

Sunday, June 20. 2010

Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streckfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, dass ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzählt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schönen Bilder gesehen hatte, musste ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke für das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist übrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in Sündien. Sündische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen Curryblättern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dürfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken
1/2 große Zwiebel, klein gewirfelt
1/2 - 1 TL Chilipulver
12-25 ganze Pfefferkörner (je nach gewünschter Schärfe)
3-4 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 TL Korianderpulver
ein paar EL Kokosmilch zum mixen
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrösten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die Zwiebelwürfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernünftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in größerer Menge gemacht werden und hält sich ein paar Wochen im Kühlschrank

2 Hähnchenbrustfilets, gewirfelt (andere Hähnchenteile gehen auch)
die 2, Hälfte der Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
ein paar frische Curryblätter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)
3 TL Ghee
2 TL Tomatenmark
Salz
1 TL Currypulver (*) oder als Ersatz: 1 große Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL Kreuzkümmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept für selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhältliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-Gewürzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natürlich um Längen frischer und intensiver. Ich hatte fürs Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen Gewürze mit angeröstet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze Gewürze verwendet, diese nun im heißen Ghee ein paar Sekunden anrösten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das Hähnchen dazu geben und für ein paar Minuten unter Röhren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen Gewürze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein röhren.

Wenn das Huhn zur Hälfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und für weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Öl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Huhn gar ist.

Mit frischen Korianderblättern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in fleisch, india at 19:53

Sunday, January 31. 2010

Wildlachs - Korma mit Zucchiniwürfeln

Wildlachs- und Zucchiniwürfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-Nüssen und frischem Koriander

Für das Korma:

Gewürzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL Kreuzkümmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem Mörser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 große Zwiebel, klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL Tomatenpaste

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / Für Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer großen Dose! :-)) oder Öl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die Zucchiniwürfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das Gewürzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter ständigem Rühren eine Minute anrösten, dann mit einem kräftigen Schluck Kokosmilch ablöschen.

(Wenn man möchte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) Tomatenpaste, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter Rühren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angießen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schön cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflüssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsstücke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwärmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen für 2 Personen
ein Stückchen Butter
1 handvoll TK-Erbesen
3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und grob hacken.

Weizen für 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser bis fest garen. Wasser abgießen, eine handvoll TK-Erbesen, ein Stückchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver würzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte Korianderblätter untermengen.

Posted by orange in india at 14:04

Wednesday, November 18. 2009

Cheat Chaat (indisch inspirierter Snack)

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem Gemüse, Chutneys, Joghurt, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den Straßenmärkten und rollenden Garkäfen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Über die Chaatstände am bekannten Chowpatty Beach in Mumbai liest man immer wieder, sowohl in Reiseberichten als auch in dem einen oder anderen Buch, bei dem die Geschichte in Mumbai spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Variationen, z.B. mit verschiedenen Arten von Puris (frittierte, knusprige Teigfladen, die durch die Hitze ballonartig aufgehen), Sev (frittierte Knusperfäden aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, Grießmehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige Käselein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (süßdindische würzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewürzte gebratene Kartoffelstücke.

Den frischen Part übernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und Tomatenstücke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine Gewürzmischung namens Chaat Masala, die eine süßlich würzige Note hat. Meist beinhaltet es Gewürze wie Mangopulver (amchur), Kreuzkümmel (jira), schwarzes Salz (kala namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniya), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kala mirch), Asafoetida (hing, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lala mirch).

Oben darüber werden dann verschiedene Chutneys getrüffel, wie z.B. grünes Chutney mit Kräutern und grüner Chili oder süß-süßliches Tamarindenchutney und Joghurt.

Ich habe zum Ausprobieren eine Fertigmischung im Asiamarkt gekauft von der Firma MDH namens "Chunky Chaat Masala". Das war schon im Sommer, da Chaat sich super als Sommersnack eignet, wie ich finde. Der überflotte Käsestrang hat nur leider die Packung verschluckt und erst vor kurzem wieder ausgespuckt ;-). Dann wird es halt ein Herbstchaat... auch gut!

Wir hatten vom Wochenende noch eine halbe Keksdose Pappad (knusprige, frittierte Linsenfladen) und Koriander übrig (es gab Masala Pappad *yum*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-ähnlichen Salat zu machen. Ähnlich... nicht vollständig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

Sauce:

3 gehäufte EL saure Sahne oder Joghurt
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse:

1 mittelgroße rote Zwiebel
1/2 Gurke
2-3 Tomaten

Zwiebel in dünne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden

Würzige Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen
Chilipulver
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Öl

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen mit dem Kreuzkümmel und den Senfsamen knusprig anrösten. In der letzten Minute den Knoblauch und die gewünschte Menge Chilipulver dazugeben und mitbraten.

mehrere Scheiben Pappad
Salz, Pfeffer, Chilipulver
frische Korianderblätter
Chaat Masala

Chutneys nach Wahl (z.B. grünes Chutney oder Tamarindenchutney) - ich hatte nur süßliche
Zwiebel-Feigen-Sauce da und die hat auch super gepasst

Sesamsauce, Gemüse und Kichererbsen in einer Schale vermengen. Großzügig mit Chaat Masala würzen und abschmecken.

Pappad in große Stücke brechen und mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Reichlich frische Korianderblätter darüberstreuen und Chutney darübertrüpfeln.

So lang das Rezept auch aussieht, es war super einfach und die Zubereitung hat maximal 10 Minuten in Anspruch genommen.

Posted by orange in dhal - hülsefrüchte, india at 09:04

Saturday, September 19. 2009

Orange's Navratan Korma (Gemüse in indischer Mandelsauce)

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus Nüssen oder Samen seine Cremigkeit erhält. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener Trockenfrüchte eine süßliche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit Gemüse und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch macht man die Sauce eventuell einen Tick fleisssiger...

Wikipedia beschreibt, dass unter einem Korma eigentlich ein Gemüse- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/Brühe, Joghurt und Gewürzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewürzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fällt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, dass ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene süßliche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich müß trotzdem erwähnen, dass ich auch in Indien durchaus schon ein Gemüsekorma mit süßlicher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklärt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so Spaß macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gustoständig "neu erfinden".

Gewürzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
4 Nelken
1 TL Kreuzkümmel
1 kleine rote getrocknete Chili
-> in einem Mörser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

80 g gemahlene Mandeln
1 EL Kokosflocken
1 EL geriebener, frischer Ingwer
1 große Zwiebel (klein gewürfelt)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
Gemüsebrühe
1 EL Tomatenpaste
Salz, Pfeffer
(optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
Korianderpulver
Garam Masala
1/4 TL Kurkuma
1 Lorbeerblatt
1 gestrichener TL brauner Zucker
1 Schluck Sahne
Ghee (Butterschmalz / Für Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer großen Dose! :))
1 TL Zitronensaft

Einlagen:

1/2 Zucchini (in ca. 1cm großen Würfeln)
1 Süßkartoffel (in ca. 1,5 cm großen Würfeln)
1 kleine Hand voll TK-Erbesen
1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÄ¼rfel geschnitten)
2 EL Rosinen
1 EL ganze Mandeln (in HÄ¼lften geschnitten)
1 StÄ¼ck Paneer in mundgerechten StÄ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÄ¼se aus 2l Milch - Rezept hier)
frische KorianderblÄ¼tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÄ¼ngen oder pressen - je lÄ¼nger, desto fester wird er.

Das GewÄ¼rzpulver vorbereiten und das GemÄ¼se schneiden.

1 gehÄ¼fften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÄ¼ree und das GewÄ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÄ¼sebrÄ¼he ablÄ¼schen. Das TomatenpÄ¼ree und den Kurkuma einrÄ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÄ¼cheln lassen. Dabei aufpaÄ¼hen, daÄ¼ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÄ¼tig noch etwas GemÄ¼sebrÄ¼he nachgieÄ¼hen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÄ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÄ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÄ¼ber gieÄ¼hen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÄ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÄ¼sebrÄ¼he angieÄ¼hen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÄ¼cheln lassen, bis das GemÄ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÄ¼sebrÄ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÄ¼nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÄ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÄ¼ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÄ¼ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÄ¼ttern oben drÄ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÄ¼nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÄ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghara Baingan - Baby-Auberginen in einer wÄ¼rzigen ErdnuÄ¼-Sesam-Sauce

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

Gedämpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÄ¼ndischem Mais in cremig-wÄ¼rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. Gedämpfter Lachs schmeckt ungefÄ¼hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÄ¼llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÄ¼chen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÄ¼rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÄ¼hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÄ¼ndisch gewÄ¼rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ä¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÄ¼mpfeinsatz je nach KartoffelgrÄ¼Ùe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÄ¼nnt mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÄ¼ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÄ¼nnte und den Lachs in den DÄ¼mpfeinsatz legen kÄ¼nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÄ¼len und den Mais nochmal etwas aufwÄ¼rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen und ein ButterflÄ¼ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÄ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÄ¼en Mais mit viel leckerer Sauce Ä¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÄ¼tter frischen Koriander drÄ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ä¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÄ¼mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ä¼pfel geschÄ¼lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÄ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÄ¼ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÄ¼stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÄ¼en Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÄ¼ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÄ¼ftigen Schluck Apricot Brandy ablÄ¼schen und das Karamell darin auflÄ¼sen. Die Ä¼pfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÄ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÄ¼cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÄ¼steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 18:08

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte Stücke geschnitten
reichlich Minzblätter klein hacken
rote Zwiebel in dünne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, damit sie weicher und milder werden.

Wassermelonenwürfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, damit die Melone nicht auseinanderfällt.

Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in india, salate, vegetarisch at 19:42

Kreuzkümmel - Hähnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehäuftes EL Kreuzkümmelsamen - grob im Mörser zerstoßen
1 gehäuftes TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrückt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grüne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Hähnchen-Brustwürfel (ich habe 1 EL Gemüsesepulver genommen) - aufgelöst in 3 TL heißem Wasser
2 große EL Naturjoghurt

700 g Hähnchenbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte Stücke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Öl
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im Kühlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel köcheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrühren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen Löffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrühren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiß servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes Kreuzkümmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sämigen Sauce auf ein Stück Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verändert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in india at 19:15

Saturday, April 18. 2009

Veganes "Keema" mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

... nach Art des Hauses bzw. des Kühlschranks ;-)

Was ist eigentlich "Keema"? Das sagt Wikipedia:

Keema, Kheema oder Qeema ist ein persisches Gericht. Das Wort bedeutet "Hackfleisch". Ganz Typisch ist es ein Currygericht aus Lammhackfleisch mit Erbsen oder Kartoffeln. Keema kann aus fast jedem Fleisch hergestellt werden. Es kann durch kochen oder braten zubereitet werden und auch zu kababs (gegrillte/gebratene Fleischspieße oder -bällchen aus Hackfleisch) geformt werden. Keema wird zudem manchmal als Füllung für Samosas oder Naan-Brot verwendet.

