



## Indische Reistafel, gekocht am 3. Mai 2015

Seite	Gericht
2	Apfel-Chutney - süß, sauer, scharf
2	Dal aus roten Linsen
3	Fisch in Senfsauce
4	Geflügel in Mandelsauce
5	Gemüse-Reis
5	Gewürz-Reis – süß, bitter
6	Gurken-Tomaten-Joghurt Salat
6	Indisches Bhaji mit gemischtem Gemüse und Kichererbsen
7	Indisches Lammfleischcurry
8	Mangocreme
8	Masala Tschai – gewürzter Tee
9	Minz-Sauce
9	Naan Brot
10	Orangen – Chutney mit Datteln – sauer, scharf, bitter
10	Pakorras, gebackene Gemüse oder Gemüsekrapfen
11	Tandoori Huhn



---

## Apfel-Chutney - süß, sauer, scharf

5 süße Äpfel  
1 EL Ghee  
2 bis 3 EL Rohrohrzucker  
2 Chilischoten entkernt  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL gemahlenes Piment  
½ TL gemahlener Sternanis  
1 große Scheibe Ingwerwurzel  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ TL gemahlener Fenchelsamen  
Saft einer halben Zitrone  
etwas Salz

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Chilischoten ganz fein hacken und den Ingwer fein reiben. Ghee in einem Topf erhitzen. Zucker mit Zimt, Piment, Sternanis, Kardamom und Fenchel kurze Zeit in das heiße Ghee geben. Dann den Ingwer und die Chilischote dazu geben und auch anbräunen. Die Äpfel untermischen, salzen und 10 bis 15 Minuten sanft köcheln lassen. Nach Belieben die Äpfel zerdrücken und zum Schluss den Zitronensaft untermischen

---

## Dal aus roten Linsen

1 Stange Lauch  
1 Knoblauchzehe  
200 g rote Linsen  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
1 EL Öl  
½ TL Indischer Curry  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
¼ TL Cumin  
¼ TL Paprika  
¼ TL Koriander  
¼ TL Chili  
600 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, darin Lauch und Knoblauch schmoren lassen. Nach einer Minute die restlichen Gewürze zugeben und weiter schmoren bis diese duften. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Linsen hineingeben. Alles bei milder Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Fisch in Senfsauce

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1kg Fischfilet  
3 mittelgroße Tomaten  
2 mittelgroße Kartoffeln  
2 frische Chilischoten klein schneiden  
4 TL Senfmehl  
3 TL Ingwer, frisch gerieben  
½ TL Zwiebelsamen / Schwarzkümmel  
½ TL Senfkörner  
2 TL Kurkumapulver  
2 TL Paprikapulver  
2 TL Kreuzkümmelpulver  
¼ TL Chilipulver  
4 EL Joghurt  
6 EL Senföl / oder Pflanzenöl  
1 TL Salz  
1 EL frische Korianderblätter zum Garnieren

1. Fischfilet in Portionen teilen, abspülen und trockentupfen. Salz und Kurkumapulver darüber und ziehen lassen. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, Stielansatz entfernen und klein schneiden.
2. Senfmehl in einer Tasse mit 6 EL Wasser verrühren und beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Senföl in einer großen Pfanne erhitzen. Alle Gewürze dazu geben und 3 Minuten bei schwacher Temperatur unter Rühren etwa 3 Minuten anrösten.
4. Joghurt und Tomaten dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren mitbraten, bis eine hellbraune Paste entsteht. 150 ml Wasser dazugießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
5. Kartoffeln, Senfwasser und Salz dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Die Fischfilets vorsichtig in die Pfanne legen. Mit leicht geöffnetem Deckel bei niedriger Temperatur 5 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch und die Kartoffeln gar sind. Zwischendurch immer wieder etwas Soße über die Kartoffeln und den Fisch schöpfen. Kurz vor dem Servieren mit grob geschnittenen Korianderblättern und 1 EL Senföl garnieren.  
Mit Basmatireis warm servieren



---

## Geflügel in Mandelsauce

Zutaten für 4 - 6 Personen/Portionen:

0,02g Safran (Fäden oder gemahlen)  
1kg Hühner- oder Putenbrustfilet  
5 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchkugel solo  
1 Stück frischer Ingwer  
4 mittelgroße Tomaten  
3 EL Ghee  
4 Nelken  
4 Stücke Zimtrinde (je 2cm)  
6 Kardamomkapseln  
1 ½ TL Kreuzkümmelpulver  
2 TL Korianderpulver  
2 TL Kurkumapulver  
1 1/2 TL Chilipulver  
1 TL Salz  
100g Mandeln

