

INDRANI ROYCHOUHDURY & ROBI BANERJEE

KOCHEN WIE IN INDIEN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Margarethe Brunner


Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: independent Medien-Design, München: Horst Moser, (Artdirection), Svenja Wamser

Foodstyling: Indrani Roychoudhury

Propstyling: Barbara Emmel

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7604-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Adobe Stock; Getty; istock; Plainpicture; privat; Shutterstock; Stocksy; Silvio Knezevic

Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7604 10_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



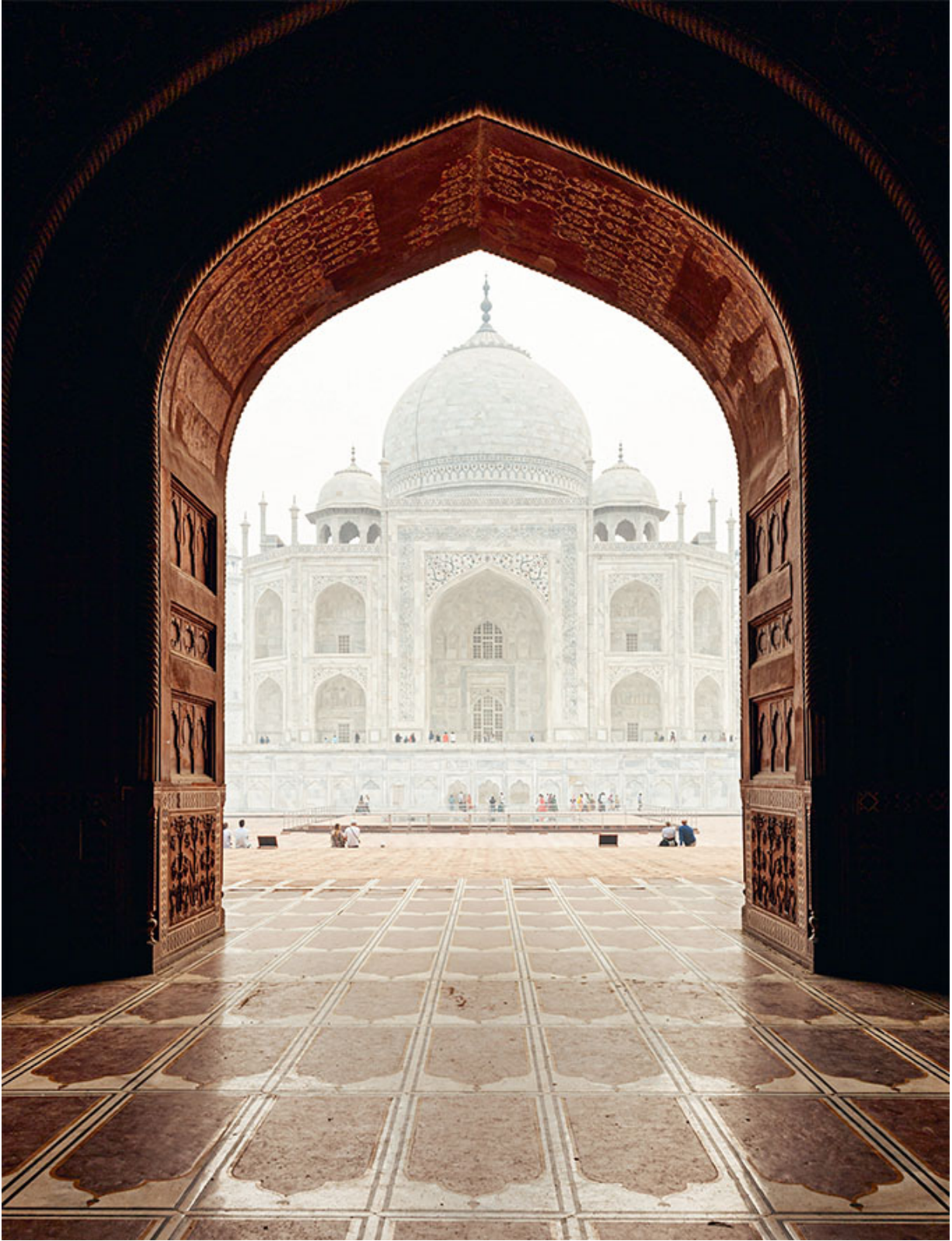
GEWÜRZE IM BLUT

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 erbt 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.



FÜR IMMER AUF DER SUCHE

Länderquicke

Wer Indien seine Geheimnisse entlocken will, hat sich einer gewaltigen Lebensaufgabe verschrieben. Es

gibt uralte Kulturen, unberührte Natur, hunderte Sprachen, tausende Gewürze und mehr als eine Milliarde Menschen. Egal, wie sehr man sich bemüht, man wird nie alle Mysterien des indischen Subkontinents lüften können. Doch gerade diese bittersüße Erkenntnis zieht so viele in den Bann Indiens.



Den typischen Schaum an der Oberfläche erhält man nur, wenn der Tee von weit oben eingeschenkt wird.