250 g veganes Hackfleisch (aus dem Biomarkt)

1 Süßkartoffel
10 Cocktailtomaten
3 EL Tomatenmark
1 große rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen
5 Curryblätter
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2 getrocknete, rote Chilischoten
ca. 2 cm Zimtrinde
1 TL Kreuzkümmel
1,5 TL Garam Masala
1/4 TL Kurkuma
1 EL fein gehackter, frischer Ingwer
Olivenöl oder Ghee
Salz, Pfeffer
Gemüsebrühe zum Aufgießen
ca. 3 große EL Naturjoghurt oder vegane Soja-Variante
1/2 Bund frischer Koriander, Blätter und Stiele fein gehackt

Zwiebel in kleine Würfel und Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden.
Knoblauch fein hacken. Cocktailtomaten vierteln.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser etwas abspülen. Das überschüssige Wasser abtropfen lassen. Eine große Pfanne mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und die Kichererbsen unter Rühren anrösten, bis sie außen anbräunen und etwas trockener werden. In der letzten Minute Bratzeit kann man noch ein wenig von dem Knoblauch zu den Kichererbsen geben und mitrösten. Dann mit Chilipulver (je nach Geschmack) und Salz würzen, in ein Schälchen geben und beiseite stellen. Aufpassen, da man die Kichererbsen nicht schon in der Zwischenzeit weg-snackt ;-)

Wieder etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die Süßkartoffelwürfel dazu geben und nochmal weitere 2 Minuten mitbraten. Die Zwiebeln sollten eher glasig werden, nicht braun. Zwiebel-Kartoffel-Mixtur in eine Schale geben und beiseite stellen.

Erneut Öl in die Pfanne geben und Senfsamen, Curryblätter, Lorbeerblatt, Nelken, getrocknete rote Chilischoten, Zimtrinde und Kreuzkümmel anrösten, bis die Senfsamen anfangen zu springen wie Popcorn. Dann das vegane Hackfleisch dazu geben und mit den Gewürzen vermengen. Ca. 2 Minuten anbraten - dabei aufpassen, da die Gewürze nicht verbrennen. Zur Not einen Schuss Gemüsebrühe mit rein geben.

Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung und die Cocktailtomate mit zum Hack in die Pfanne geben und umrühren. Mit etwas

Gemüsebratung aufstellen (ungefähr so, da der Boden bedeckt ist - das Gericht schmoren kann ohne anzubrennen), einen Deckel auf die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vor sich hin bruzzeln lassen. Dann das Tomatenmark einrühren, Salzen und Pfeffern und nochmal 5 Minuten weiter köcheln lassen. Falls die Masse zu trocken wird, noch mehr Brühe dazu geben.

Die Cocktailtomaten sollten nun weich geworden sein und es sollte eine würzige - nicht zu trockene und nicht zu wässrige Sauce entstanden sein. Diese peppen wir jetzt noch mit Garam Masala und Kurkumapulver auf und verleihen ihr Cremigkeit mit dem Joghurt. Jetzt muß man die Sauce nicht mehr kochen, aber 2 Minuten ziehen lassen schadet nicht.

Ganz am Ende den frischen Koriander untermengen. Vielleicht noch ein paar Blättchen für die Deko aufheben. Die würzigen Kichererbsen über der Hacksauce verteilen und am Besten gleich mit der Pfanne auf den Tisch stellen :-)

Schmeckt gut mit Karotten-Radieschen-Salat (Rezept folgt).

Ich finde, es ist auch so sehr reichhaltig, aber wer eine Beilage braucht, kann ohne Weiteres z.B. indisches Fladenbrot, Reis oder auch ganz normales Brot dazu kombinieren.

Posted by orange in india, vegetarisch at 19:38

Wednesday, March 11. 2009

Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

Für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 M hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gek rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und Kreuzk mmelpulver, Garam Masala

600 ml Hühnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL Mandelblättchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun ger stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man möchte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. M hren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten hei  überbrühen, die Haut abziehen und fein würfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die M hren und Zwiebeln unter R hren ca. 3 Minuten dünsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene Gewürze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit Hühnerfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch unter R hren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Wenn man den Reis mit rein tun möchte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit frischem Koriander und den Mandelblättchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklärt, woher der Name stammt.

Posted by orange in india, suppen at 16:26

Monday, October 20. 2008

Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anhÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel
2 getrocknete rote Chilis
2 EL Tamarindenextrakt
1/2 TL Ingwerpaste
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse
2 EL Kokosraspeln
2 EL Sesamsamen
1 EL Korianderpulver
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 Tasse Wasser
Salz zum Abschmecken
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:26

Sunday, September 28. 2008

Coconut Cardamom Burfi (indische Süßigkeit)

Schnell und einfach gemachte Süßigkeit die sowas von unverschämmt lecker ist!!!

Kokos-Burfi besteht aus cremig eingekochter Milch/Sahne, Kardamom und Kokosflocken. Ich habe schon mal versucht, Burfi zu machen (-> hier ganz unten) und es hat sehr lange gedauert, bis die Milch eingekocht war. Natürlich muß man dann auch dabei bleiben, daß sie nicht anbrennt und immer schön rührt. Das Ergebnis war sehr lecker, aber auch ein ziemlicher Zeitaufwand.

Dann habe ich dieses Rezept bei "A Spoonful Of Sugar" gefunden und war gleich angetan von der Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe schon öfter von Rezepten mit "Milchmädchen" gelesen, aber kann mich nicht erinnern, je so eine Dose geöffnet zu haben. Einen Versuch war's wert ;-) Dieses Zeug schmeckt ganz wunderbar milchig-karamellig und gibt eine Idee, daß ein Dessert, das damit gemacht ist, ganz süß und lecker wird.

Zutaten:

250g Kokosflocken

395g gesüßte Kondensmilch (z.B. Milchmädchen)

10 Kardamomkapseln - die Samen im Mörser zu einem Pulver zerstoßen

eine Handvoll Pistazien, grob gehackt

Zubereitung:

200 g Kokosraspeln, Kondensmilch und Pistazien in einer Schüssel vermengen.

Eine beschichtete Pfanne auf schwacher Hitze erwärmen und die Mischung hinein geben, bis sie fest wird und sich leicht formen läßt. Das hat bei mir nur wenige Minuten gedauert. Ich denke, es gibt auch gesüßte Kondensmilch, die etwas dünflüssiger ist als Milchmädchen. Da dauert vielleicht die eine oder andere Minute länger :-)

Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen, etwa 5-10 Minuten, bis man die Masse anfassen kann.

Die restlichen Kokosflocken auf einem Brett oder Teller verteilen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen rollen und in den Kokosflocken wälzen.

Das Burfi kann bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden (so lange wird es nicht überleben ;-). Am besten schmeckt es bei Zimmertemperatur.

Posted by orange in india, süßes at 11:28

Friday, July 11. 2008

Squid Masala (Tintenfisch in wÃ¼rziger Sauce)

Mit reichlich frischen CurryblÃ¤ttern. Lecker wÃ¼rzig!

Gab es bei uns mit Minz-Raita und genetztem Landbrot von hier

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 20:54

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

- 4 EL braune Senfsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Prise Zimt (nur gaaaanz wenig!)
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 rote, getrocknete Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem Mörser fein zerstoßen und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterrühren.

Fischpäckchen:

- Alufolie
- 2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
- Zitronensaft
- Curryblätter, getrocknet oder Frisch
- 4 Lorbeerblätter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
- Ghee
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen.

Vier ausreichend große Stücke Alufolie abreißen. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu sehr salzen und pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein Stück Fisch auf ein Stück Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft beträufeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar Curryblättern belegen, mit etwas Ghee beträufeln und zu einem Päckchen falten, damit nichts herausrinnen kann. Die Päckchen auf den Rost im Backofen legen und für ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein Päckchen vorsichtig öffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

Südländisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 2 kleine Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL braune Senfsamen
- 3 EL Urid Dal
- 1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
- Curryblätter
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 EL Ghee zum anbraten
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL brauner Zucker
- Garam Masala
- Kurkuma
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, Curryblätter und Chili anrösten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrühren. Mit Kokosmilch aufgießen. Mit Gemüsepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Es zieht richtig schön durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas später wieder erwärmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon geübten Gewürzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, india, vegetarisch at 19:02

Tuesday, May 27. 2008

Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw

Freestyle - suedindisch inspiriert

Fuer 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkuemmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete Curryblaetter, zerbroeselt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

Gemuesebruehepulver

ca. 1cm Stueck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Kreuzkuemmelsamen, Urid Dal, Curryblaetter und die rote Chili anroesten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchruehren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamelisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit Gemuesebruehepulver abschmecken und ein paar Minuten koecheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn noetig auch mit den anderen verwendeten Gewuerzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin koecheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kuerbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbesen (nicht aus der Dose!!)

kleines Stueck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis gruendlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die Koerner ohne Fett roesten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiss sind.

Das Pilaw sollte eine eher suessliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Oel, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

Blog Export: ooooooh'rangenblog, <http://www.oh-range.com/>

Posted by orange in india, vegetarisch at 16:15

Sunday, March 23. 2008

Masala Pappad (indisches 'Bruschetta')

frische Tomaten in kleine Wuerfel geschnitten
rote Zwiebel in kleine Wuerfel oder feine Streifen geschnitten
gruene Chilis in feine Ringe geschnitten
frischer Koriander, fein gehackt
Zitronensaft
evtl. Salz und Pfeffer
Pappadams zum selbst frittieren (getrocknete d¼nne Teigscheiben - gibt's im Asiamarkt)

Ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und sehr hei werden lassen. Jede Pappad-Scheibe ein paar Sekunden frittieren.

Alle Zutaten fuer den Belag zusammen in eine Schale geben und abschmecken (mengenmaessig - da hat ja jeder so seine Zutatenfavoriten).

Den Tomatenbelag auf die Pappads geben und sofort essen, sonst weichen die Pappads durch!

~~~  
Fazit: Unser 'Snackideen-Import' aus Goa... sooo lecker, erfrischend, wuerzig und feurig gleichzeitig!  
~~~

Posted by orange in dips+aufstriche, india at 20:09

Tuesday, February 26. 2008

Dhal Palak - Linsen mit Spinat

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, grob gehackt
3 EL Ghee
1 EL geriebener Ingwer
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 EL Garam Masala
150 ml Joghurt oder Sahne
1 EL Zitronensaft

für das Gewürzöl:

3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmel
2 TL getrocknete Curryblätter
4 getrocknete rote Chilis
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem Ingwer im Mixer bzw. Zerhacker fein pürieren.

