachdem, wie dickflüssig man die Milch haben möchte)
200 ml warmes Wasser

Kokosmilchpulver oder Kokoscreme mit dem warmen Wasser in einer Schüssel vermengen und kräftig rühren, bis alles glatt ist. Nach Rezept verwenden.

Nüsse – Mandeln, im Ganzen oder als Blättchen, Pistazien, Cashewkerne und Erdnüsse. Für Currys kaufe ich Cashewnuss-Stücke, weil sie billiger sind als Ganze und oft sowieso püriert werden, um dem Curry eine dickflüssigere, cremigere Konsistenz zu verleihen. Bei den Erdnüssen nehme ich immer die ungesalzenen, aber Sie können auch gesalzene verwenden und diese abwaschen, damit das Gericht nicht zu salzig wird.

Brauner Rohrzucker – Ich verwende braunen Zucker, sooft es geht, das heißt, wenn das Gericht nicht nach der unauffälligen Farbe des weißen Zuckers verlangt. Er hat einen wunderbar intensiven Geschmack, der sehr gut zu indischen Gerichten passt.

Tamarinde – Die Tamarinde ist eine braune, wurstförmige Frucht, die an großen Bäumen wächst. Die Schoten reifen im Sommer heran, wobei das Äußere dürr wird. Die innenliegende Frucht ist breiig und wird durch die faserige Hülle zusammengehalten. Im Fruchtfleisch stecken eckige, dunkelbraune, glänzende Samen, die nicht zum Verzehr geeignet sind. Das Fruchtfleisch wird wegen seines leicht süßen, äußerst sauren und fruchtigen Geschmacks verwendet. Tamarinden sind als gepresste Blöcke oder als geleeartiges Konzentrat in Flaschen erhältlich. Die Blöcke kann man „feucht“ oder „trocken“ kaufen. Die feuchten Blöcke geben auf Druck nach und lassen sich leichter verarbeiten.



DIE ZUBEREITUNG VON TAMARINDENMUS

¼ Block (etwa 30 g) feuchte Tamarinde

Das Tamarindenstück in einer kleinen Schüssel gerade mit warmem Wasser bedecken. Die Tamarinde mit den Fingern drücken. Sobald sie weich wird und das Wasser braun und dickflüssig, die Mischung durch ein Sieb in eine weitere Schüssel gießen. Das feine Mus mit dem Saft läuft durch, wohingegen die faserigen Teile hängenbleiben.

Etwas mehr warmes Wasser durch das Sieb laufen lassen und die Rückstände ausdrücken. Man sollte Fasern und Kerne erkennen können. Diese entfernen. Nach Bedarf diesen Vorgang wiederholen, bis so viel Mus wie möglich gewonnen ist. Insgesamt sollte das 5–6 EL Mus ergeben. Dieses Mus hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.

Wenn das zu aufwändig erscheint oder nur eine kleine Menge gebraucht wird, kann man auch ein Glas mit Tamarindenmus oder -paste kaufen. Diese sind wesentlich besser und unterscheiden sich deutlich von Tamarindenextrakt im Glas, den ich zu konzentriert, säurehaltig und klebrig finde.

GEWÜRZE UND GEWÜRZMISCHUNGEN

Die aromatischen Öle, die in Gewürzen enthalten sind, machen Gerichte erst richtig schmackhaft. Es gibt zwei Möglichkeiten, diese Öle freizusetzen. Entweder man erwärmt die Gewürze oder man zerkleinert sie. Daher verhalten sich Gewürze während des Kochprozesses verschieden, je nachdem ob sie ganz oder gemahlen sind. Im Ganzen benötigen die Gewürze eine höhere Temperatur beim Kochen, um die Aromen freizusetzen, während bei pulverisierten Gewürzen eine niedrigere Temperatur ausreicht.

GEWÜRZSAMEN

Enthält ein Rezept Öl und Samen, dann gibt man immer als Erstes die Samen ins Öl und zwar in einer Reihenfolge, die ihrer Garzeit entspricht. Anschließend kommen die anderen Zutaten dazu. So brauchen Senfkörner zum Beispiel länger, bis sie aufplatzen, als etwa Kreuzkümmel. Daher gibt man sie als Erstes in die Pfanne und später erst den Kreuzkümmel. Manchmal frittiert man Gewürze auch in Öl und gießt diese Mischung dann als „Tadka“ über ein Gericht. Ich erwärme das Öl bei großer Hitze, lasse es aber nicht siedend heiß werden, bevor ich die Gewürze hineingebe. So kann ich besser beobachten und kontrollieren, wie die Gewürze langsam aufplatzen oder knistern. Ist das Öl zu heiß,

könnten sie aus der Pfanne springen oder sogar verbrennen.

