

Indisch kochen

TANJA DUSY



GU KÜCHENRATGEBER

Indisch kochen

TANJA DUSY



GU

Die ideale Mischung

Kaum zu glauben: Stellen Sie sich alle Küchen Europas in einem riesigen Land vereint vor. Genauso facettenreich und überraschend vielfältig ist die Küche zwischen Bombay und Kalkutta, zwischen dem Himalaya und der Malabar-Küste. Sie ist durch unterschiedlichste kulturelle Einflüsse, Zutaten und Aromen geprägt, ein wahres Masala - eine würzige Mischung.

Das Zusammenspiel der Gewürze macht die Magie indischer Gerichte aus. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie, was wir vor Ort zusammengetragen haben: eine Auswahl typischer und außergewöhnlicher Rezepte aus allen Regionen des Landes. Jedes einzelne haben wir gründlich getestet, damit auch bei Ihnen zu Hause alles problemlos gelingt.

Tauchen Sie ein in ein kulinarisches Abenteuer und lernen Sie spielend, mit exotischen Zutaten wie Kardamom, Koriander und Kokosnuss umzugehen - praktische Tipps zu den Produkten und zur Küchentechnik inklusive. So werden Sie Ihre Gäste bald mit einem richtigen indischen Menü verwöhnen können.

Die Küchen Indiens

Von kurkumagelb bis chilischarf: Indiens Küche betört alle Sinne. Sie ist abwechslungsreich, immer wieder neu und stets überraschend.



Streetfood in Varanasi



Crawfordmarket in Mumbai



Pickles und Chutneys

Die Einheit in der Vielfalt

Indien ist kaum zu fassen. Hier leben Hindus, Muslims, Jains, Buddhisten und Christen und bilden zusammen ein buntes Mosaik vielfältigster Lebensformen. Ihre kulinarischen Vorlieben sind dabei ebenso unterschiedlich wie faszinierend und bedingen letztlich das, was unter dem globalen Begriff »indische Küche« kaum zu fassen ist.

Viele Hindus ernähren sich strikt vegetarisch. Im Norden ist dagegen deutlich der Einfluss der einstigen muslimischen Herrscher, der Mogul-Fürsten, erkennbar. Sahnecremige, oft üppige Fleischragouts mit Nüssen und Trockenfrüchten sind ihr kulinarisches Erbe, ebenso wie die berühmten Tandoor-Grillgerichte. Der verschwenderische Umgang mit Ghee - geklärter Butter - und teuren Gewürzen zeichnen diese einst königliche Küche aus. Im Süden wird fettärmer, reduzierter gekocht: Grüne Chilischoten, Curryblätter und viel frische Kokosnuss machen die elegante Würze dieser feinen Küche aus. Reis gehört zu jeder Mahlzeit, wogegen im Norden häufiger Brot gegessen wird. Der karge Wüstenstaat Rajasthan im Westen wartet mit deftigen Fleischgerichten auf, sein Nachbar Gujarat mit einfallsreicher vegetarischer Kost. Goa ist berühmt für die Fischküche, und viele der von

den Portugiesen beeinflussten Gerichte gelten als die schärfsten überhaupt. Dagegen machen seine leichten Fisch- und Gemüsegerichte Bengalen in Indiens Osten für Feinschmecker besonders attraktiv.

Indisch kochen

Für indische Hausfrauen ist die Zubereitung der täglichen Mahlzeiten eine Vollzeitbeschäftigung. Das möchten wir Ihnen natürlich nicht zumuten. Obwohl unsere Rezepte so authentisch wie möglich gehalten sind, haben wir sie europäischen Gegebenheiten angepasst. Besondere Geräte sind nicht vonnöten. Einzig ein Mörser zum Mahlen der Gewürze ist unerlässlich. Ein beschichteter Wok oder eine Wokpfanne sind ideal zum Braten bei hoher Hitze, die bei der charakteristischen Zubereitung der Saucen erforderlich ist.