Das Ghee in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die Hälfte des Eintopfes in eine Schüssel geben, pürieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein Gewürzöl ergänzt, das ich am Schluss unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete Curryblätter und 4 getrocknete, rote Chilis anrösten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hilsenfrüchte at 19:57

Wednesday, December 5, 2007

Fish Masala

Kerala Fish Curry

3 fish filets (we took deep-frozen tilapia filets)

1 tsp salt

1 lemon

1/2 cup oil

2 onions

1 tin coconut cream

1 tsp ginger garlic paste

coriander leaves for garnishing

2 chopped tomatoes

1 tbp oil

dry masala:

1 tsp coriander powder

1/2 tsp paprika powder

1/2 tsp turmeric powder

1/2 tsp cumin powder ½ tsp

1/2 tsp red pepper flakes

optional:

1/2 pkg. snow peas ready-cooked "al dente" - put it in the masala the same time you put the fish back in

Cut the fish into 2 qcm cubes. Mix it with lemon juice and salt in a bowl and keep for half hour. Then dry it a bit with a tissue (hmmm, what's the word for kÄ¼chenkrepp?) and deep fry it into the oil to golden color, drain and keep warm.

In a separate wok sautÄ© the onion in 1 tsp oil for 10 minutes. Drain the oil. Put the onions and the coconut milk in a blender and purree it. Then return to the wok and stir for 3 minutes in medium heat. Add the ginger garlic paste. After about 5 Minutes add the tomatoes and the masala, stirring until thickened. Put the fish in the , cover, simmer for 2 minutes and garnish.

Posted by orange in fisch + meerestier, india, recipes in english at 10:50

Monday, November 19. 2007

Kichererbsen - Korma

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 TL geriebener Ingwer
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver
je 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel und Koriander
400 ml Kokosmilch
Salz, Zucker
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):
4 getrocknete Aprikosen, in duenne Streifen geschnitten
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen ueber Nacht im Wasser einweichen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Die Chilischoten laengs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine Wuerfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einruehren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den Gewuerzen geben und 2 bis 3 Minuten unter Ruehren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag Trockenfruechte) hinzufuegen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. koecheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wuerzen und weitere 2 Minuten koecheln lassen. Nach Belieben mit Fruehlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

~~~  
orange: Gab es bei uns mit prima Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher und dem werd ich noch einen separaten Eintrag widmen ;-)- und ganz normalem, in Salzwasser gekochtem Rosenkohl und Karottensalat! Jamjam!  
~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 12:25

Sunday, October 28. 2007

Kartoffelcurry mit Erdnuessen

700 g festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
4-5 EL Ghee
1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kreuzkuemmel
1 TL gemahlener Kurkuma
Cayennepfeffer
1-2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnuskerne

Die Kartoffeln schaelen, waschen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Den Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Den Ingwer schaelen und auf der Gemuesereibe fein reiben.

Das Ghee in einer grossen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Koriander, Kreuzkuemmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darueberstaeuben und unter Ruehren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufuegen, mit Salz wuerzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnuskerne zu den Karfoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Karfoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibts in der Tiefkuehltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heissen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Oel, Salz und Pfeffer.

~~~

orange: Um dem Geschmack noch etwas "Tiefe" zu verleihen, habe ich noch mit braunem Rohrzucker, etwas Gemuesebruehepulver und Zitronensaft abgeschmeckt. Ich hoffe, Ihr koennt verstehen, was ich mit Tiefe meine... ist schwer zu beschreiben. Einfach wenn das Gericht "vollmundig" schmeckt. Hm... das war jetzt nicht die beste Erklaerung, was? ;-)

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:02

Sunday, October 7. 2007

Aloo Tikki

Knusprige Kartoffelkuechlein

Fuer 12 Stueck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL Kreuzkuemmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL Speisestaerke

3 EL gehackter Koriander

Oel zum Braten

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgessen, abdampfen und abkuehlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter ruehren roesten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkuehlen lassen. Den Ingwer schaelen und fein hacken. Die Kreuzkuemmelsamen grob zerstoessen.

Die Kartoffeln schaelen, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdruecken. Mit den uebrigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus Baellchen formen und diese zu Plaetzchen flach druecken.

Oel 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelplaetzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schoen knusprig braun werden. Zum Servieren heiss aufschneiden und Joghurt, suesses Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darueber geben.

~~~

orange: Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:05

Kesari Paneer

Frischkaese in Tomatensauce

Fuer 4 Personen:

1 kg reife Tomaten (ersatzweise Dosentomaten)

2 Zwiebeln

2 EL Oel

1 EL Ingwer gerieben

1 EL Knoblauch zerdrueckt

4 gruene Kardamomkapseln

1 TL Chilipulver

4 Gewuerznelken

gemahlene Muskatbluete (Macis)

Salz, Pfeffe

1/4 TL Safranfaeden

500 g Paneer (Rezept hier)

1/2 TL Garam Masala

4 EL Butter
100 g Sahne
1 Stueck frischer Ingwer

Die Tomaten waschen, heiss ueberbruehen, haeuten und in grobe Stuecke schneiden. Die Zwiebeln schaelen und klein wuerfeln. Das Oel in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun anbraten. Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1 Min. unter Ruehren braten.

Die Tomaten zugeben, Kardamomsamen aus den Kapseln brechen und mit Chilpulver, Nelken und 2 Prisen Muskatbluete unter die Tomaten ruehren, salzen und pfeffern und offen bei schwacher Hitze in 30-40 Min. saemig einkochen lassen. Nelken herausfischen und die fertige Sauce mit einem Mixer oder Puerierstab fein puerieren

Den Safran in 4 EL heissem Wasser einweichen. Frischkaese in 1 cm breite Scheiben schneiden. Garam Masala und Safranwasser unter die Sauce ruehren und 4 Min. weiterkoecheln lassen.

Butter und 70 g Sahne unter die Sauce ruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kaesestuecke einlegen und bei ganz schwacher Hitze in der Sauce in 10 Min. warm werden lassen. Ingwer schaelen und in ganz feine Streifen schneiden Zum Servieren restliche Sahne spiralförmig ueber die Sauce laufen lassen und alles mit den Ingwerstreifen bestreuen.

~~~

orange: Rezept nachgekocht aus 'Indien - Kueche und Kultur' vom GU Verlag  
Jamjam :-). Ich glaube je laenger die Sauce einkocht, desto leckerer wird sie.

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 10:12

Monday, October 1. 2007

Red Pumpkin Koottu (KÄ¼rbisgemÄ¼se/-dhal)

1 mittelgroÄ¼er Hokkaido
2 TL Chana Dal (halbiert, geschÄ¼lt)
2 grÄ¼ne Chilis, eingeritzt
Salz zum abschmecken

GewÄ¼rzpaste:

1 TL Ghee
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)
2 TL Koriandersamen
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies
2 TL Chana Dal

GewÄ¼rzÄ¼hl:

1/2 TL Senfsamen
1 TL Urad Dal (kleine weisse Linsen)
6 bis 7 CurryblÄ¼tter
1 Prise Asafoetida

Den KÄ¼rbis in kleine WÄ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÄ¼rbiswÄ¼rfel, Chana Dal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dal" machen wollte, als ein reines GemÄ¼segericht), die grÄ¼nen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÄ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÄ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÄ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÄ¼t ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÄ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dal und die roten Chilies goldbraun rÄ¼sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÄ¼rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÄ¼rbis geben und vermengen.

GewÄ¼rzÄ¼hl:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÄ¼tter und Urad Dal zugeben und rÄ¼sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÄ¼hren und alles Ä¼ber das GemÄ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÄ¼t am besten indisches Brot. Gibts tiefgekuehlt, aber am besten ists natuerlich selbst gemacht. Die GewÄ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

~~~

orange: Ich koennte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... schwaerm Aehnlich ist ja auch das Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angeroestete Urid Dal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natuerlich die frische Kokosnuss, Curryblaetter und Senfsamen.

~~~

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 10:12

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

300 g Weizengrieß
250 g Zucker
5 grüne Kardamom-Kapseln
100 g Ghee (gekürzte Butter / Butterschmalz)
60 g Cashew-Kerne
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den Grieß bei mittlerer Hitze unter Rühren 8-10 Minuten rösten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen Kerne herausbrechen. Mit dem Grieß und dem Zucker im Mixer möglichst fein mahlen.

Die Cashewnüsse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die Nüsse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrösten, dann das Grießgemisch zugeben. Alles gut verrühren und sofort mit beiden Händen zu festen Bällchen formen. Die Bällchen können in einer luftdichten Box an einem kühlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - Küche & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um Bällchen rollen zu können, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut gelungen (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen ließ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in india, [saves](#) at 20:55

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - Bäällchen

Man kann doch nie genug EnergiebÄällchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen
1 Teil getrocknete Datteln
1/2 Teil Rosinen
1 Teil Cashewnuesse
1/2 Teil Mandeln
1/4 Teil Kokosraspeln
3 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimt
gemahlene Mandeln zum drin waelzen

Getrocknete Fruechte in Streifen schneiden und in etwas heissem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anroesten bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer oder Moerser pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im Moerser pulverisieren. Mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene Nuessen in einer Schuessel vermengen.

Die Trockenfruechte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

Nuesse und Fruechte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine Stuecke abstechen und zu Baellchen rollen. In den gemahlene Mandeln waelzen. Dann in einer verschlossenen Box kuehl lagern.

Weitere EnergiebÄällchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-Baellchen

EnergiebÄällchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in india, sÄÄÄYes at 21:35

Wednesday, September 5, 2007

Kokoshaehnchen mit Mandeln und Safran

Ich habe das Rezept beim Nachkochen etwas veraendert (siehe Anmerkung unten). Die Aenderungen habe ich kursiv in Klammern mit ins Rezept geschrieben.

500g Haehnchenbrustfilet (ohne Haut)
2 Knobelzehen
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
3 EL Oel od. Ghee
200 ml Kokosmilch
4-6 Curryblaetter
50g gemahlene Mandeln
2 EL Kokosraspel
1/2 (1/4) TL Zimtpulver
(Korianderpulver, 1 Nelke, brauner Rohrzucker)

Marinade:

0,1 g Safranfaeden
200 g Naturjoghurt
1 TL gemahlener Kurkuma
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Paprikapulver
Salz

Das Haehnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stuecke schneiden.

Marinieren:

Safran in 1 EL heissem Wasser aufoesen, dann mit Kurkuma, Chili und Paprika im Joghurt verruehren. Mit Salz abschmecken. Das Fleisch gut mit der Marinade vermengen und 30 Min. im Kuehlschrank die Aromen aufnehmen lassen.

Knofel schaelen und klein hacken. Ingwer schaelen und reiben. Chilischote in feine Ringe schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen. (1/2 TL Senfsamen anroesten bis sie springen, dann...) Knobel und Ingwer anbraten. Dann das Haehnchen inkl. Marinade zufuegen und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kokosmilch dazu giessen und die Chiliringe und Curryblaetter (und die Nelke) unterheben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min etwas einkochen lassen.