GEWÜRZE RÖSTEN

Gewürze werden manchmal ohne Fett geröstet und dann gemahlen, um ein möglichst intensives Aroma zu erhalten. Aber nicht alle Gewürze muss man jedes Mal frisch mahlen. Ich würde empfehlen, folgende Gewürze zuhause zu mahlen: Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und die Gewürze für Garam Masala. Dafür einfach die Gewürze in eine trockene, kühle Pfanne geben und dann die Pfanne auf dem Herd bei großer Hitze erwärmen, um die aromatischen Öle der Gewürze freizusetzen und restliche Feuchtigkeit zu verdampfen. Sie werden spröde und lassen sich umso leichter mahlen. Sobald die Pfanne heiß ist, bräunen die Samen innerhalb von Sekunden und fangen an zu duften. Dann mit Mörser und Stößel oder in einer Gewürzmühle zermahlen. Für ein besonders frisches Aroma kann man die gerösteten Garam-Masala-Gewürze in eine Pfeffermühle füllen und immer direkt vor dem Servieren ein paar Drehungen davon über die Currys geben.

Wenn man eine Portion Gewürze röstet, um sie dann aufzubewahren, sollte man darauf achten, dass sie immer ganz abgekühlt sind, ehe man sie mahlt. Ansonsten wird das Ganze durch die Verdunstungsflüssigkeit klebrig und muffig.





GEMAHLENE GEWÜRZE

Gemahlene Gewürze kann man zu drei verschiedenen Zeitpunkten im Kochprozess dem Gericht zufügen. Am Anfang ins Öl, nachdem eine Zutat wie etwa Zwiebeln in der Pfanne ist, oder am Schluss als abschließende Würze. Beim Rösten durchlaufen die Gewürze folgende drei Stadien:

1. Die Gewürze platzen auf, knistern oder zischen.
2. Sie ändern die Farbe (oft werden helle Gewürze dunkler und dunkle Gewürze etwas heller).
3. Sie entwickeln ein Röstaroma.

Wenn man Gewürzpulver (gemahlene Gewürze) in Öl anbrät, ist es manchmal schwierig, festzustellen, wann sie „fertig“ sind. Man kann ein paar Esslöffel kaltes Wasser in die Pfanne geben, nachdem die Gewürze gezischt haben, und das Wasser ein paar Minuten kochen lassen, bis es verdampft ist, so dass die gerösteten Gewürze im Öl zurückbleiben. Das vorher intensive Aroma wird dadurch sanft und milde. Manche Rezepte verlangen, dass man Gewürzpulver zusammen mit etwas kaltem Wasser in den Topf gibt. Auf diese Weise verhindert man, dass es anbrennt.

Die drei Stadien von Knistern, Farbe, Aroma (siehe links) werden innerhalb von Sekunden durchlaufen, sobald das Öl die richtige Temperatur hat. Daher sollte man gerüstet sein und die nächsten Zutaten fertig zur Hand haben. Wenn die Gewürze im Topf sind, kann man Zutaten wie Zwiebeln, Tomaten, Chilis, Fleisch oder Gemüse jederzeit als Nächstes hinzufügen. Jedenfalls muss man beim Anbraten von Gewürzen immer irgendeine Flüssigkeit dazugeben, sobald sie fertig sind. Das können Tomaten, Tamarindenmus, gekochte Linsen oder Currysaucen sein.

In den meisten meiner Rezepte kommen die gemahlene Gewürze nach einer anderen Zutat in die Pfanne, die bereits die Temperatur etwas gesenkt hat. So werden etwa Zwiebeln als Erstes in Öl angebraten. Wenn sie weich genug sind, folgen Ingwer, Knoblauch und frische Chilis; danach möglicherweise Tomaten und dann die gemahlene Gewürze. Auf diese Weise ist die Temperatur in der Pfanne nicht so hoch, dass die Gewürze verbrennen, außer natürlich, man lässt das Ganze zu lange unbeaufsichtigt auf dem Herd stehen.

Manche Gewürzpulver verwendet man auch für das Aromatisieren am Schluss. Das sind normalerweise rotes Chilipulver und gerösteter Kreuzkümmel, die man häufig über Salate, „Chaat“ und Currys auf Joghurtbasis streut. Auch Garam Masala wird gerne über Currys gestäubt, weil es dem Gericht eine warme Note schenkt.

Kurkuma

Kurkuma ist eines der traditionellsten und vielseitigsten Gewürze der indischen Küche und Herz und Seele jedes Currys. Diese Grundzutat wird in allen Teilen Indiens verwendet, da es wegen des Pigments Kurkumin eine einzigartige Farbe, aber auch ein tolles Aroma hat, das eine Bereicherung für jedes Gericht darstellt. Nur die getrocknete Wurzel hat Aroma und Farbe, die man zum Kochen braucht.

