

Indien ganz nah – wärmende Gewürze im Winter

Indien verbinden wir mit Farben, Düften, Geräuschen... und mit Gewürzen. Tatsächlich wurde aus Indien seit der Bronzezeit über die Seidenstrasse, während der römischen Vorherrschaft und auch wieder ab dem 15. Jhd. über den Seeweg Gewürze wie Muskat, Zimt, Nelken und Pfeffer nach Europa importiert. Im Mittelalter wurde Pfeffer mit Gold aufgewogen, was die Kostbarkeit von Gewürzen widerspiegelt. Aber die indische Küche selbst ist auch von einer Vielfalt von Gewürzen geprägt. Von dem zitronig-frischen Koriandersamen über den exotisch-intensiven Kreuzkümmel, den süss bis scharfen, wärmenden Zimt, verschiedenste Sorten von schaf-wärmendem Pfeffer und Chilis bis zu den Wurzelgewürzen Ingwer und Kurkuma. In Indien spart man nicht mit Gewürzen und so soll es auch in diesem Kurs um diese Fülle gehen, in Kombination mit uns bekannten Gemüsesorten wie Karotten, Kohl, Rinden und Rüben.



Beilagen & Snacks

Da die indische Küche Vorspeisen nicht kennt, werden hier ein paar Beilagen und Snacks vorgestellt, welche in der indischen Küche nicht fehlen dürfen.

Chapati – indisches Fladenbrot nach Hiltl (ca. 25 kleine Fladenbrote)

Passt perfekt zu den scharfen Currys, da man damit etwas neutralisieren kann und zugleich die Saucen aufsaugen kann. Als zusätzlicher Kohlenhydrat-Lieferant oder als Alternative zum Reis.

500g Weissmehl (Weizen oder Dinkel)

125g Weizengriess

½ TL Salz

125g Butter oder neutrales Öl

2 ½ dl Wasser

Mehl, Griess und Salz in einer Schüssel mischen beifügen, krümelig verreiben

in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Wasser hineingeben. Sorgfältig zu einem Teig verkneten und gründlich kneten.

Teig eine Stunde zugedeckt ruhen lassen, danach für Chapati oder Samosas (s.u.) verwenden. Dazu Teig in ca. 2 cm Kugeln portionieren und ca. 2 mm dünn auswallen oder Teig auswallen und ca. 7 cm-Kreise ausstechen. In einer Bratpfanne auf beiden Seiten braten.

Samosas – Würzige Teigtaschen (ca. 10 Stück)

Diese indischen Teigtaschen sind ein grossartiger Snack, sind sättigend und liefern die volle Fülle an Gewürzen.

Unfrittiert sind sie einfacher zuzubereiten und erst noch gesünder.

½ Portion Chapatiteig

nochmals durchkneten, 2 mm dünn auswallen und 8 cm Kreise ausstechen.

(Alternativer Teig aus 250 g Mehl, ½ TL Salz, 4 EL Pflanzenöl mit 120 ml Wasser vermengen, ruhen)



4 mittelgrosse Kartoffeln (ca 300g)

4 EL Erbsen aus dem Glas (ca. 40g)

½ TL braune Senfsamen

5 frische Curryblätter, 3 TL Garam Masala,

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

1 kleine Zwiebel

1 grüne Chilischote

1 kleine Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer

1/3 TL gemahlene Kurkuma

1/3 TL Cayennepfeffer

150 ml Wasser

Kartoffeln, Erbsen (s. oben) und 1 ½ TL Salz zu Gewürzen geben, gut mischen, kurz ziehen und danach abkühlen lassen. Die Masse sollte eine breiig-trockene Konsistenz haben.

Den Teig (s.o.) zu 5 Kugeln formen, ca. 17 cm gross auswallen. Kreis mit einem Messer halbieren. Entlang der Seite mit Wasser befeuchten, zu einer Tüte zusammenfalten und gerade Flächen zusammendrücken. Mit 1-2 EL Füllung befüllen, Rand befeuchten und fest zusammendrücken. Alle 10 Samosas in dieser Art formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit etwas Wasser oder Ei bestreichen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) rund 25 Minuten goldgelb backen.

im DKT weich kochen, schälen, klein zerkrümeln

Gewürze in 1 EL Öl andünsten (Achtung, nicht zu heiss!)

fein hacken, dazu geben

in feine Ringe schneiden, dazu geben

fein hacken, dazu geben

fein hacken oder reiben, dazu geben

dazu geben

dazu geben

sofort ablöschen, wenn man Kurkuma dazu gibt!

Kokos-Chutney nach Hiltl (ca. 4 Portionen)

Chutneys gehören zur indischen Küche wie Ketchup zur US-amerikanischen. Nur sind Chutneys weitaus vielfältiger und geschmackvoller. Wie etwa diese weiss-grüne Kokosvariante.