Mandeln und Kokosraspeln zur Sauce geben und mit (1/4 TL statt 1/2 TL) Zimt (Rohrzucker, Korianderpulver) abschmecken und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze etwa 5 Min. ziehen lassen.

Gab es bei uns mit Reis und erfrischendem Karottensalat.

~~~

orange: Ich habe nur 1/4 TL Zimt genommen, dafuer noch mit 1 Nelke, Korianderpulver, geroesteten schwarzen Senfsamen und braunem Zucker verfeinert. Und ich habe ca. 8 getrocknete Curryblaetter genommen, weil ich keine frischen da hatte. Sehr lecker saemig!

~~~

Posted by orange in fleisch, india at 20:26

Tuesday, September 4. 2007

Chapatis (indisches Fladenbrot)

Heute gab es bei uns lecker Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

Fuer einfache Chapatis haben wir genommen:
200g Chapatimehl (gibts im Asiamarkt) oder Mehl Type 1050
1/2 TL Salz
120 ml Wasser
Mehl fuer die Arbeitsflaeche
1 EL Ghee oder Butterschmalz
1 flache Chapatipfanne

Mehl in eine Schuessel geben. Das Salz in dem Wasser aufoesen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten (wenn Teig zu trocken, noch etwas Wasser, wenn zu klebrig noch etwas Mehl dazugeben). Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Min ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlen Arbeitsflaeche nacheinander zu duennen Fladen mit etwa 15cm Durchmesser ausrollen. In einer Pfanne portionsweise wenig Ghee zerlassen und die Chapatis darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 1 Minute backen, bis sie an manchen Stellen gebraeunt sind. Auf einem mit einem Kuechentuch ausgelegtem Teller stapeln und das Kuechentuch um das Brot schlagen. Sofort servieren.

~~~

orange: Endlich mit einer vernünftigen Pfanne! Aber Vorsicht, die wird seeeeeehr heiss! Mit nem Gasherd werden sie sicher noch besser... aber man kann ja nicht alles haben ;-)

~~~

Posted by orange in india, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkuemmel
1 EL Zitronensaft
Salz
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussoel
1/2 TL braune Senfkoerner
400 ml Kokosmilch
450 g Garnelen (geschaelt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, Kreuzkuemmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine Schuessel geben und zu einer Paste verruehren. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Wuerfel schneiden.

Das Oel in einer Pfanne erhitzen, die Senfkoerner darin bei mittlerer Hitze unter Ruehren roesten bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und etwa 1 Min. mitbraten. Die Gewuerzpaste hinzufuegen und ebenfalls kurz mitbraten, dabei staendig ruehren. Die Haelfte der Kokosmilch hinzufuegen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen, falls noetig, die schwarzen Darmfaeden am Ruecken mit einem spitzen Messer entfernen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

~~~

orange: Jamjam! Gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefuellten Kochbucher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)

Fuer alle die's interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich das oben stehende Rezept fast ein bissl aromatischer finde (hat ja auch mehr Zutaten). Aber entscheidet selbst! :-)

~~~

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 18:15

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen. Verbluenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

Friday, July 20. 2007

Palak Paneer

Für 2-3 Personen
1 Pckg. TK-Spinat oder 1 gr. Bund frischer Spinat
10-15 Wuerfel Paneer
1 mittelgrosse Tomate
5 gruene Chilis, klein gehackt
1 TL gepresster Knobel (darf auch ruhig mehr sein)
1 TL geriebener Ingwer
1 TL Korianderblätter, fein gehackt
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL Kreuzkuemmelpulver
1/4 Tasse Cashews
1/2 TL Salz
Kurkuma zum abschmecken

Spinat und gruene Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer grossen Pfanne erhitzen. Gruene Chilies zugeben, dann den Spinat (wenn man frischen verwendet) bis er zusammen faellt. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkuehlt. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantschen.

Cashews: Roesten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im Moerser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spaeter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- Knobel-Koriander-Paste zufuegen und das Kreuzkuemmel-Koriander-Pulver. Fuer 2-3 Min. braten, dann Spinatpueree, Tomate und Cashew-Pulver einruehren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchruehren und wenn noetig ein bissl mit Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Min kochen. Paneer zufuegen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

Wassermelonen Curry (Matira Curry)

Erfrischendes HÄ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÄ½ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÄ½cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ä½ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÄ½stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÄ½her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÄ½ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÄ½rten zu den wenigen FrÄ½chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage

1/4 groÄ½e Wassermelone

1 1/2 TL rotes Chilipulver

1 Prise Kurkuma

1/2 TL gemahlener Koriander

1 TL zerdrÄ½ckter Knoblauch

Salz, Zucker

2 EL Ä½l oder Ghee (gekÄ½rte Butter)

1/4 TL KreuzkÄ½mmelsamen

2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÄ¶ffel herausÄ½sen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÄ½rfel schneiden. Etwa die HÄ½fte davon im Mixer ganz fein pÄ½rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ä½l in einem Wok erhitzen und den KreuzkÄ½mmel darin anrÄ½sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenspÄ½ree unterÄ½hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÄ½cheln lassen, dass die GewÄ½rte ihre Aromen abgeben kÄ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÄ½cheln lassen.

Die WassermelonenstÄ½cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÄ½cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÄ½Ä½ig mit der Sauce Ä½berzogen sind.

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:55

Paneer

Der Stargast: Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfettmilch

1 Zitrone

Kaestetuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfaengt zu kochen und hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben und ein wenig mit einem HolzkochlÄ¶ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) von den Kaeseflocken. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufuegen und umruehren. Alles in ein sauberes Kaestetuch (oder

engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann. Das Kaesetuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt ueber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhaengen. Fuer mindestens 30 Minuten haengen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ er fest wird und nicht zu brÄselig ist. Alternativ kann man das zugebundene Käsetuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. großer Topf voll mit Wasser) beschweren.

~~~

orange: Geht total einfach und schnell. Mit dem Paneer kann man viele leckere, saettigende, vegetarische Gerichte zubereiten. Fuer manche Gerichten muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform.

~~~

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta
Shahi Baingan
Paneer Bhurji
Palak Paneer
Kesari Paneer

.....

Unsere Erfindung der Woche: Paneer Knaecke

.oO(naechstes mal den Teil mit dem 'Teig 6-8 Std. ruhen lassen' vorher lesen bzw. doch mal den Trick mit der Hefe versuchen) Das Rezept werde ich Euch erst schreiben wenn das Ergebnis essbar war ;-) Einmal ging die Trockenhefe nicht auf und einmal hatten wir ein Rezept mit Joghurt, ohne Hefe. Leider war der Hunger zu gross um die 8 Std. geh-zeit abzuwarten. Geschmacklich war es voll ok, man haette es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home *g*

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:45

Wednesday, July 18. 2007

Auberginen - Curry (auch eine super Sauce für Pasta!)

Ich hab für indisch-italienische Verkörperung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. Schöner lecker sätzig scharf :-)

Variante 1 (für 4 Personen):

- 2 Auberginen - in mundgerechte Würfel geschnitten
- 2 Dosen geschälte, ganze Tomaten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt
- 3 kleine grüne frische Chilischoten
- 3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschält
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- brauner Zucker (normaler geht auch)
- zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver
- Ghee (gekörnte Butter) oder Öl
- 1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, Kreuzkümmel und Senfsamen darin kurz anrösten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die Auberginenwürfel und grünen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den Gewürzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok füllen und mit einem Holzlöffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Wenn die Auberginen schön weich sind und sich eine schmackhafte, dickflüssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, Gemüsesepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

- 1 Aubergine, in kleine Würfel geschnitten

Würzpaste:

- 3 rote Chilis
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 - 2 TL getrocknete Kokosraspeln
 - 1/2 TL Salz
- > Alles in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Würzöl:

- Kreuzkümmel
- Senfsamen
- Curryblätter

-> In einer Pfanne mit etwas Erdnussöl oder neutralem Öl anrösten.

Aubergine zufügen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und für ein paar Minuten kochen lassen. Ein wenig Kurkuma darüber streuen und die Würzpaste unterrühren. Auf geringer Hitze noch weiter kochen lassen, bis die Auberginenstücke durch sind.

Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar Esslöffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in india, vegetarisch at 18:00

Wednesday, July 4. 2007

Spinat-Knoblauch-Dal

Kochen bis es zerfaellt, dann mit einem Holzstampfer zu einer saemigen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

Derweil vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

1 kleine Knoblauchknolle - schaelen und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

Murmelgrosses Stueck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdruecken

Wuerzoel herstellen:

1 TL Erdnussoel oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige Curryblaetter

je 1 TL Kreuzkuemmel und Senfsamen

zufuegen und roesten.

Knoblauch unterruehren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Dal zufuegen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wuerzen. Evtl. noch 1/2 Tasse Wasser zufuegen und fuer 15 Min. mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 19:12

Wednesday, June 20, 2007

Baby Auberginen in Masala Sauce

Masala-Paste:

je 1/4 Tasse:

Chana dal

Urad dal

Sesamsamen

frische, geraspelte Kokosnuss (oder TK)

Erdnüsse

je 1 TL:

Koriandersamen

Kreuzkümmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze Pfefferkörner

Bockshornkleesamen (Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (für 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrösten. Wenn sie ein wenig abgekühlt sind, mit 1 EL Jaggery und 1 EL Tamarindensaft und 1 TL Salz in einen Mixer geben. Zu einer Paste verarbeiten. (Ich habe etwas Wasser dazu gegeben, dann gings einfacher).

12 violette Baby-Auberginen (im Asiamarkt erhältlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal längs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste f llen. Aber meine waren zu klein zum f llen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer großen Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL Kreuzkümmel und Senfsamen und einige Curryblätter hinein geben und rösten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterl hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, da sich die Aromen gut verbinden können.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und N sse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sättigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die Mengenverhältnisse von Sauce und Gemüse nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich mußte nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie zuerst dickflüssig war. Ich glaube nächstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im K chenrepertoire!

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:02

Tuesday, June 12. 2007

Joghurtreis mit MangowÄ¼rfeln

Ich habe gelesen, daÄ dieses Rezept wohl in Indien gerne mal zur Verwertung des beim Abendessen Ä¼brig gebliebenen Reis gemacht wird. Heraus kommt ein erfrischendes und sÄttigendes FrÄ¼hstueck, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Eigentlich eine ziemlich gute Idee!

Mein etwas flÄ¼ssiger Versuch, aber ich muÄ sagen, schmeckt echt nicht Ä¼bel!

1 Tasse gekochter Reis
2 Tassen warme Milch
1 Prise Salz
FruchtwÄ¼rfel z.B. 1 reife Mango - geschÄ¼lt und in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Den Reis mit der Milch mischen. 1 TL Joghurt dazugeben und vermengen.