Kurkuma hat einen erdigen, sinnlichen Geruch und einen moschusartigen, trockenen Geschmack. In der indischen Küche wird sie großzügig verwendet, weil sie die wunderbare Gabe besitzt, die Aromen aller anderen Zutaten zu intensivieren und auszubalancieren. Aber man sollte darauf achten, bei Rezepten mit grünem Gemüse nicht zu viel Kurkuma zu verwenden, da es sonst bitter schmeckt. Beim Hantieren und Kochen mit Kurkuma sollte man vorsichtig sein, da es Hände und Kleidung schnell verfärben kann.

Chilipulver

Rotes Chilipulver wird nicht nur wegen seiner Schärfe, sondern auch wegen seiner leuchtenden Farbe verwendet. Wenn ein Curry eher blass sein soll oder ein möglichst frischer Geschmack gewünscht ist, dann nimmt man lieber frische grüne Chilis statt rotem Chilipulver. Viele Chilisorten sind leuchtend rot, aber nicht besonders scharf. Manchmal weicht man sie in Wasser oder Essig ein und zerreibt sie zu einer Paste, um einem Gericht eine bestimmte Farbe und rauchige Note zu geben. Currypulver, wie man es kaufen kann, ist meistens eine Mischung aus verschiedenen Sorten und wird unterteilt in die Kategorien sehr scharf, scharf, mittelscharf und mild. Ich würde zur moderaten Variante raten. In meinen Rezepten verwende ich Kaschmir-Chilipulver.

Interessanterweise findet man die „Bhut Jolokai“, die als eine der schärfsten Chilis der Welt berühmt geworden ist, kaum außerhalb der Region im Nordosten von Indien, wo sie angebaut wird. Im Westen von Indien bekommt man Chilis aus der ganzen Welt, Thailand und Indien inklusive, die nebeneinander in den Supermärkten angeboten werden. Ich verwende gerne Bird's-Eye-Chilis, die auch „lange dünne“ oder „dünne grüne“ Chilis genannt werden.

Kreuzkümmel

Kreuzkümmelsamen sind gestreckt, oval und länglich. Ihre Farbe reicht von salbeigrün bis hin zu tabakbraun. Sie haben längslaufende Rippen. Außerdem gibt es schwarzen Kreuzkümmel („Kala Jeera“, „Shahi Jeera“ oder „Siya Jeera“): Die Samen sind dunkelbraun bis schwarz und kleiner und feiner als normaler Kreuzkümmel. Der Geruch von Kreuzkümmel ist unverwechselbar. Man kann ihn als stark und bitter beschreiben. Entweder man liebt ihn oder man hasst ihn. Kreuzkümmel hat einen warmen, etwas bitteren Geschmack.

Er ist entweder in Form von ganzen Samen oder zu Pulver gemahlen erhältlich. Das Pulver wird oft mit gemahlenem Koriander vermengt, diese Mischung ist sehr gebräuchlich und heißt „Dhana-Jeera“. In der indischen Küche ist sie eine der am häufigsten verwendeten Gewürzmischungen. Geröstetes Kreuzkümmelpulver (siehe Gewürze rösten auf Seite 12) macht viele Currys und Raitas mit Joghurt oder Salat interessanter.

Koriander

Dieses hübsche Kraut ist in der indischen Küche die häufigste Garnierung und verleiht gelben oder braunen Currys eine frische grüne Note. Die getrockneten Samen der Korianderpflanze werden als Gewürz verwendet. Möglicherweise ist Koriander das erste Gewürz der Menschheit überhaupt; es wird seit über 3000 Jahren genutzt.

Die Blätter und Samen von Koriander unterscheiden sich grundlegend in Aroma und Geschmack. Die frischen Blätter (und Stängel) schmecken und riechen frisch und fruchtig, mit einer leichten Ingwernote. Die getrockneten Samen dagegen haben ein süßes Aroma mit einem Hauch von Pinie und Pfeffer. Frische Koriandersträußchen sind normalerweise in Gemüseläden oder Supermärkten erhältlich. Koriander ähnelt optisch der Petersilie, aber beide Kräuter unterscheiden sich durch ihren Geruch. Petersilie duftet zarter als Koriander.

Senfsamen

Es gibt drei verschiedene Sorten von Senfsamen: gelbe und die, welche in der indischen Küche verwendet werden – braune und schwarze –, die relativ austauschbar sind. Die rohen Samen riechen beinahe gar nicht, aber wenn man sie anbrät, entwickeln sie ein charakteristisches, bitteres, erdiges Aroma, das jedes Gericht dominiert. Die Samen haben einen nussigen, leicht bitteren, aromatischen