1 grüne Chili

fein hacken

1 kleine Zwiebel

fein hacken

10 Curryblätter

fein hacken

1 dl (Kokos-)Milch

1 TL Zitronensaft

Je 1 Prise Meersalz und Rohrzucker

alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren

100g Kokosraspeln

dazu geben, nochmals mixen. In eine Schüssel geben, mit bis zu 0.6 dl (Kokos-)Milch zur gewünschten Konsistenz vermengen.

Apfelchutney

700 g Äpfel

vierteln, entkernen, in Stücke schneiden

3 Paprika

entkernen, in Würfel schneiden

20 g Ingwer

schälen, fein reiben/schneiden

50 ml Essig

150 g Zucker

4 Nelken und 1 Prise Cayennepulver

Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und bei gelegentlichem Umrühren für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Chutney noch heiss in sterile Gläser abfüllen. Umso länger es lagert, umso geschmacksintensiver wird das Chutney! Geht auch mit Zwetschgen, Birnen, Kürbis, Feigen...



Hauptgang – Curry, Curry, Curry

Curry, was bei uns oft als Synonym für die indische Gewürzmischung verwendet wird, ist in Indien vielmehr das Gericht an und für sich. Die Gewürzmischung, in Indien Masala genannt, variiert dabei stark und wird für jedes Gericht selbst hergestellt. Meist werden verschiedene Curry zu Basmatireis, Chapati und mit Chutneys serviert. Aber auch Reiseintopfgerichte gibt es verschiedene, z.B. Biryani oder Pilaw. Wenn man mal ein Grundrezept hat, kann man sowohl mit den Gewürzen als auch mit dem Gemüse variieren und kreativ ausprobieren.

Daal – das indische Linsencurry (6 Portionen)

Daal wird eigentlich immer zum indischen Essen gereicht und wird auch oft als Arme-Leute-Essen gesehen. Es enthält die ganze Fülle indischer Gewürze und ist wärmend-lecker.

200g Linsen (rote oder braune)	nach Packungsbeilage kochen
1 Zwiebel	fein hacken
2 Knoblauchzehen	fein hacken
1 grüne Chili (optional, evtl. entkernt)	fein hacken
1 EL Öl	erhitzen
2TL Senfsamen	
4 Curryblätter	
2 TL Korianderpulver	
1 TL Kreuzkümmelpulver	Gewürze kurz andünsten, zuerst Zwiebeln, dann Knoblauch und Chili dazu geben.
2 TL Kurkuma	dazu geben
Evtl. ½ TL Chilipulver	dazu geben
400g Tomaten (aus der Dose)	ablöschen

Gekochte Linsen dazu geben gut verrühren, evtl. mit etwas Wasser verdünnen, 10 Min köcheln lassen.

Cremiges Kürbis-Curry (4-6 Portionen)

Wärmendes, nur leicht scharfes Curry aus dem Süden Indiens. Während es im Original mit dem Butternut-Kürbis gemacht wird, kann man auch einen Hokaido oder eine andere Kürbissorte verwenden.

1 EL Öl	erhitzen
2TL Senfsamen	andünsten
1 Zwiebel	fein hacken, dazu geben
3cm Ingwer	schälen und reiben/fein hacken, dazu geben
2 Knoblauchzehen	fein hacken, dazu geben
1 grüne Chili	fein hacken, dazu geben
1 mittelgrosser Kürbis	entkernen, ggf. schälen (Nagelprobe!), in 1cm-Würfel schneiden, dazu geben, andünsten
1dl Wasser, 1TL Salz, 2 TL Kurmkumapulver	ablöschen, köcheln bis der Kürbis weich ist.
1 Zwiebel, 200g Kokosflocken	mixen, dazu geben
200g Naturjoghurt	dazu geben

Gut mischen, nochmals 5min köcheln, abschmecken.

Spinat-Curry (4-6 Portionen)

Ganz einfaches, trockenes Curry, was alternativ auch mit Weisskohl gemacht werden kann.

1 EL Öl	erhitzen
2TL Senfsamen	andünsten



4 Curryblätter
1 Zwiebel
1 Chili grün
1 TL Salz, 1 TL Kurkuma
100g Kokosflocken
300g Spinat
Nach Belieben ein Ei rein schlagen, rühren bis es stockt, abschmecken, servieren. Alternativ statt Spinat fein gehobelter Weisskohl, statt grüne rote Chili plus 1 TL Kreuzkümmel, dafür kein Ei verwenden.

Sambar – südindisches Gemüsecurry (4-6 Portionen)

Ein südindisch scharfes Curry, ideal für Gemüse nach Saison!

1 .5 kg Gemüse nach Saisons, gemischt
(Randen, Rüebli, Rübe, Pastinake, Sellerie)
50g Linsen, gekocht
1 EL Pulikonzentrat (alternativ 1 Zitrone, Saft)
1 EL Öl
1 Zwiebel
1 EL Senfsamen
2 EL Sambar Masala
1 TL Salz
Gebratene Gewürze zum Gemüse geben, ggf. etwas Wasser dazu fügen, abschmecken.