1. Honk, honk, honk. In Indien setzt man keinen Blinker, man hupt. Also Ohren auf beim Autofahren.

2. Sie sind groß, gelb und unkaputtbar. Die chrombeplankten Ambassadors sind, laut BBC, die robustesten Taxis der Welt.
3. Mukhwas statt Kaugummi: Nach dem Essen gibt es oft Fenchelsaat mit Kandiszucker. Für frischen Atem und gute Verdauung.
4. Die Mango ist die Königin der Früchte. Von April bis Juni gibt es Hunderte verschiedene Sorten, alle mit einem einzigartigen Aroma.
5. Guest is God. Gastfreundschaft ist ein religiöses Gebot. Unser Tipp: Vor dem Besuch bei indischen Freunden einen Tag fasten - ihr werdet Berge zu essen bekommen!



Der Verkehr in Indien wirkt chaotisch, hat aber System.



DIE TOP-5-ZUTATEN

Helden der indischen Küche

TOP 1: KURKUMA

Kurkuma ist seit über 4 000 Jahren tief in der indischen Kultur verwurzelt. Ob als Arznei, Färbemittel oder Gewürz: etwas Gelbpuder findet sich in fast jedem Gericht. Nicht primär wegen des Geschmacks, sondern aufgrund seiner kräftigen Farbe und antibakteriellen Wirkung. Schmeckt Kurkuma im Gericht hervor, hat man schon zu hoch dosiert.

TOP 2: MASALA

Unter Masalas versteht man die Gewürzmischungen Indiens. Jede Region, ja jede Familie hat ihre eigenen Kreationen. Manche Zusammenstellungen sind minimalistisch mit nur zwei oder drei Gewürzen. Andere haben zehn Bestandteile und mehr. So entsteht ein ganzes Universum aus Farben, Düften und Aromen, das auf seine Entdeckung wartet.

TOP 3: CHILIS

Chilischoten haben in Indien unzählige kulinarische Anwendungsmöglichkeiten. Grüne Chilis geben Gerichten einen frischen Geschmack. Getrocknete rote Chilis entfalten in heißem Öl herrliche Röstaromen. Und Kashmiri-Chilipulver verleiht Currys eine satte rote Farbe. Ach ja, und schärfen kann man mit ihnen auch.

TOP 4: GHEE

In Indien kommen je nach Region gern Kokosöl, Senföl, Sesamöl und Erdnussöl zum Einsatz. Aber Ghee, geklärtes Butterschmalz, findet sich in jedem Vorratsschrank von Mumbai bis Kolkata. Seine lange Haltbarkeit, der hohe Rauchpunkt und der samtige Geschmack machen es unverzichtbar für viele Gerichte.

TOP 5: DAL

Der Speiseplan der meisten Inder ist nicht komplett, wenn nicht mehrmals die Woche Dal in verschiedenen Variationen auf den Tisch kommt. Entsprechend fantasievoll und facettenreich werden Hülsenfrüchte und Linsen zubereitet. Neben Eintöpfen und Suppen gibt es auch Brote aus Linsen und gewürzte Linsensnacks, die man gerne wie Chips isst.

Indien ist ein unfassbar riesiges Land. Auf über drei Millionen Quadratkilometern beheimatet der Subkontinent sechs Klimazonen. Von brennenden Wüsten über eisige Höhen bis zu tropischen Regenwäldern. Diese Vielfalt spiegelt sich in den zahlreichen regionalen Kochkulturen wider. Doch allen Unterschieden zum Trotz dürfen diese fünf Zutaten in keinem indischen Haushalt fehlen.



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.*



BASMATI-REIS

□□□□□□ □□□□

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Einweichzeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 210 kcal

240 g Basmati-Reis

420 ml Wasser (bzw. nach Packungsangabe)

1 Den Reis in einen Topf füllen. So viel kaltes Wasser dazugießen, bis der Reis ganz davon bedeckt ist. Mit der Hand umrühren und die Reiskörner behutsam zwischen den

Fingern reiben. Den Reis in ein Sieb abgießen, sobald sich das Wasser milchig verfärbt. Den Reis zurück in den Topf geben und erneut mit kaltem Wasser bedecken. Vorgang noch 2-mal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.

2 Den Reis 30 Min. in 420 ml kaltem Wasser einweichen. Deckel auflegen und einmal aufkochen lassen. Reis bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen, bis Schaum aufsteigt. Bei Bedarf ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel klemmen, damit kein Dampf entweicht.

3 Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen. Währenddessen nicht umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Den Reis mit einer Gabel behutsam auflockern und noch 2 Min. offen stehen lassen.

Tipp Für eine aromatische Variante geben Sie vor dem Kochen 2 eingeritzte Kardamomkapseln und 3 Nelken dazu.



PANEER

□□□□

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Min.

Abtropfzeit: 45 Min.

Presszeit: 3 Std.

Pro Portion ca. 340 kcal

1 Zitrone

2 l Milch (3,8 % Fett)

AUSSERDEM

Passiertuch