Die Schale mit einem Deckel verschlieÄen und Ä¼ber Nacht an einem warmen Ort lagern (Tips, die ich bisher dazu gelesen habe waren: unter die Daunendecke ins Bett stellen; in eine KÄ¼hl- bzw. Thermobox stellen; in den Backofen stellen, bei eingeschaltetem Backofenlicht).

Am nÄchsten Morgen ist die Milch zu Joghurt geworden. Den Joghurtreis eventuell kÄ¼hlen, mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und die MangowÄ¼rfel darÄ¼ber streuen. Mit jedem LÄ¼ffel eine kleine Portion Joghurt und einen FruchtwÄ¼rfel geniessen.

Da es bei uns leider keine indischen Temperaturen hat (leeeeeeeeeideer!!!), war bei mir der Joghurt am nächsten Morgen noch nicht fest :- (Eventuell kann man damit Abhilfe schaffen, wenn man etwas mehr Joghurtkultur (also gekauften Vollfettjoghurt) hineingibt. Vielleicht ist auch meine Thermobox einfach nicht wÄ¼rmehaltend genug. Ich hab die Mischung dann nochmal etwas erwÄ¼rmt (nicht kochen!) und ihr noch ein paar Stunden bis abends in der Thermobox gegeben... und siehe da: ein Joghurt!

Das nÄchste mal werde ich das Ganze im Backofen ausprobieren mit "WÄ¼rmelampe" sozusagen. Oder vielleicht auch einfach mal auswandern *g*

Posted by orange in india, snacks/vorspeisen, sÄÄes at 19:51

Monday, June 11. 2007

Chutneys mit Tamarinde

Tamarinden-Dattel-Chutney

3 TL Urid Dal

2 getrocknete rote Chilies

8 Datteln

3 EL getrocknete Kokosflocken

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

eine limonengroße Menge Tamarinde

1/2 TL Asafoetida

Salz zum Abschmecken

Tamarinden-Kokos-Chutney mit frischen Kräutern

3 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilies

1/4 Tasse geriebene Kokosnuss (frisch)

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

kleine handvoll Korianderblätter

kleine handvoll Minzeblätter (nach Wunsch)

eine limonengroße Menge Tamarinde

1 TL Jaggery oder brauner Zucker

1/2 TL Asafoetida

Salz zum Abschmecken

Zubereitung (gilt für beide Chutneys)

Tamarinde mit etwas Wasser vermengen und einen dicken Saft herausdrücken. (Ich hab sie etwas eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen.)

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Asafoetida zufügen und das Urid Dal. Das Dal bei kleiner Hitze rösten, bis es ein dunkles Goldbraun annimmt. Die getrockneten Chilies mit hineingeben und rösten.

Die Platte ausschalten und die Würzmischung mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer oder Mörser geben. Mit etwas Wasser zu einer dickflüssigen Paste mahlen.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 20:00

Sprossen von Kichererbsen

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen Nährstoffpakete, sei es im Salat oder z.B. mit gebratenen Nudeln... Aber wenn man genauer unter die Folie sieht, vergeht einem die Lust, da die Sprossen meist alt sind oder schon schimmeln. Deshalb wollte ich schon immer mal versuchen selbst Sprossen zu ziehen. Jetzt hab ich es gewagt und ich hätte nicht gedacht, dass es so einfach ist! Und es macht Spaß, die Krücker beim Spritzen zu beobachten, wie in einem kleinen Säckchen im Körnerfenster ein vertrocknetes Korn wieder zum Leben erweckt wird :-)

Das Ganze hat mich an einen Spruch meiner Yogalehrerin erinnert:

"Leg ein Korn in die Erde und leg ein Stück Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wächst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwesst."

Also Leute, esst Blumen! ;-)

Für die Kichererbsensprossen braucht man:
2 Tassen schwarze Kichererbsen (kala channa)
1 locker gewobenes Baumwolltuch
(Küchentuch, sauberes Geschirrtuch oder so)
warmes Wetter

Kichererbsen waschen und in reichlich lauwarmem Wasser über Nacht einweichen. Keine zu kleine Schüssel wählen, da sie ja größer werden :-).

Kichererbsen in ein Sieb gießen und das Wasser abtropfen lassen. Nochmal kurz waschen. Kichererbsen in die Mitte des Tuches geben und das Tuch verknoten. An einem hellen, warmen Ort (vor dem Fenster z.B.) aufhängen. Die Kichererbsen und das Tuch nie ganz trocken werden lassen, mehrmals am Tag befeuchten oder mit einer Sprühflasche einsprühen.

Am nächsten Tag sieht man schon die ersten Sprossen die Keimhäufchen rausstrecken. Nach zwei Tagen waren die Sprossen bei mir lang genug (siehe Photo). Wenn der Keim zu lang wird kann es sein, daß der Samen bitter wird, also nicht allzu lange weiter sprießen lassen!

Roh sind sie ein wenig hart, vor allem die Schale. Aber man kann die frischen Sprossen in gesalzenem Wasser kochen oder dampfgaren, bis sie ein wenig weicher sind, und danach weiter verarbeiten. Oder man brät sie einfach mit etwas Zwiebel, Knobel und ein paar Gewürzen in Öl an.

Man kann sie zu allen möglichen Gerichten ergänzen, zu Salaten, zu Curries... Ich habe als Beilage nochmal das Grüne Bohnen-Sesamcurry [’] gemacht und es mit den frischen Sprossen verfeinert. Sehr lecker!

Good idea! Many thx to indira for sharing!

Posted by orange in india, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:52

Wednesday, June 6. 2007

Gruene Bohnen Curry

3 Tassen frische gruene Bohnen
(in ca. 1/2 cm grosse Stuecke schneiden)
1/2 Tasse fein geschnittene Zwiebel
2 gruene Chilies (klein gehackt)
1 Prise Kurkuma

Wuerzoel:

1 TL Oel od. Ghee

je 1/2 TL: zerdrueckter Knobel, Kreuzkuemmel, Senfsamen, Curryblaetter

Sesampuder:

1/4 Tasse in der Pfanne geroesteter Sesam

je 1/2 TL: Chili Pulver, Salz, Zucker

in einem Moerser mahlen

Einen TL Oel in einer Pfanne erhitzen, die Gewuerze fuer das Wuerzoel darin roesten. Wenn die Senfsamen zu springen beginnen, die Zwiebel dazu geben und anduensten.

Gruene Bohnen untermengen und zugedeckt kochen, bis die Bohnen ein wenig weicher werden, aber noch immer Biss haben. Sesampuder und 1 Prise Kurkuma untarruehren und ohne Deckel und noch ein paar Minuten weiter braten.

Gab es bei uns als "Beilage zur Resteverwertung" mit lecker Bombay Alu und Reis vom Swagat!

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:34

Friday, June 1. 2007

Spinat-Dhal mit Tamarinden-Kokoschutney

Keerai Molagootal + Thogayal

Dieses Rezept habe ich in einem meiner Lieblings-Foodblogs gefunden. Es hat mich gereizt, weil es wohl ein sehr beliebtes Gericht in der Gegend ist, die wir ja vor einigen Wochen besucht hatten: Kerala. Ich finde es immer interessant, traditionelle, von Muettern weitergegebene Gerichte auszuprobieren und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Dieses Rezept wird sicher ganz weit oben in die Lieblingsliste aufgenommen. Many thx to Saffron for sharing this delicious recipe!

Rezept für das Chutney (Thogayal) [;]

Fuer das Dal:

4 Tassen Spinatblaetter, gehackt

3/4 Tassen Tur Dal, gekocht

1/4 Tassen geriebene Kokosnuss (frisch)

Fuer die Gewuerzpaste:

2 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilis

1 TL Kreuzkuemmel

Fuer das Wuerzoel:

1 TL Oel

1 TL Senfsamen

2-3 getrocknete rote Chilis

Dal

Spinatblaetter in Wasser blanchieren und dann grob im Mixer zerkleinern.

Die Zutaten fuer die Paste in 1/2 TL Oel roesten bis das Urid Dal eine dunkle goldbraune Farbe annimmt und aromatisch duftet. Mit der zerkleinerten Kokosnuss zu einer feinen Paste mahlen.

Die Gewuerzpaste und den Spinat mischen, das gekochte Tur Dal zufuegen und fuer 2 Min. kochen. Mit Salz abschmecken.

Oel in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zufuegen und wenn sie springen, die Curryblaetter und roten Chilies mit hineingeben. Wuerzoel zu der Spinatmischung geben, wenn die roten Chilies geroestet sind.

Posted by orange in dhal - halsenfruchte, india, vegetarisch at 18:00

Monday, May 28. 2007

Suesses Milchbrot (Shahi Tukrha)

Fuer 4 Personen:

6 Scheiben Toastbrot
6 EL Ghee
3 gruene Kardamomkapseln
800 ml Milch
100 g Zucker
1/4 TL Safranfaeden
2 TL Mandelblaettchen
1 TL gehackte Pistazien

Die Brotscheiben diagonal halbieren. 3 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und darin 6 Brothaelften beidseitig goldgelb und knusprig braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Das uebrige Ghee und die andere Haelfte Brot ebenso verarbeiten.

Die Kardamomkapseln aufschneiden, Koerner herauskratzen und anquetschen. Mit Milch und Zucker in einen Topf geben und unter staendigem Ruehren bei mittlerer bis starker Hitze 30-40 Minuten kochen lassen, bis die Milch auf etwas mehr als die Haelfte reduziert ist und leicht andickt. Dabei regelmaessig ruehren, damit die Milch nicht anbrennt. Den Safran in der Milch auflösen, diese 2 Minuten weiterkoecheln lassen, dann durch ein Sieb abgiessen.

6 Toastecken auf einer tiefen Platte oder auf Tellern anrichten und mit der Haelfte der Safranmilch traenken, die restlichen Brotscheiben darueber legen und ebenfalls traenken.

Die Brotscheiben 5-10 Minuten durchziehen lassen, eventuell nochmals Milch mit einem Loeffel ueber die Brotecken trauefeln. Inzwischen die Mandelblaettchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun roesten, dann mit den Pisazien ueber das Brot streuen und warm servieren. Wer will, kann das Dessert aber auch im Kuehlschrank abkuehlen lassen und gut durchgezogen servieren.

Suess, karamellig und lecker!