Gewürze sind das A und O der indischen Küche. Legen Sie sich einen Grundstock an gemahlene Gewürze an (siehe [>](#)). Mit Kurkuma- und Chilipulver, gemahlenem Koriander und Garam Masala kommen Sie sehr weit! Jedes weitere Gewürz setzt feine Nuancen, die Sie mit der Zeit lieben werden.

Das Arbeiten am Herd braucht etwas Geduld und Aufmerksamkeit. Stellen Sie sich alle Gewürze bereits abgemessen und in der Reihenfolge im Rezept bereit. Das Braten selbst geht oft schnell und unter großer Hitze vor sich. Da heißt es beim Rühren am Ball bleiben. Dabei sollten Sie ab und an Pfanne oder Wok kurz vom Herd nehmen und daneben weiterrühren – so brennt garantiert nichts an. In Indien werden Zwiebeln nicht nur glasig gedünstet, sondern meist richtig braun angebraten. Das gibt jede Menge Aroma. Ist erst einmal alles angebraten, geht es meist geruhsam zu.

Indisch essen

In Indien sitzen meist viele Leute am Tisch. Reis und/oder Brot bilden die Basis. Dazu kommt unbedingt ein Gericht aus Hülsenfrüchten – ein Dal. Vegetarier ergänzen dies um 2-4 Gemüsegerichte, Nicht-Vegetarier durch 1 Fleisch- und /oder 1 Fischgericht und 2-3 Gemüsebeilagen.

Unsere Rezepte sind an europäischen Gewohnheiten und Portionen orientiert. So reicht bei einer Einladung für Gäste eine Kombination mehrerer Speisen, von denen dann jeder etwas nimmt. Ganz wie in Indien!

Beim Kombinieren der Speisen sollten Sie auf unterschiedliche, sich ergänzende Aromen und Konsistenzen setzen. Ein scharfes Fleischcurry zum milden Gemüsegericht, die knusprig frittierten Teigtaschen mit einem cremigen Joghurtcurry oder Fischgericht in Sauce. Fein ausbalanciert präsentiert sich ein gutes Menü in Indien. Das ist kein Zufall, denn auch die ganz alltägliche Küche basiert in Indien nach wie vor auf den uralten Prinzipien des Ayurveda – der Lehre vom langen Leben.

Begrüßen Sie Ihre Gäste mit einem kleinen Snack oder einem Gläschen Lassi. Reichen Sie Häppchen oder einfach fertig gekaufte Pappadums (Linsenfladen), die nur kurz vorher in wenig heißem Öl frittiert werden, mit einer Raita oder einem Chutney.

Wenn Sie Ihre Gäste anschließend richtig verwöhnen wollen, servieren Sie ein ganzes Thali: Auf einem großen Teller (Thali = Teller) oder einer Messingplatte werden die einzelnen Gerichte in Schälchen oder als kleine Häufchen angerichtet. Die Mitte bildet eine große Portion Reis, darauf legt man evtl. Brote wie Chapatis oder Pooris. Die Zusammenstellung der Gerichte können Sie noch durch fertige Chutneys und Pickles aus dem Asienladen ergänzen. Auch ein Schälchen Joghurt gehört unbedingt dazu, nicht zuletzt um Zunge und Geschmacksnerven zu kühlen und zu erfrischen. Das beste Getränk ist einfaches (Mineral-)Wasser mit etwas Zitronensaft. Wer will, kann aber auch ein Bier

oder einen leichten, nicht zu trockenen Weißwein trinken, z.B. Riesling. Mit frischen Früchten oder einem kleinen Dessert lässt sich das indische Festmenü bestens beschließen.

Indische Gewürze

Ihr Duft und Aroma macht die indische Küche einzigartig: Von diesen wichtigen Gewürzen aus dem Asienladen sollten Sie sich eine Grundausstattung anlegen.



