

CORNELIA SCHINHARL

INDISCH KOCHEN

Highlights aus Bollywood

KÜCHENRATGEBER

GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

CORNELIA SCHINHARTL

INDISCH KOCHEN

Highlights aus Bollywood

KÜCHENRATGEBER

GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



EIN FEST FÜR ALLE SINNE!

Unglaublich abwechslungsreich und bunt ist die indische Küche. Kein Wunder, denn in ihr spiegeln sich nicht nur die Regionen des riesigen Landes wider, sondern sie ist auch von den Menschen mit unterschiedlicher Religion oder kultureller Herkunft beeinflusst: Hindus, Jains, Muslime, Buddhisten und Christen leben hier; Portugiesen, Engländer und viele andere Nationen haben im Laufe der Zeit ihre Spuren hinterlassen. Doch trotz dieser Vielfalt ist die indische Küche nicht kompliziert. Hat man erst einmal einen Vorrat an typischen Gewürzen, Hülsenfrüchten und wenigen anderen Zutaten im Haus, kann es auch schon

losgehen: Mit Dals aus Hülsenfrüchten, frittiertem Gemüse, gefüllten Teigtaschen oder sämigen Currys. Die Rezepte in diesem Buch zeigen die Bandbreite an indischen Köstlichkeiten, sind aber durch die Verwendung heimischer Zutaten oder zurückhaltendes Würzen doch an unseren Gaumen angepasst. Jetzt wünsche ich viel Spaß beim indischen Kochen und guten Appetit!

Carolea Schinkel



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



DIE INDISCHE KÜCHE

Gibt es die überhaupt? Kann ein so gigantisch großes Land eine einzige Küche haben? Nein, kann es nicht, und genau das macht indisches Essen so faszinierend!

IM NORDEN

In Nordindien mit der Hauptstadt Delhi im Zentrum zeigt sich vor allem der Einfluss der muslimisch geprägten Mughlai-Küche. Man liebt cremige, üppig gewürzte Speisen, man kocht mit Mandeln und Cashewkernen, Sahne, Butter und Ghee (siehe >), würzt mit Safran und reicht zum Essen immer Brot. Auch der Tandoor, ein Lehmofen, an dessen

Wänden das Fladenbrot Chapati gebacken wird und aus dem das berühmte kräftig rote Tandoori-Hähnchen stammt, kommt von hier.

IM WESTEN

Im Westen findet man sowohl das riesige Mumbai als auch karge Landschaften und Bergregionen. Die Großstadt ist heute vor allem für ihr Streetfood berühmt, etwa für die knusprig frittierten Teigtaschen Samosas, würziges Gemüsepüree auf Brot und Fleisch- oder Fischgerichte. Dazu kommen die Gerichte der Landbevölkerung: Die meisten Hülsenfruchtgerichte der indischen Küche wie Dals oder Bällchen mit Kichererbsenmehl kommen von hier. Und als Beilage gibt es Reis und Brot.

IM OSTEN

Im fruchtbaren Osten liegt Kalkutta. Hier wachsen besonders viel Gemüse und Früchte wie Mangos und Bananen, deren Blätter man auch gern zum Verpacken von z. B. Fisch verwendet. Den Fisch wie auch die Meeresfrüchte dafür liefern die See an der bengalischen Küste sowie die Flüsse im Landesinnern. Gemüse und viel Fisch stehen deshalb im Osten oft auf dem Speiseplan, dazu gibt es fast immer Dal und Reis.

IM SÜDEN

Fast alle Gewürze der indischen Küche hat der Süden in seinem Repertoire: Kardamom, Pfeffer, Zimt, Kurkuma und Ingwer gedeihen hier in der Region Kerala. Die Bewohner kochen dort gern mit Kokosnuss und verwenden reichlich frische Curryblätter, Bockshornklee und schwarze Senfkörner. Als Beilage kommt immer Reis auf den Tisch.



BEILAGENBASICS: BROT, REIS UND CHUTNEY

Reis wächst in Indien hauptsächlich im Süden. Obwohl es dort viele verschiedene Sorten gibt, gilt der feinduftige Basmatireis als einer der besten. Als Beilage und auch für Biryanis haben wir deshalb nur diesen verwendet.

Dünne Fladen – die Chapatis (Rezept siehe >) oder Rotis – kommen bei uns aus der heißen Pfanne. Papadams oder Papadums sind hauchdünne knusprige Linsenfladen, die man fertig kaufen kann und ganz kurz von beiden Seiten in heißem Öl frittiert, bis sich die Fladen wölben. Und Naan, das fluffige Hefebrot, schmeckt pur, mit Schwarzkümmel bestreut oder auch mit flüssiger Butter bestrichen (Rezept siehe >).

Chutneys werden in Indien fast immer frisch zubereitet und zu fast jedem Essen serviert. Sie können wie Marmelade gekocht werden und sind dann wie diese lange haltbar. Oder sie werden aus rohen Zutaten püriert und müssen innerhalb einer Woche aufgebraucht werden. Klassiker sind Chutneys aus Mango, Kokos, frischen Kräutern und Chili oder auch aus Tamarinde und Datteln. Selbst gemachte Chutneys schmecken wesentlich besser als gekaufte aus dem Glas (Rezepte siehe >).

ZUTATENBASICS: PANEER UND CO.

Paneer ist ein gepresster Frischkäse aus Kuhmilch, die dafür mit Zitronensaft oder Essig zum Gerinnen gebracht wird. Gekaufter Paneer ist sehr fest und kann gebraten werden, selbst gemacht ist der milde Käse eher weich (Rezept siehe >).

Kichererbsenmehl wird in Indien sowohl für die Zubereitung eines Teiges als Hülle für frittiertes Gemüse verwendet wie auch zum Binden von Bratlingen, die in der Pfanne knusprig gebacken werden, oder von Saucen. Kaufen können Sie das Mehl im Asienladen oder auch im Bioladen.

Mangopulver, das aus unreifen getrockneten Mangos hergestellt wird, verleiht vielen indischen Gerichten eine fruchtige Säure. Leider hält sich das Pulver nur ein paar Wochen frisch - wer also selten indisch kocht, sollte stattdessen besser auf die Schale oder den Saft von Bio-Zitronen bzw. -Limetten ausweichen.

Tamarindenmark schmeckt mild säuerlich, angenehm fruchtig und leicht herb und verleiht indischen Gerichten eine feine Säure. Das Mark der Tamarindenschoten gibt es im Asienladen gepresst und angetrocknet im Block. Es ist mit oder ohne Kerne erhältlich und muss vor der Verwendung in lauwarmem Wasser eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen werden. Alternativ gibt es im Handel Tamarindenpaste im Glas, die meist Zucker enthält.

Pur ist der Geschmack etwas feiner, aber auch die Paste eignet sich gut zum Abschmecken.

FEUERWERK DER GEWÜRZE

Schon mit wenigen Gewürzen im Vorrat sind Sie gut gerüstet. Hier die Favoriten, die Sie für volles Aroma am besten immer erst direkt vor der Verwendung zerkleinern.



1 BOCKSHORNKLEE

Die gelbbraunen, eckigen Samen schmecken leicht bitter, vor allem, wenn man sie zu stark erhitzt. Die indische Küche

verwendet auch die Blätter, die bei uns getrocknet in Asienläden erhältlich sind.

2 CURRYBLÄTTER

Sie werden vor allem in Südindien gern verwendet – und zwar frisch. Wenn sie einige Zeit garen, kann man sie sogar problemlos mitessen. Bei uns gibt es die frischen Blätter meist nur in größeren Asienläden. Getrocknet hingegen sind sie auch in kleineren Geschäften erhältlich. Man verwendet sie wie die frischen, kann die Menge wegen des weniger intensiven Aromas aber leicht erhöhen.

3 GEWÜRZNELKEN

Gewürznelken kommen oft im Ganzen an die Gerichte und werden später einfach nicht mitgegessen. Für ein intensiveres Aroma die Nelken mit anderen Gewürzen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend im Mörser zerkleinern.

4 KARDAMOM

Vor allem die kleineren grünen, gelegentlich aber auch die großen schwarzen Kapseln werden in indischen Gerichten verwendet. Man quetscht die Kapseln leicht an, gart sie im Ganzen mit und entfernt sie anschließend wieder. Alternativ werden die Kapseln aufgebrochen, die Samen herausgelöst und mitgegart.

5 KORIANDER

Sowohl die Samen als auch das Kraut kommen in indische Gerichte. Die Samen schmecken aromatischer, wenn sie leicht angeröstet und im Mörser zerkleinert werden. Das frische Grün kommt gehackt an die fertigen Speisen.

6 KREUZKÜMMEL (CUMIN)

Die länglichen Samen ähneln in der Form unserem Kümmel, schmecken aber ganz anders. Ihr kräftiges Aroma kommt ebenfalls am besten durch Rösten und Zerkleinern im Mörser zur Geltung.

7 KURKUMA

Die Wurzelknolle des Gewächses aus der Ingwerfamilie hat einen erdigen und leicht bitteren Geschmack. In der indischen Küche wird sehr häufig das Pulver der getrockneten Knolle verwendet, vor allem, weil es die Gerichte schön gelb färbt.

8 SENFKÖRNER

In Indien werden vor allem die schwarzen oder braunen Senfkörner verwendet, die schärfer sind als die gelben. Durch Mahlen oder Rösten in Öl bekommen die Samen mehr Aroma. Nicht zu stark erhitzen, da die Samen dann bitter schmecken!

9 ZIMT

Zimt ist die getrocknete Rinde des Zimtbaums, die es als grobe Stücke, Stangen oder Pulver gibt. Als Sorte mit dem feinsten Aroma gilt Ceylon-Zimt.