Posted by orange in india, sÄÄÄyes at 10:22

Tuesday, May 22. 2007

Kichererbsen-Kokoscurry

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis
1 cm frischer Ingwer, geschält
1 kleine Zwiebel
1 Knobelzehe
1 Dose Kichererbsen
8 EL Kokosflocken
4 EL Kokoscreme
1/2 Tasse puerierte Tomaten
1 EL Ghee
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 Prise brauner Zucker
1 TL Kreuzkuemmel
1 TL schwarze Senfsamen
frischer Koriander

Knofel, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und Kreuzkuemmel und Senfsamen drin springen lassen, dann die Paste zufuegen und kurz anbraten. Mit Tomatenpuerree auffuellen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen Gewuerzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Min. ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dal Rezeptes aus einem meiner 1000 Kochbuecher :-). Sehr lecker, saetigend und geht total schnell! Prima fuer hungrige orangen die bis 8 gearbeitet haben :->

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)

Fuer 3 Personen:

500g Lammfleisch ohne Knochen

500 g Spinat (frisch oder TK)

2 Zwiebeln

4 EL Ghee

2 EL Ingwer-Knofel-Paste

2 TL gemahlene Koriander

1 TL gemahlene Kreuzkuemmel

1/2 TL Kurkuma

1/2-1 TL Chilipulver

6 EL Joghurt

Salz

3/4 TL Garam Masala

1 Stueck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspuelen, trockentupfen und in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Den Spinat waschen, putzen und grob hacken, TK-Spinat antauen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schaelen und fein wuerfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Min. hellbraun anbraten, Ingwer-Knofel-Paste und das Fleisch zugeben und unter Ruehren 5-7 Min anbraten. Koriander, Kreuzkuemmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch ruehren, salzen und 6-8 Min. unter Ruehren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Min koecheln lassen, dabei gelegentlich umruehren und ggf. etwas Wasser angiessen.

Garam Masala unterruehren, 2 Min durchziehen lassen. Ingwer schaelen, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren ueber das Lamm streuen.

Dazu gabs bei uns Gewuerzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten Walnuessen.

Posted by orange in fleisch, india at 19:00

Sunday, May 6. 2007

Masala Coffee

1/2 l Milch
1/4 l Wasser
6 EL Zucker
1 Stück Zimtrinde
3 grüne Kardamomkapseln
4 EL Kaffeepulver

Gewürze im Mörser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und Gewürze in einem Topf für ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut) und dabei nicht alles in der Kanne verteilen. Von hoch oben in die Tasse schütten, damit es schön schaumig wird.

Ich fand's seeeehr lecker, meinen Freund hats nicht vom Hocker gerissen. Man muss da eben süßen Kaffee mögen :-). Ansonsten halt weniger Zucker nehmen.

Posted by orange in Getränke, india, warm at 17:00

Lamm-Kartoffel-Curry

Für 2 Personen mit grossem Hunger oder auch 3 mit normalem Hunger:

300 ml Ghee
3 mittelgrosse Zwiebeln, in Ringe geschnitten
600 g Lamm, gewürfelt
2 TL Garam Masala
1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Chilipulver
3 schwarze Pfefferkörner
3 grüne Kardamomkapseln
1 TL schwarze Kreuzkümmelsamen
2 Zimtstangen
1 TL Paprikapulver
1 1/2 TL Salz
150 g Joghurt
300 ml Wasser
3 mittelgrosse Kartoffeln

Garnierung:

2 grüne Chillischoten, gehackt
frische Korianderblätter, gehackt

Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Das Fleisch mit 1 TL Garam Masala im Topf für 7 Min. bei geringer Hitze braten.

Die Zwiebeln wieder in den Topf geben und alles vom Herd nehmen. Unterdessen in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtstangen, Paprika und Salz vermengen. Joghurt zugeben und alles gut verrühren.

Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Gewürz-Joghurt-Mischung langsam zum Fleisch geben. 7-10 Min. kochen. Wasser zugiessen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln schälen, in je 6 Stücke schneiden und in den Topf geben. Das Curry im zugedeckten Topf weitere 15 Min garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Chillischoten und Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.

Beilagen: Karottensalat und Rosinenchutney

Sehr leckeres Curry! Vor allem das Rosinenchutney harmoniert super mit dem Lamm! Naechstes Mal werde ich das Fleisch schon davor in die Joghurt-Marinade einlegen, um es noch zarter zu bekommen. Wir haben den Joghurt mit 150g Schmand ersetzt (mit etwas Milch gestreckt), da wir leider beim einkaufen den Joghurt vergessen hatten. Hat aber auch prima geklappt!

Posted by orange in fleisch, india at 15:00

Saturday, May 5. 2007

Garnelen-Kokos-Curry

500 g geschaelte Garnelen
2 Zwiebeln
2 EL Ghee
1 Lorbeerblatt
2 TL Kurkuma
1/2 TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
1 TL Zucker, Salz

Die Garnelen waschen, falls noetig, die schwarzen Darmfaeden am Ruecken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer puerieren. Das Ghee in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Lorbeerblatt darin unter Ruehren 1 Min. braten. Die Zwiebelmasse und die uebrigen Gewuerze zugeben, 2 Min. weiterbraten, dabei staendig ruehren. 1/4 l Kokosmilch zugiesen, Zucker zugeben, salzen und bei starker Hitze offen 5 Min. kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugiesen und bei mittlerer Hitze offen weiter 5 Min. koecheln lassen.

Originalrezept aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, Kueche und Kultur" vom GU Verlag. Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen. Ich habe noch 2 Knobelzehen reingepresst und ein gutes Stueck Ingwer reingerieben. Am Schluss hab ich das Curry mit dem Saft von 1/2 Limette abgeschmeckt.

Dazu gab es bei uns Rotis und Salat (2 Gaertnergurken, 3 Tomaten, 2 orange Paprika gewuerfelt - 1 Karotte in duenne Scheiben - 1/2 Dose Mais - Dressing aus 3 Zitronen, Oel, Salz, Pfeffer)

Posted by orange in fisch + meerestier, india at 20:30

Tuesday, February 20. 2007

Makhani - Sauce

500 g Zwiebeln
250 g Tomaten, pÄ¼riert
100 g CashewnÄ¼sse, zur Paste gemahlen
50 g GewÄ¼rze (Kardamom, Zimt, Nelken, Sternanis - zu gleichen Teilen)
150 g GewÄ¼rzpaste (Ingwer-Knoblauch
150 g Ä¼l (SonnenblumenÄ¼l)
2 TL Chilipulver (Kashmirchili)
2 TL KreuzkÄ¼mmel, gemahlen
Ä½ TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
1 Bund KoriandergrÄ¼n, frisch
2 Zweige Minze, frisch
2 Chilischote(n), grÄ¼n (scharf)

Ä¼l in der Pfanne auf mittlerer Hitze anheizen. In Scheiben geschnittene Zwiebeln, den frischen Koriander, MinzeblÄ¼tter, grÄ¼ne Chilischoten, GewÄ¼rze (Kardamom, Zimt, Nelken und Sternanis) dazugeben und braten, bis die Zwiebeln hellbraun sind. Alles abkÄ¼hlen lassen und mit dem Standmixer (eventuell mit Zugabe von etwas Wasser) cremig schlagen.

Neues Ä¼l in die Pfanne geben und die Ingwer-Knoblauch-Paste bei mittlerer Hitze anbraten, bis es duftet. Dann das TomatenpÄ¼ree dazugeben und aufkochen, bis sich das Ä¼l absetzt. Chilipulver, Kurkuma, KreuzkÄ¼mmel und Korianderpulver dazugeben und kochen, bis die GewÄ¼rze an die OberflÄ¼che kommen.

Die vorbereitete Zwiebelpaste dazugeben und alles fÄ¼r zwei Minuten unter RÄ¼hren kÄ¼cheln lassen. Das vorbereitete CashewnusspÄ¼ree dazugeben und kochen lassen, dabei immer gut umrÄ¼hren.

Zur Makhani-Sauce passen Geschnetzeltes vom Huhn, Linsen, Paneer, Lammgeschnetzeltes oder festkochendes GemÄ¼se. Diese Zutaten werden separat gegart und am Ende zur Sauce gegeben. Dazu serviert man Reis oder diverse indische Fladenbrote (Chapati, Naan, Roti etc.). Diese Sauce ist die Basis fÄ¼r die meisten indischen Gerichte und hÄ¼lt sich im KÄ¼lschrank aufbewahrt bis zu einem halben Jahr.

Rezept von chefkoch. Abgefahren %), schon die Zubereitung. War erst skeptisch, hab auch die Mengenangaben nicht ganz eingehalten, weil meine Waage nicht so genau ist. Aber am Ende ist eine echt leckere Sauce rausgekommen mit einem ganz neuen Geschmack. Und ich konnte meine Kuechenmaschine mal austesten ;-) Hab Mung-Dal mit Gemuesebruehe weich gekocht und es danach mit der Sauce vermischt. Dazu gab es Basmatireis und Karottensalat mit Zitrone.

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 18:05

Saturday, January 27. 2007

WeiÃkohl - Curry

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm groÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis
3-4cm Ingwer, fein gehackt
1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten
1 Hand voll TK-Erbsen
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht
Ghee
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 EL CurryblÃ¤tter
2 LorbeerblÃ¤tter
2cm Zimtrinde
4 Nelken
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 TL brauner Zucker
ca. 5 EL Kokosflocken
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter, LorbeerblÃ¤tter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 21:44

Wednesday, January 17. 2007

Dhal mit Kokos und Rosinen

Fuer ca. 3 Personen:

1 EL Rosinen (oder auch mehr)
250 g halbierte Kichererbsen (Channa Dal)
1 TL Kurkuma
1/4 TL Chilipulver
2 grüne Chilischoten
2 EL Jaggery
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Ghee
2 Lorbeerblätter
80 g Kokosflocken

Die Rosinen in etwas heissem Wasser einweichen. Die Kichererbsen gut verlesen und kalt waschen. Mit Kurkuma, Chilipulver und 1 l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. kochen lassen.

Die Chilischoten waschen, in feine Ringe schneiden und mit dem Jaggery, Koriander, Kreuzkümmel und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rühren. Nach Geschmack salzen und weitere 5-10 Min. kochen lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Lorbeerblätter und uebriges Garam Masala zugeben, einmal durchrühren, Kokosflocken zugeben und unter Rühren in 2-3 Min ganz leicht braun roesten. Den Pfanneninhalt gut unter die Kichererbsen mischen, Rosinen abgiessen und ebenfalls einrühren.

Wurde bei mir eine richtig schoene dicke, aeusserst leckere 'Pampe', deshalb hat es prima funktioniert und geschmeckt, einen guten Klecks Dal auf ein Roti zu geben, etwas geraspelten Karottensalat (mit Zitrone, Oel, Salz, Pfeffer, frischem Koriander angemacht) darauf zu verteilen und das Ganze dann eingerollt aus der Hand zu essen.