Rotkraut-Cashew-Biryani nach Hugh Fearnley-Whittingstall (6 Portionen)

Europa trifft auf Indien. Das perfekte Gericht, das aus Wintergemüse diesen herrlichen indischen Reiseintopf zaubert.

Je 2 TL Korianderkörner, Kreuzkümmel
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL schwarze Senfkörner
4 Kardamomkapseln, Samen ausgelöst
1 EL gemahlener Kurkuma
2EL Kokos- oder Rapsöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 mittelgrosser Lauch
Ca. 300g Rotkohl
250g Basmatireis
125g Cashewkerne
100g Rosinen
400ml Kokosmilch
In Ofenfesten, verschliessbaren Topf geben, auf dem Herd 2-3min leicht rösten, zermörsern
zu restlichen Gewürzen in den Mörser geben
im selben Topf erhitzen
halbieren, in dünne Halbscheiben schneiden, dazu
in Scheiben schneiden, dazu geben
halbieren, waschen, in Halbscheiben schneiden, dazu
fein hobeln, dazu geben, alles Gemüse 10 min sanft anbraten, dabei regelmässig rühren. Gewürzmischung dazu geben, einige Minuten mitbraten
2x kalt waschen, dazu geben
dazu geben
dazu geben
mit 300ml Wasser separat sanft erhitzen, 1 TL Salz einrühren, über Gemüse-Reis leeren
Im Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) zugedeckt 20 min schmoren. Aus dem Ofen nehmen, kontrollieren, ob der Reis gar ist (ansonsten nochmals 5 min weiter schmoren) und 5-10 min stehen lassen. Deckel abnehmen und Reis mit einer Gabel lockern. Nach Belieben mit Chili und Koriander servieren.



Zitronen-Reis (4-5 Portionen)

250g Basmatireis

1 EL Öl

1 EL Senfsamen

1 TL zerbrochenen rote Chili

4 Curryblätter

50g gekochte Linsen

2 EL Kurkuma

1 Zitrone

Gekochter Reis dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

zweimal kalt abspülen, mit 7.5dl kaltem Wasser aufkochen, mit ½ TL Salz salzen, zugedeckt 10-12min quellen lassen.

in Pfanne erhitzen

dazu geben, rösten

nach Geschmack dazu geben, rösten

dazu geben, rösten

dazu geben, rösten

dazu geben

dazu reiben und Saft dazu geben.



Dessert

In Indien gibt es zwar Desserts, sehr süsse und schwere kleine Leckereien, doch diese sind nicht nur aufwändig herzustellen, sondern auch eher ungesund. Die hier präsentierten Desserts sind daher etwas abgewandelte Versionen, haben wenig Zucker und Fett, enthalten aber viele der duftenden Gewürze und sind daher nicht minder lecker.

Birnen in Weisswein mit Kardamom (4 Portionen)

Ein einfaches, schnelles Dessert, das den sanften und doch intensiven Geschmack von Kardamom zur Geltung bringt!

500ml Weisswein

in mittelgrossen Topf giessen

1 ½ EL Zitronensaft

dazu geben

150 g Zucker

dazu geben

5 Kardamom, Samen entnehmen,

zerquetschen, dazu geben

½ TL Safranfäden

dazu geben

1 Prise Salz

dazu geben, zum köcheln bringen

4 Feste Birnen

schälen, in Flüssigkeit geben. Sie sollten bedeckt sein, ggf. etwas Wasser dazugeben. 15-20min köcheln lassen, bis sie durchgegart sind.

Birnen aus dem Topf nehmen, auf vier Dessertschalen verteilen. Flüssigkeit um auf einen Drittel einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entsteht. Birnen damit überziehen, abkühlen lassen. Mit Crème fraiche servieren.

Kaju Katli – Cashew Süssigkeiten (6 Portionen)

250 g Cashew

Im Mixer mit Cashews zu einem feinen Mehl mahlen

1 TL Maisstärke

In einem kleinen Topf Wasser und Zucker 3 min

0.8 dl Wasser

kochen, dann auf mittlerer Hitze 3-4 min weiterköcheln lassen, ab und zu umrühren. *Probe: zwischen zwei Löffeln oder Fingern sollte sich ein Faden bilden, wenn man sie auseinanderzieht.*

100 g Rohrzucker

Optional: ¼ TL Kardamompulver, 6 Safranfäden
oder 2 Tropfen Rosenwasser

dazu geben, gut rühren

Auf kleiner Hitze die Hälfte des Cashewmehls einrühren, danach den Rest rein löffeln, bis die Masse dick wird. Die Konsistenz ist zwischen einem dicken Kuchenteig und einem weichen Brotteig. Masse zwischen zwei Backpapieren ca. 1cm auswallen. In 2cm Streifen schneiden und dann nachmals in 2cm Rhomben.