Ingwer (Adrak) Ingwer wird fast immer frisch verwendet. Nur so kommt das zitronige, leicht scharfe Aroma zur Geltung – Ingwerpulver ist kein Ersatz. Die Knolle sollte immer prall, fest und damit saftig sein. So lässt sie sich gut reiben oder hacken. Geriebener Ingwer- und Knoblauch sind Grundlage vieler nordindischer Gerichte.



Chilis (Mirch) Frisch sind vor allem grüne **Chilischoten** gefragt, die in Indien nicht extra entkernt werden. Wer es

aber weniger scharf will, entkernt sie am besten mit Gummihandschuhen. **Chilipulver** aus getrockneten Chilis ist schärfer und weniger frisch im Geschmack. Beides ist aber, falls eines nicht im Haus ist, durch das andere ersetzbar. Achtung: Im Supermarkt verbirgt sich hinter dem Begriff Chili oft eine ungeeignete Gewürzmischung.



Curryblätter (Karhi Patta) Die frischen Blätter des Currybusches sind eine typische Würzzutat Südindiens. Getrocknete Blätter sind kein adäquater Ersatz, nur notfalls verwenden; frische können aber gut eingefroren werden. Manche Asienläden haben sie ebenfalls bereits in der Tiefkühltruhe.



Senfkörner (Rai) Die kleinen braunen Senfkörner ähneln im Geschmack europäischen gelben. Sie sollten nicht zu lange gebraten werden, da sie sonst bitter werden.



Kreuzkümmel (Jeera) Sie können ihn häufig im Supermarkt-Gewürzregal finden, evtl. auch unter der Bezeichnung Kumin. Sein starkes, leicht herbes Aroma ist nicht mit normalem hiesigem Kümmel vergleichbar.



Koriander (Dhaniya) Die kugelrunden Körner entfalten ihr süßlich-fruchtiges Aroma am besten, wenn sie in einem kleinen Pfännchen kurz ohne Fett angeröstet werden. Aus Koriandersamen können Sie auch selbst Koriandergrün ziehen.



Kurkuma (Haldi) Das leuchtend gelbe Pulver aus den getrockneten Wurzeln der Kurkumapflanze gibt Currymischungen ihre besondere Farbe. Sein Geruch und Aroma sind erdig-bitter und leicht scharf, es ist aber in Gerichten sehr angenehm. Vorsicht beim Arbeiten mit Kurkumapulver! In Verbindung mit Wasser macht es schwer entfernbare Flecken.



Kardamom (Elaichi) Grüne Kardamomkapseln sollten Sie aufdrücken oder -schneiden. Die darin enthaltenen, schwarzen Körner haften bei frischem Kardamom leicht klebrig aneinander. Die Körner vor dem Verarbeiten leicht anquetschen, so entfalten sie mehr Aroma. Braune

Kardamomsamen sind größer und erinnern im Geruch an Medizin. Deshalb: sparsam verwenden.



Garam Masala Übersetzt bedeutet Garam Masala »heiße Mischung«. Es besteht meist aus den Grundgewürzen Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Zimt, Kardamom und Muskat. Die Mischung kann aber von Hersteller zu Hersteller variieren. Das Gewürzpulver finden Sie leicht im Asienladen oder häufig auch im Supermarkt.

Kleinigkeiten und Brot

Vorspeisen im Sinne einer europäischen Speisefolge kennt man in Indien nicht. Dafür werden rund um die Uhr viele leckere Snacks geknabbert. Diese Kleinigkeiten eignen sich aber genau wie frischer Salat und Brot mit etwas Chutney oder Raita wunderbar als Eröffnung eines Essens. So reiche ich die gebratenen Kichererbsenwürfel besonders gerne zum Aperitif mit Freunden.



Gebratene Kichererbsenwürfel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 300 g Joghurt
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ TL Chilipulver
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
- 250 g Kichererbsenmehl
- $\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
- Salz
- 7 EL Öl
- 1 TL braune Senfkörner