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

Uuuurlaubs-Vorfreu-Menue

’ Surati Dal mit Erdnuessen

Fuer 4 Personen: 3 Tomaten, 125 g rote Linsen, 2 EL geroestete, gesalzene Erdnuesse, 1-2 gruene Chillischoten, 2 TL Jaggery, 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Chillipulver, Salz, 2 EL Ghee, 1 TL braune Senfkoerner, 8 frische Curryblaetter, 1 Prise Asafoetida, 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL gehacktes Koriandergruen

Tomaten kreuzweise einritzen, mit heissem Wasser ueberbruehen und haetzen. Die Linsen in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen (Steinchen oder Huelsen aussortieren). Linsen in einem Topf mit 400 ml Wasser und den Tomaten zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze 20-25 Min. kochen, dabei immer wieder umruehren.

Inzwischen die Erdnuesse hacken. Chillischoten waschen und ebenfalls hacken. Beides mit Jaggery, Kurkuma- und Chillipulver zu den Linsen geben. Vorsichtig salzen und weitere 5 Min. kochen.

Das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen, Senfkoerner und Curryblaetter hineingeben. Wenn die Senfkoerner zu springen anfangen, Asafoetida dazugeben, einmal kurz umruehren, dann sofort unter die Linsen mischen. Den Zitronensaft untarruehren. Das Koriandergruen zum Servieren ueber die Linsen streuen.

’ Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

’ Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knofelzehe, 1/4 TL gemahlenem Kreuzkuemmel und 50g Joghurt im Mixer fein puerieren. Mit 250g Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kuehlen.

’ Suesskartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

Suesskartoffeln schaelen und in Stuecke schneiden. In heissem Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine Roeschen zerteilen und in heissem Wasser bissfest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 gruene Chilli, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und Gemuese dazu. Mit Kokosmilch abloeschen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wuerzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

’ Himmlische Mangocreame Ā; la Govardhana

4 reife Mangos, 2 Orangen (Saft davon), 1 Limonen (Saft davon), 1 TL frischer Ingwer (fein gehackt/geraspelt), 4 EL brauner Zucker, 250 ml Kokoscreme, 200 ml Schlagsahne, 250 ml Wasser, 3 EL Vanillezucker, 1 TL Rosenwasser, Ā½ TL Kardamom mit Zimt (frisch gemahlen), einige Erdbeeren oder Himbeeren, 5 TL Puddingpulver, Vanillegeschmack, etwas Minze oder Melisse

Ca. 4 Tassen Wasser und Zucker mit dem Ingwer bei mittlerer Temperatur bis auf die Haelfte einkochen. Geschlaegelte und gewaerfelte Mango sowie Orangensaft, Zitronensaft und die Gewaerze hinzugeben und 5-10 Minuten weich kochen lassen.

Vanillepuddingpulver mit der Kokoscreme und einem guten Schuss Sahne anraehren und mit einem Schneebesen langsam einraehren. Alles sorgfaertig verrraehren und einmal aufkochen lassen, bis es leicht dickflaessig ist. Nun das Rosenwasser beifuegen.

Die feine Mangocreame abkuehlen lassen, 3/4 der geschlagenen Sahne unterziehen und den Rest mit einer Spritztaelle zum Verzieren verwenden. In eine schone Dessertschale faellen, mit geviertelten Erdbeeren oder ganzen Himbeeren und einem Minz- oder Melissenblatt garnieren.

Posted by orange in dhal - halsenfruchte, india, vegetarisch at 14:38

Friday, January 5. 2007

Zucchini in Erdnuss-Sauce

Eine spontane Eigenkreation... ursprünglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen *g*. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne Erdnüsse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene Erdnüsse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grune Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- Gemüsebrühepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, Kreuzkümmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und Erdnüsse anrösten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zucchinischeiben im Wok anbraten, dass sie anbräunen. Mit der Paste und etwas kräftiger Gemüsebrühe aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in india, vegetarisch at 22:16

Sunday, December 31. 2006

Unser indisches Silvestermenue 2006

↳ Tomaten-Kokossuppe

↳ Gemuese-Curry

2 EL Öl (Sonnenblumenöl), 1 Zwiebeln in Ringe geschnitten, 2 TL Kreuzkümmel, 2 EL Koriander (gemahlen), 1 TL Kurkuma, 2 TL Ingwer (gemahlen), 1 TL Chilischoten (rot, gehackt), 2 Zehen Knoblauch (durchgepresst), 400 g Tomaten (gehackt, aus der Dose), 300 ml Kokosmilch, 1 Blumenkohl (klein, in Röllchen geteilt), 2 Zucchini (in Scheiben geschnitten), 400 g Kichererbsen aus der Dose (abgespült und abgetropft), Salz und Pfeffer, 150 ml Natur-Joghurt, 2 EL Mangochutney, Kräuter (frisch, zum Garnieren)

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Minute anbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mangochutney einrühren und nur noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen.

↳ Kokosdhal

↳ Spinat mit Sesam und Yoghurt

↳ Chicken Vindaloo

15 - 20 getrocknete Chilischoten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 6 Nelken, 5cm Zimtstange, 10 Pfefferkörner, 1/4 Sternanis, 1 TL weisse Mohnsamen, frischer Ingwer 5 x 5 cm, 6 grosse Knoblauchzehen, 1 EL Tamarinde, 4 TL Apfelessig, 75 ml Öl oder Ghee, 1 TL Salz halber TL Jaggery, 15 Curryblätter. Alle Gewürze, Ingwer Knoblauch und Tamarinde im Mixer puerieren, Fleisch, 3 grosse Zwiebeln hacken und anbraten. Dann Fleisch und Rest der Gewürzpaste darin anbraten. 1 Liter Wasser drauf, köcheln lassen. Zum Schluss die Curry Blätter drauf und nochmal 5 Minuten kochen lassen, Blätter raus, Mund auf, Curry rein.

↳ Gurken-Raita

2 Gaertnergurken schälen und mit dem Julieneschneider oder dem Messer in dünne Streifen schneiden, mit 1 grossem Pot Naturjoghurt vermengen, mit Salz, Pfeffer und in einer Pfanne kurz angeroestetem Kreuzkümmel würzen

↳ Gewürzreis

Reis mit doppelter Menge Wasser sowie Nelken, Kardamom und Zimtstange kochen.

↳ Minz-Koriander-Chutney

↳ Kokoschutney

Kokosflocken 1 Std. lang in heissem Wasser einweichen, dann den Grossteil der Flüssigkeit durch ein Tuch auspressen. Karotte reiben, Ingwer, Koriander und Curryblätter klein hacken und mit den Kokosflocken vermengen. Senfsamen mit Ghee in einer Pfanne springen lassen und zu dem Chutney geben. Wenn es zu trocken ist, noch Kokosmilch dazu geben. Mit Salz würzen.

↳ Rosinenchutney

Rosinen in heissem Wasser 1 Std. lang einweichen. Mit roter Chilli und Ingwer puerieren. Mit Salz und Honig abschmecken.

↳ Kokos-Burfi

Je 1 Tasse: Zucker, Milch, Sahne, ungesuesste Kokosraspel (zb. gefrorene aus dem Asiamarkt), 1 TL Kardamompulver, 2 TL Pistazien- oder Mandelscheiben

Zucker, Milch, Sahne und Kokosflocken in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, dass es nur langsam kocht. Solange kochen, bis die Mischung dickflüssig wird (ca. 50 Min.). In eine Form streichen, die mit Alufolie ausgelegt und gebuttert ist. Kardamom-Pulver und Pistazien/Mandeln darüber streuen. Mit einer Frischhaltefolie abdecken und fuer ca. 8 Std. kühlen. In Stücke schneiden.

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - halsenfrüchte, india at 19:55

Saturday, December 30. 2006

Rava Laddoos

1 Tasse Griess
3/4 Tasse Zucker
1/2 Tasse Wasser
1/4 Tasse Ghee (man kann auch weniger verwenden)
3 EL Cashews (grob gehackt)
3 EL Rosinen
1 TL Kardamompulver

Ghee in einem Wok schmelzen. Cashews goldbraun braten und herausfischen. Rosinen im selben Ghee kurz braten und herausfischen.

Griess in dem Ghee roesten, bis es eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet. Es sollte die Farbe und den Geruch merklich veraendern.

Beiseite stellen.

Zucker und Wasser in einem Topf vermengen und stark aufkochen. So lange kochen, bis der Zuckersirup die Rueckseite eines Loeffels benetzt und anfaengt Faeden zu ziehen, wenn man ihn zwischen Daumen und Zeigefinger presst. Vorsicht, sehr heiss! WICHTIG: Man darf ihn auch nicht zu lange kochen, da die Laddoos sonst Laddoo-Wurfgeschosse und steinhart werden ;-)

Langsam den Griess in den Sirup ruehren, so dass keine Klumpen entstehen. Cashews, Rosinen und Cardamom unterruehren. Von der Herdplatte nehmen und etwas auskuehlen lassen. Wenn die Masse kalt genug zum verarbeiten ist, eine Hand voll davon in der Hand zusammendruecken und kleine Baellchen formen.

Falls die Mixtur zu pudrig wird, kann man sie mit ein paar Tropfen Milch geschmeidiger machen.

Das Rezept ist aus meinem Lieblingskochblog "geklaut". Scheinbar ein original indisches Mama-Rezept. Ich glaube ich hab den Zuckersirup zu lang kochen lassen, bei mir sind die Laddoos etwas hart geworten. Aber geschmacklich super! Werde weiter dran feilen und berichten :)

Noch ein Rava - Laddoo Rezept

Posted by orange in india, sÄÄYes at 22:55

Saturday, December 9. 2006

Yogisches Menue III

↳ Kartoffelstuecke in wuerziger Kokos-Sahnesauce

↳ Gemuese-Kitchery (Kohl, Urid-Dhal, Mandeln)

↳ Salat mit Schwarzaugenbohnen, Kokosraspel, Karottenraspel, Koriander, Gurkenwuerfeln

↳ Basmati-Reis mit schwarzen Bohnen

↳ Tomatenchutney

Zutaten: 250 g Zwiebeln, gehackt, 4 EL Wasser, 1/4 l Essig 5 %, 350 g Vollrohrzucker, 200 g sauerl. Äpfel in Würfeln geschnitten, 1 kg Tomaten enthäutet und in Achtel geschnitten, 200 g Sultaninen eingeweicht, je 1 TL Salz und Paprika, je 1/2 TL Pfeffer, Chili und Ingwer | Zubereitung: Zwiebeln mit 4 EL Wasser glasig dünsten. Alle Zutaten zugeben und 20 Min. unter Rühren kochen, heiß in Glasern füllen und mit Einmachfolie oder Deckel verschließen. Yogis machen es wohl eher ohne Zwiebeln, aber dazu hab ich leider kein Rezept gefunden.

↳ Trockenfruechte-Pickle

↳ Pappad

↳ Mandelkuchen

Rezepte folgen...

