

Indisches Menu

Pakora

Zutaten

1500 g	Blumenkohl
300 g	Kichererbsenmehl
6 cm	Frischer Ingwer
4 Zehen	Knoblauch
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Chilipulver
3 Bündel	Frischer Koriander
2 EL	Sesamöl
ca. 300 ml	Heisses Wasser
Salz	
Erdnussöl zum Frittieren	

Zubereitung ca. 45 Min

- Blumenkohl waschen und in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe reiben.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Koriander waschen und fein hacken.
- Kichererbsenmehl, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili, frischer Koriander, Salz und Sesamöl in einer Schüssel gut vermischen. Heisses Wasser einrühren und den Teig mit dem Schneebesen geschmeidig rühren.
- Öl in einer grossen Pfanne auf ca. 180 Grad erhitzen. 8-10 Blumenkohlscheiben in den Teig tauchen. 3 Minuten goldgelb frittieren und dabei mit einer Zange wenden.
- Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Sofort mit Poodina geniessen!

Poodina

Zutaten

200 g	Natur Joghurt
50 g	Frischer Koriander
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Garam Masala
½ TL	Chilipulver
Salz	

Zubereitung ca. 10 Min

- Frischer Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Joghurt in eine Schüssel geben. Koriander, Chili, Kreuzkümmelpulver, Garam Masala und Salz darunter mischen. Gut verrühren und kalt stellen



Masoor Dal

Zutaten

300 g	Masoor Dal (Rote Linsen)
6 cm	Frischer Ingwer
1 1/2 TL	Kurkumapulver
	Salz
3-6	Stengel frischer Koriander
3 EL	Ghee
1 1/2 TL	Kreuzkümmelsamen
2	Zwiebeln
1/4	Chilipulver
3 TL	Korianderpulver

Zubereitung ca. 30 Min.

- Dal unter kaltem Wasser waschen und mit 1/2 l Wasser in einen Topf geben. Das Wasser zum kochen bringen.
- Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe reiben.
- Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Ingwer, Kurkuma und Salz zum Dal geben und unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
- Den Topf vom Herd nehmen. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen und Zwiebeln hinein geben und ca. 3 Minuten anbraten. Chilipulver und Korianderpulver hinein geben und bei mittlerer Hitze kurz unter ständigem Rühren anbraten.
- Unter das Dal mischen.
- Das Gericht in eine Servierschüssel geben, einen grossen Teil Koriander unterrühren, den Rest darüber streuen.

Bhindi Sabji

Zutaten

1 kg	Poulet
3	Tomaten
6 cm	Frischer Ingwer
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Chilipulver
2	Frische Chilis
3 Bündel	Frischer Koriander
2 EL	Ghee
1 dl	Wasser
	Salz

Zubereitung ca. 45 Min

- Das Poulet in grosse Stücke schneiden, die Haut entfernen und das Fleisch gut waschen.
- Ingwer schälen und auf der Gemüsereibe reiben.
- Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken.
- Koriander und Chilis waschen und fein hacken.
- Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Wasser mischen und gut verrühren.
- Ghee in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln dazu geben und etwa 7 Minuten anbraten. Ingwer, Knoblauch und frische Chilis dazu geben und weitere 2 Minuten anbraten. Gewürzmischung beifügen und eine weitere Minute kochen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.
- Pouletstücke hinein geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Pouletstücke immer wieder wenden.
- Tomaten dazu geben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Frische Koriander darunter mischen und mit Basmatireis servieren.

Murg Maharaja

Zutaten

600 g	Okras
2	grosse Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
3	Tomaten
20 g	Ingwer
2 EL	Ghee
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	Paprikapulver (süss)
½ TL	Chilipulver (scharf)
1 TL F	Fenchelsamen
150 g	Kokosmilch
2	Bündel frische Koriander
Salz	

Zubereitung ca. 30 Min.

- Okras waschen und die Spitze abschneiden. Okras in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, die Wurzeln entfernen und fein schneiden.
- Ghee in einer Karai erhitzen. Zwiebeln hinein geben und bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Fenchelsamen, Knoblauch und Ingwer dazugeben und unter ständigem Rühren bei starker Hitze braten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind.
- Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Paprika und Chili dazugeben und ca. 1 Minute anbraten. Okras hinzugeben und bei mittlerer Hitze weitere 3 Minuten anbraten.
- Tomaten, Salz und Kokosnussmilch nach und nach hinzugeben. Alle Zutaten verrühren und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und das Gericht zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Okras weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
- Okras vom Herd nehmen und mit frischem Koriander garnieren.



Masala Chai

Zutaten

ca. 6 cm	Zimtrinde
6	grüne Kardamom-Kapseln
8	Nelken
8 TL	schwarzer Tee
¾ l	Milch
Zucker oder Honig	

Zubereitung

- Zimt, Kardamom und Nelken in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten rösten.
- Geröstete Gewürze mit ¾ l Wasser in einen Topf geben. Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze einige Minuten kochen lassen.
- Tee, Milch und Zucker dazugeben und erneut zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und alles ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen
- Tee durch ein Sieb in eine Kanne giessen und sehr heiss servieren.

Tipp: Für die Zubereitung des Chai sollte man einen kräftigen Assam- oder einen anderen Schwarztee nehmen