### Zubereitung

1. Safran in einer halbe Tasse lauwarmen Wasser einweichen. Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken, Ingwer ebenfalls schälen und mit der Gemüsereibe fein reiben. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und 2 cm x 2cm groß würfeln. Mandeln in einem Mixaufsatz fein mahlen.
2. Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren in etwa 10 Min. gleichmäßig braun anbraten. Nelken, Zimtrinde und Kardamom dazugeben und etwa 1 Min. mitbraten. Hähnchenstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 3 Min. braten.
3. Tomaten, Ingwer und Knoblauch dazugeben und alles weitere 1 Min. rösten. Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkumapulver, Chilipulver und reichlich Salz unterrühren.
4. Gemahlene Mandeln, Safran und 250 ml warmes Wasser nach und nach dazu geben, umrühren und alles zum Kochen bringen. Bei schwacher Temperatur etwa 10 Min. kochen lassen bis das Fleisch gut durchgegart ist und die Soße etwas eindickt. Öfters umrühren.
5. Mit einigen Mandeln garnieren und mit Basmatireis oder indischen Brot warm servieren

---

## Gemüse-Reis

- 1 Bund Suppengrün
- 3 EL Ghee oder Butterschmalz
- 2 Zimtrinden a 5 cm
- 5 grüne Kardamomkapseln
- 5 Nelken
- 3 Lorbeerblätter
- 400 g Basmatireis
- 20g Rosinen
- 50 g Cashewkerne oder Mandelblätchen
- 100 g Erbsen TK
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Liter Wasser

### Zubereitung:

1. Suppengrün waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem großen Topf Butterschmalz oder Ghee schmelzen, Zimtrinde, Kardamom, Nelken und Lorbeerblätter hinzugeben und anbraten bis ein feiner Duft aufsteigt. Klein geschnittenes Gemüse zugeben kurz mit anschwitzen
3. Reis, Rosinen, Nüsse und Erbsen zugeben, Salz und Zucker zum Schluss zugeben und alles gut verrühren und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Schnell zum Kochen bringen, die Temperatur stark reduzieren und nach 3 Minuten den Herd ganz ausschalten.
4. Ein sauberes Geschirrtuch auf den Topf geben und mit einem gut schließenden Deckel zumachen. Nun bei geschlossenem Topf, ohne Umrühren und öffnen des Topfes den Reis fertig garen lassen.
5. Nach 15 Minuten ist der Reis weich und die ganze Flüssigkeit ist aufgesaugt. Noch mal mit Salz abschmecken, und servieren

---

## Gewürz-Reis – süß, bitter

- 2 EL Ghee
- 300 g Basmati-Reis
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 3 Korianderkörner
- ½ Zimtstange

Die Gewürze (außer dem Zimt) im Mörser leicht anstoßen. Den Reis waschen. Das Ghee in einem großen Topf schmelzen lassen, die Gewürze dazugeben und kurz anrösten. Dann den gut abgetropften Reis dazu geben und ebenfalls vorsichtig anrösten. Mit Wasser auffüllen, so dass die Körner 2-fingerbreit bedeckt sind, Salz zufügen (bei der doppelten Reismenge muss das Wasser die Körner 4-fingerbreit bedecken). Nun den Reis kochen bis die Körner bissfest sind und die Flüssigkeit aufgebraucht ist (Körnertest: Ein Reiskorn zwischen zwei Fingern zerdrücken: Das Korn sollte außen weich und innen hart sein und leicht „zerbrechen“).

Den Reis zu einem Hügel formen und mit dem Kochlöffel mehrmals in den Hügel bis zum Boden einstechen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen. Dann den Reistopf mit einem sauberen Handtuch bedecken. Den Deckel möglichst dicht abschließend auf den Topf (das Handtuch) setzen. Nach zirka 20 - 30 Minuten ist der Reis leicht, locker und gar. Dabei bildet sich am Boden eine knusprige Reisschicht, die getrennt serviert werden kann

---

## Gurken-Tomaten-Joghurt Salat

### Zutaten für 6 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 feste Tomaten
- 300g Vollmilchjoghurt
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

- 1. Gurke schälen und in etwa 8 mm kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und auch in etwa 8 mm kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein schneiden.**
- 2. Joghurt in eine Schüssel geben. Geschnittene Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kreuzkümmelpulver und Salz dazu geben, gut vermischen.**
- 3. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen und Senfkörner hinein geben, kurz anbraten und in die Schüssel dazu geben. Alles zusammen gut und vorsichtig vermischen. Kalt stellen.**