Posted by orange in chutneys+pickles, india at 05:39

Wednesday, November 29. 2006

Malai Kofta

Indische vegetarische Kartoffelnocken in sahniger Tomatensauce

4 Kartoffeln
indischer Frischkäse aus 2 l Milch (Paneer)
1 handvoll Cashews (geröstet)
2 EL Erbsen
5 große Tomate(n), reife, passiert (oder Dose)
1 kl. Dose Kokosmilch
1 Stange Zimt
5 Nelken
1 Chili
2 TL Ingwer, geriebener
2 TL Garam Masala
2 EL Rosinen

Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und in Gemüsebrühe weich kochen. Nüsse klein hacken. Kartoffeln zu einem Teig zerdrücken. Cashewnüsse, Erbsen, Rosinen zum Teig geben und mit einem TL Ingwer und 1 TL Garam Masala würzen.

Käse unter die Masse heben, wenn er zerbröckelt macht das nichts. Aus der Masse mit nassen Händen Nocken formen und die in einer Pfanne rundherum anbraten. Herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Zimtstange, geschnittene Chilischote und die Nelken anbraten, mit Tomatenpüree ablöschen und Kokosnussmilch dazugeben. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und einköcheln lassen.

Wenn man will, kann man zusätzlich mit Tomatenmark die Sauce eindicken. Sobald die Sauce eine sämige Konsistenz hat, gibt man die Nocken dazu und lässt das Ganze noch ein paar Minuten ziehen.

Dazu passt Safranreis, Naan (indisches Fladenbrot) oder Pappad (knusprig frittierte, dünne, tellergroße Cracker aus Linsenmehl).

Rezept von chefkoch. Habe die Sauce noch ein wenig stärker gewürzt. Aber die Nocken waren zum reinlegen. Hab den halben Teig schon vor dem Formen pur genascht. Keine Angst, es kommen nicht nur 4 'Koftis' raus wie auf den Bildern, sondern einige mehr ;).

Posted by orange in india, vegetarisch at 08:22

Monday, November 20. 2006

Shahi Baingan mit Paneer

Heute bin ich zur Abwechslung mal von meiner gewohnten Mittagsbestellung beim indischen Restaurant meines Vertrauens abgewichen und hab ein neues Veggi-Gericht probiert. Mei war das lecker. Hab gleich mal nach dem Rezept geforscht und denke, das wird daheim auch bald mal auf den Tisch kommen.

Das ist ein Rezept, das ich gefunden habe. HÄ¶rt sich von den Ingredientien an, als kÄ¶nnts dem gegessenen nahe kommen.

Falls es jemand mal nachkocht, bitte Bescheid geben, wie es war! :-)

400 g frischer Paneer

AuberginenstÄ¼cke:

Aubergine einritzen und im Backofen backen, bis sie weich ist. In Scheiben schneiden und vierteln.

ODER

Aubergine in Scheiben schneiden, vierteln, in der Sauce mit kochen, bis sie gar sind.

Zu einer Paste mixen:

2 mittelgroÄ¼e Zwiebeln

2cm frischer Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 grÄ¼ne Chillis

Zu einem Pulver verarbeiten:

4cm Zimtstange

2-3 Kardamomkapseln

2-3 Nelken

1 EL Mohnsamen

2 TL Cashews oder Mandeln

2 Tomaten (pÄ¼riert)

1 TL rotes Chillipulver

Eine Prise Kurkuma

2 TL Korianderpulver

1 TL KreuzkÄ¼mmelpulver

Salz zum Abschmecken

Ä¼l

Paneer in WÄ¼rfel schneiden, in Ä¼l goldbraun anbraten, abtropfen lassen, zur Seite stellen.

Ein wenig Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelpaste anbraten bis sie anfÄ¼ngt zu brÄ¼unen. Das

Mohn-Cashew-Pulver und die anderen trockenen Pulver untermischen. FÄ¼r eine Minute braten und dann die

pÄ¼rierten Tomaten zufÄ¼gen. Ein wenig Wasser dazu geben und zum kochen bringen. Mit Salz abschmecken. Den

gebratenen Paneer und die AuberginenstÄ¼cke mit der Sauce vermengen und nochmal kurz erhitzen.

Ich habe am Wochenende etwas Ä¼hnliches ausprobiert, Hyderabad Baghare Baingan. War sehr fein!

Posted by orange in india, vegetarisch at 14:07

Sunday, November 19. 2006

Paneer Bhurji

1l Milch
1 Zitrone
Oel
2 grüne Chillies, klein gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Gelbwurz
1/2 TL Asafoetida
frischer Koriander
Salz und Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, grob gerebelt

Gelbwurz und Salz zur Milch hinzufügen, gut mischen. Milch aufkochen bis sie beginnt hoch zu steigen. Zitronensaft dazugeben vorsichtig durchrühren, wenn die Milch gerinnt. Durch ein Mulltuch oder einen Teefilter abgessen.

Oel in einer Pfanne erhitzen, wenn es heiss ist, Kreuzkümmel und Asafoetida zufügen. Roesten bis der Kreuzkümmel springt. Zwiebel, Karotte und Chillies dazu geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paneer in die Pfanne geben und rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn es zu trocken ist, etwas Butter damit vermischen. Mit dem Koriander garnieren. Mit geröstetem Brot servieren.

Als weitere Gemüseeinlage passen auch Erbsen.

Rezept beim zufälligen Internet-Stöbern gefunden, von einer sehr inspirierenden Koechin und Schreiberin.

Posted by orange in india, vegetarisch at 15:11

Wednesday, November 15. 2006

cremigies Dhal

1,5 Tassen Toor Dal
0,5 Tassen Urid Dal (geschaelt)
Wasser
Kurkuma, schwarze Senfsamen, Kreuzkuemmel,
Asafoetida, getrocknete rote Chillis, Salz
1 Zwiebel, klein gewuerfelt
frischer Koriander
1 Zitrone (Saft)

Toor Dhal und Urid Dhal waschen, in einen Schnellkochtopf geben und ca. 2 cm mit Gemuesebruehe bedecken. 1/2 TL Kurkuma untermuehren. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Das Toor Dhal wird breiig und die Urid Linsen sollen durch sein.

Kreuzkuemmel und schwarze Senfsamen in einer Pfanne roesten, im Moerser grob zerkleinern. Zu den Linsen geben. 3 EL Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebel drin glasig anschwitzen, Garam Masala, gehackte Chillis, 1/2 TL braunen Rohrzucker untermuehren. Die Zwiebel mit dem Wuerzoel zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, Asafoetida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen Tomatenwuerfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Posted by orange in dhal - hÄ¼lsenfrÄ¼chte, india, vegetarisch at 20:34

Frittierte Okras mit Tomaten

6 grosse, frische Okraschoten
2-3 Tomaten, gewÄ¼rfelt
2 cm frischer Ingwer, geschaelt, in duennen Scheiben
Paste: gepresster Knoblauch, geriebener Ingwer
frische, grÄ¼ne Chillis
Garam Masala, KreuzkÄ¼mmel, Salz, Curryblaetter

Okras waschen, gut trockentupfen, in ca. 2 cm lange StÄ¼cke schneiden. reichlich Ghee in einem Wok erhitzen, Okraschoten, Ingwerscheiben und CurryblÄ¼tter knusprig frittieren. Auf einem KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. Etwas Ghee im Wok behalten, den Rest auskippen. KreuzkÄ¼mmel anrÄ¼sten, Paste aus gepresstem Knoblauch und geriebenem Ingwer und auch die kleingehackte Chilli kurz anschwitzen, TomatenwÄ¼rfel und Okras dazu geben, kurz braten und mit Garam Masala und Salz abschmecken. Mit den frittierten Ingwerscheiben und GewÄ¼rzen anrichten.

Posted by orange in india, vegetarisch at 20:18

Sunday, November 12. 2006

Yogisches Menue II

↳ suppigeg Dhal [meine Version davon]

Toor Dhal (Linsen), Moong Dhal (Linsen) - je die Hälfte

Kreuzkümmel, Salz, Korianderpulver, Curryblätter, Gemüsebrühe oder Wasser, Tomatenstücke, Spritzer Zitronensaft

↳ Basmatireis

↳ Zucchini

Zucchini in halbierte Scheiben geschnitten (Kerne raus), (mit Gewürzen?) angebraten

↳ Karottensalat mit Rosinen: [einfach nachgemacht] [scharf nachgemacht]

geriebene Karotten, Rosinen, Zitrone, Öl, Salz, Apfelstücke

dazu passen auch: frische Kräuter, Erdnüsse oder Sonnenblumenkerne

↳ Kokoschutney

Kokosraspel (über Nacht eingeweicht),

schwarze Senfsamen, Sesam, Ghee, Curryblätter in einer Pfanne angebraten

Zitronensaft, Salz, Ingwer, frischer Koriander

würde noch gut dazu passen: grüne Chili

↳ Kakaocreme

Kakaopulver, Sahne, Joghurt

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - halsenfrüchte, india at 16:27

Saturday, November 11. 2006

Yogisches Menue I

Ich durfte die letzten 2 Tage jeweils ein wunderbares Mittagessen geniessen. Um nicht zu vergessen, was es gab und vor allem wie ich meine es nachkochen zu koennen, halte ich hier die Zutaten mal fest, soweit ich sie mir zusammenreimen kann.

↳ Kichererbsen, ungeschaeft
Eingeweicht und gekocht. (Koennte sein, dass da noch Gewuerze dabei waren... werd ich noch rausfinden.)

↳ Bulgur
Ganz normal zubereitet.

↳ Brokkoli in Kokossauce
kleine BrokkolirÄ¶schen, Kokosmilch, Kartoffelstuecke, Gewuerze (genaueres muss ich noch rausfinden)

↳ Rosinen-Ingwer-Chutney
Rosinen, geriebener Ingwer, Zitronensaft, Chilli, Salz zusammen pÄ¶rieren.

↳ Salat mit Zitronenmarinade
normaler Salatkopf - gewaschen und in mundgerechte StÄ¶cke geschnitten, Dressing: Zitronensaft, Oel, Salz, Dill

↳ Zimtjoghurt mit Orangenfilets
Creme: Yoghurt, etwas Quark, Zimt gut verrÄ¶hren, Orangenfilets untermengen

↳ Koriandersauce [Ä¶hnliches Rezept]
Joghurt, frische KorianderblÄ¶tter, Salz, gerÄ¶steter + gemahlener KreuzkÄ¶mmel -> pÄ¶rieren

↳ Pakoras mit Champignon- und Bananenscheiben
Backteig: Kichererbsenmehl in eine SchÄ¶ssel geben. Salz, KreuzkÄ¶mmel und Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugieÄ¶en und glattrÄ¶hren.
Champignon- oder Bananenscheiben im Teig wenden und in heiÄ¶em Ä¶l goldbraun ausbacken. Auf KÄ¶chenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100Ä¶C warm halten.

↳ Griesshalva mit Rosinen, