

TANJA DUSY

Koch dich nach

INDIEN



30 GENUSSVOLLE
FERNWEH-REZEPTE

EMF

TANJA DUSY

Koch dich nach

INDIEN



30 GENUSSVOLLE
FERNWEH-REZEPTE

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

INHALT

INHALT

GANZ INDIEN AUF EINEM TELLER

EIN LAND - VIELE MÖGLICHKEITEN

KOCHEN MIT ALLEN SINNEN

HOT AND SPICY THE HEAT IS ON

REZEPTE

Kartoffelplätzchen Aloo Tikki

Linsenbällchen in Joghurt Dahi Vada

Kidneybohnen-Curry Rajma Masala

Kichererbsenkuchen Chatpate Pitor

Kichererbsen-Curry Chana Dal

Sahne-Butter-Linsen Dal Makhani

Punjabi-Backfisch Amritsari Macchi

Madras-Fisch-Curry

Eier-Kartoffel-Curry Nadan Mutta Curry

Grüne Hähnchen-Tikka-Spieße Haryali Chicken Tikka

Rotes Kaschmir-Lamm-Curry Rogan Josh

Schweinefleisch Vindaloo

Tandoori Chicken Tikka

Butter-Chicken Chicken Tikka Masala

Kartoffel-Blumenkohl-Curry Aloo Gobi

Spinat mit Paneer Palak Paneer

Bengalisches Mangold-Bhaja

Kreuzkümmel-Bratkartoffeln Aloo Jeera

Weißkohl mit Kartoffeln Kobi vatana bateta nu shaak

Scharfe Auberginen Beringelas picantes

Kürbis mit Kokosnuss Dudhi Shaak

[Frittierte Gemüsekräpfen Bhaji](#)

[Mango-Lassi](#)

[Tomaten-Raita Tamaata ka raita](#)

[Gurken-Raita Kheera ka raita](#)

[Grünes Koriander-Chutney Pudina-Dhania-Chutney](#)

[Erdnuss-Chutney Palli Chutney](#)

[Gewürztee Masala Chai](#)

[Naan](#)

[Indischer Frischkäse Paneer](#)

GANZ INDIEN auf einem Teller

Die indische Küche gleicht dem Land selbst: ein riesiger Kontinent – unfassbar vielfältig, überraschend, überwältigend, faszinierend und einzigartig. Voller Unterschiede und Extreme und garantiert nichts für alle, die das ewig Gleiche und unaufgeregt Mittige suchen. Doch hat dich die Leidenschaft für Land und Küche erst einmal gepackt, dann wird sie dich so schnell nicht mehr loslassen. Also keine Scheu – es gibt so viel zu entdecken!

Dieses Kochbuch soll indische Küche all jenen schmackhaft machen, die sich bisher nicht so recht an diesen „Kontinent“ trauen und glauben, indische Küche sei unversteh- und unerlernbar schwer. Die Rezepte stellen daher einen kleinen, aber feinen Ausschnitt der indischen Küche dar. Natürlich sind dabei auch ein paar Klassiker, auf die keiner verzichten möchte, vertreten! Außerdem sind die Rezepte möglichst abwechslungsreich und vielfältig gestaltet. Es lassen sich aber auch gut einige der sich oft ähnelnden Grundprinzipien indischer Küche erkennen, was z. B. die Auswahl der Zutaten, Zubereitungsart oder Zusammenstellung einzelner Gerichte betrifft. Denn ein indisches Kochbuch sollte keine sieben Siegel haben und einen riesigen Wust an Rezepten liefern, bei denen niemand ihren gemeinsamen Nenner versteht, geschweige denn ihre spezifische Besonderheit.

Indisch kochen ist für alle machbar, die ihren Sinnen vertrauen. Und noch wichtiger: Indische Küche ist ein Genuss – für alle Tage oder auch an Festtagen, immer dann, wenn man Gäste einlädt. Dieses Buch ist eine Einladung, Indiens Vielfalt zu genießen, hier, zu Hause, mit der Familie und mit Freund*innen.

EIN LAND – viele Möglichkeiten

Im Gespräch mit Menschen in Indien lässt sich immer wieder die Liebe und Leidenschaft erkennen, mit der sie über Essen sprechen oder für bestimmte Gerichte ins Schwärmen geraten. Darin zeigt sich ganz selbstverständlich der Stolz auf eine lange Küchentradition und die Vielfältigkeit dieses kulinarischen Kulturerbes. Wie soll man dem aber in einem auf eine bestimmte Seitenzahl begrenzten Buch gerecht werden? Deshalb findest du in diesem Buch hauptsächlich traditionelle Gerichte mit unterschiedlichster Zubereitungsweise. Gerade auch eine Handvoll jener Klassiker, wie sie die meisten aus indischen Restaurants kennen und lieben.

Manche Gerichte sind ganz leicht unseren westlichen Essgewohnheiten angepasst, z. B. durch die Verwendung hiesiger Gemüsesorten. Oder das Weglassen allzu exotischer Zutaten wie z. B. Kokum, einer getrockneten Frucht, die zwar für viele Küchen Südindiens typisch, aber hierzulande so gut wie nicht erhältlich ist. Vor allem in Bezug auf Chilischärfe lassen die Rezepte in diesem Buch einen Spielraum zu. Man kann sein Schärfeempfinden erwiesenermaßen tatsächlich trainieren. Trotzdem ergibt es für Indisch-Anfänger*innen und -Neuentdecker*innen wenig Sinn, für ein Fisch-Curry den chilierprobten Gaumen eines Inders aus Goa als Maßstab zu nehmen. Durch Von-bis-Angaben und etwas moderateren Einsatz von Chili kann jede*r seine persönliche Grenze austesten, ohne gleich Feuer zu speien.



KOCHEN mit allen Sinnen

„Das ist unglaublich“ – dieser Satz geht vermutlich vielen Indien-Reisenden immer wieder durch den Kopf, wenn sie das Land erkunden, wenn sie dort sagenhaft gutes Essen bekommen, wenn sie sich mit Landsleuten übers Kochen unterhalten oder Kochbücher über indische Küche wälzen. Allein die Vielzahl an Gewürzen mit scheinbar unendlichen Kombinationsmöglichkeiten, die regional variierenden Zutaten

und der Einfluss der unterschiedlichen Speisevorschriften, die von Religion und Kultur geprägt sind, macht indische Küche anfangs undurchschaubar, verwirrend und ehrfurchtsgebietend.

Wahrscheinlich geht es ganz vielen so. Sie lieben zwar Tandoori Chicken und Dal im Restaurant, trauen sich aber nicht daran, beides selbst zu kochen. Tatsächlich besteht dazu aber eigentlich kein Grund. Natürlich unterscheidet sich indische Küche von der Art zu kochen, wie wir es gewohnt sind. Vor allem durch die Verwendung vieler Gewürze und bestimmter Zutaten, die bei uns nicht gebräuchlich sind. Diese kann man sich heute aber relativ problemlos in asiatischen Lebensmittelgeschäften, notfalls über spezielle Anbieter im Internet, organisieren.

Es sind nicht nur fremde Gewürze und Zutaten, welche die indische Küche so anders machen, als wir es kennen. Es ist der spezielle Umgang mit diesen Zutaten, der ein bestimmtes Grundwissen, etwas Übung, aber vor allem ein gewisses Maß an Achtsamkeit erfordert. Ganz nebenbei geht das in den seltensten Fällen. Es braucht etwas Zeit und Konzentration, ein Sich-Einlassen auf das, was auf dem Herd im Topf geschieht.

Indisch Kochen bedeutet mit allen Sinnen zu arbeiten: zu hören, wenn Gewürze leise knistern oder im Gegensatz dazu lautstark vollständig zerplatzen. Zu sehen, wenn sich Chilis oder eine Tomatenpaste dunkler verfärben oder wenn Curryblätter durchscheinend zu werden beginnen. Zu riechen, wenn Knoblauch seinen „rohen“ Geruch verliert und Gewürze anfangen zu (ver-)duften. Schmecken, ob noch Salz, Schärfe, etwas Süße oder ausgleichende Säure fehlt, um ein Gericht geschmacklich rund zu machen. Oder zu prüfen – immer wieder und zwischendurch –, ob sich alle Aromen und Geschmäcker gut verbunden haben. Hier hilft im Zweifelsfall kein normales Kochbuch. Gängige Zeit- und Temperaturangaben nützen wenig, wenn man nicht selbst über die sinnliche Wahrnehmung den

richtigen Zeitpunkt und die richtige Temperatur erwischt. Darum braucht indische Küche Aufmerksamkeit und Zeit. Die sollte man sich nehmen, dann ist alles andere recht einfach. Also keine Angst, sondern mit geschärften Sinnen ab an den Herd!