---

## Indisches Bhaji mit gemischtem Gemüse und Kichererbsen

Für 4 Personen, Zubereitung ca. 15 min. plus 30 min. Garzeit

### Zutaten:

- 300 g grüne Bohnen (frische)
- 200 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Aubergine
- 200 g Tomaten
- 1 große Dose 480 g Kichererbsen
- 1 Chili
- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchkugel
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL Chilipulver
- 100 Gemüsebrühe
- 2-3 EL Koriander- oder Minzblätter
- Salz

1. Bohnen waschen und dritteln, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln, Aubergine gut waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Tomaten und Chili grob hacken
2. Öl erhitzen, bei mittlerer Hitze Knoblauch glasig garen, Gemüse zufügen, Chilipulver, Kurkuma und Salz unterrühren. Brühe zugeben
3. Hitze deutlich reduzieren, Topf zudecken und 20-25 min. kochen lassen.
4. Minze- oder Korianderblätter kurz vor anrichten unterrühren

---

## Indisches Lammfleischcurry

### Zutaten:

750 g Lammfleisch  
6 mittelgroße Zwiebeln  
3 TL Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
750 g Kartoffeln  
400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose  
1 EL Tomatenmark  
4 Grüne Kardamomkapseln – leicht zerdrückt  
5 Nelken  
4 Zimtrinden von ca 3 cm Länge  
3 Lorbeerblätter  
8 schwarze Pfefferkörner  
1 TL Chilipulver  
2 TL Kreuzkümmelpulver  
1 TL Kurkumapulver  
4 TL Paprikapulver  
6 EL Ghee  
6 EL Joghurt  
1 EL Bockshornkleeblätter  
2 TL Salz  
300 ml Wasser  
1 EL Garam Masala  
50 ml Sahne

### Zubereitung

1. Fleisch von Häuten und Sehnen befreien und in ca 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer fein hacken. Kartoffeln in 1cm große Würfel schneiden Alle Gewürze auf zwei Teller herrichten Auf einem Teller die Ganzen, auf dem anderen Teller die gemahlene Gewürze.
3. Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln braun braten, im Topf fein pürieren, den Teller mit den ganzen Gewürzen Kardamom, Nelken, Zimt, Pfefferkörner dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Fleisch hinzufügen unter ständigem anbraten, gemahlene Gewürze Ingwer, Knoblauch, Salz und Bockshornkleeblätter dazugeben und noch 1 Minuten weiter braten.
5. Kartoffelwürfel, Tomaten, Tomatenmark, Joghurt und Wasser unterrühren zum Kochen bringen und mit geschlossenem Topfdeckel ca 20-30 Minuten weich kochen
6. Wenn das Fleisch weich ist noch mal mit Salz ab schmecken, Garam Masala und Sahne unterrühren und mit Reis oder indischen Fladenbrot servieren. Dazu passt sehr gut auch ein Apfel Chutney



---

## Mangocreme

500 g Schlagsahne  
2- 3 El Zucker  
350 g Magerquark  
850 g Mangomark ( Alphonso Pulp)  
2 EL Rohrohrzucker  
¼ TL Anis  
1 TL Vanillezucker  
¼ TL Zimt  
Etwas Limettensaft

### Zubereitung

1. Sahne steif schlagen, Zucker zum Schluss einrieseln lassen.
2. Quark mit dem Mangomark und den Gewürzen verrühren, Sahne zum Schluss unterheben.
3. Dessert mit einigen Spritzern Limettensaft abschmecken und in Dessertgläser abfüllen und bis zum Servieren kalt stellen



---

## Masala Tschai – gewürzter Tee

### Zutaten für 4 Portionen:

0,5 l. Wasser  
0,5 l. Vollmilch  
5 TL schwarzer Tee  
1 Stck. Zimtrinde (etwa 5cm)  
6 Grüne Kardamomkapseln  
6 Nelken  
Zucker, Rohrohrzucker oder Honig nach Geschmack

### Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Zimt etwas zerkleinern, Kardamom leicht zerdrücken und spalten und zusammen mit Nelken in eine Pfanne bei mittlerer ohne Fett anrösten, solange bis ein schöner orientalischer Duft aufsteigt.
2. Wasser zu den gerösteten Gewürzen in den Topf geben und zum Kochen bringen. Bei schwacher Temperatur zugedeckt etwa fünf Minuten kochen lassen.
3. Tee, und Milch hinzufügen und alles noch fünf Minuten bei geöffnetem Deckel und mittlere Temperatur leise köcheln lassen, Zucker oder Honig je nach Geschmack dazu geben. Fertigen Chai durch ein feines Teesieb geben und heiß genießen



---

## Minz-Sauce

### Zutaten

200 g Joghurt  
1 Bund Minze  
¼ TL Chilipulver  
½ Kreuzkümmelpulver  
½ TL Salz

### Zubereitung:

1. Minze Blätter zupfen und mit allen anderen Zutaten pürieren und kalt stellen

---

## Naan Brot

300 ml Milch  
2 Eier verquirlen  
120 g Joghurt  
3 Eßl Öl  
2 oder weniger Teel. Zucker (je nach Geschmack)  
1 Teel. Backpulver  
3 Teel. Trockenhefe mischen  
700 g Mehl (405)  
1 Teel. Salz mischen

300 ml Milch lauwarm erwärmen mit den Eier verquirlen und mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten

zugedeckt 1 bis 1,5 Stunden gehen lassen.

Ofen mit Backblech auf höchste Stufe vorheizen (250 bis 275° Grad). Teig in 14 Portionen teilen, erst zu Bällchen formen dann zu dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen auf das heiße Blech geben und je nach Backofen ca. 4 Minuten (evtl. länger) backen. Falls große Teigblasen entstehen, mit einem spitzen Messer aufstechen. Die Brote sind fertig wenn sie goldbraune Flecken bekommen.

---

## Orangen –Chutney mit Datteln – sauer, scharf, bitter

175 g Datteln  
3 Orangen  
1 kleine Zwiebeln  
1 rote Chili  
1 cm frischer Ingwer  
1 EL Ghee  
60 g Rosinen  
1/8 l Weißweinessig  
150 g brauner Zucker  
1 TL gemahlener Koriander  
2 MS Zimt  
Salz, Pfeffer

Die getrockneten Datteln halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch zerkleinern. Die Orangen so Schälen, das nichts Weißes dran bleibt und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden (den Saft dabei auffangen). Den Ingwer in feine Streifen schneiden, die Chili und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Dann das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Gewürze einschließlich dem Ingwer darüber streuen und eine halbe Minute mit anrösten. Mit dem Weißweinessig ablöschen. Dann die Orangen, Rosinen und Datteln dazugeben, alles aufkochen und in etwa 30 Minuten auf niedrigster Stufe einkochen lassen, so dass das Chutney die Konsistenz eines Kompotts hat. Falls das Chutney zu fest wird, etwas Orangensaft dazugeben Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken

---

## Pakoras, gebackene Gemüse oder Gemüsekrapfen

Für 6 Personen

500 g Auberginen (Oder Kartoffel, Zwiebel, Blumenkohl)  
250 g Kichererbsenmehl  
1 1/2 TL Salz  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1/2 TL Chillipulver  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Paprikapulver  
300 ml Wasser  
1 TL Thymiansamen  
1 TL Zwiebelsamen  
Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Gemüse waschen und in ca. 4 - 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und alle Gewürze und das Salz darunter mischen. Das Wasser langsam dazu gießen und mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.
3. Pflanzenöl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn ein Teigtropfen sofort zischend zur Oberfläche aufsteigt.
4. Gemüsestücke in Teig tauchen und in das heiße Öl langsam fallen lassen. Pakoras 2 – 4 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Warm mit Minzsoße und Pickles oder Chutneys servieren.

---

## Tandoori Huhn

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Hähnchenteile (Keulen und Brust)
- Cilli Salz
- 8 EL Essig
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang)
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 1/2 Teelöffel Chili, gemahlen
- 2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- ¼ TL Macis, gemahlen
- 2 EL Tandooricurry

### Zubereitung:

1. Die Hähnchenstücke kalt abspülen, trockentupfen und enthäuten. Die Bruststücke in zwei Teile schneiden, die Keulen ganz lassen. Das Fleisch etwas einschneiden, damit die Gewürze gut eindringen können. Die Hähnchenteile auf einer Platte verteilen, mit Salz bestreuen und mit dem Essig beträufeln. Etwa ½ Stunde ziehen lassen.
2. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Den Joghurt in eine große Schüssel geben, alle Gewürze dazugeben und gut untermischen. Die Hähnchenteile hineinlegen und mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. (am besten über Nacht)
3. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die marinierten Hähnchenstücke aus der Sauce nehmen und auf ein mit Alufolie belegtes Loch Backblech legen. Die Hähnchenstücke im Backofen (Mitte) etwa 45 Minuten backen.
4. Zwischendurch die restliche Sauce mit einem Pinsel auf die Hähnchenstücke streichen.



## Pakoras und andere Action



## Geflügel in Safran und Mandelsauce, Naan Brot

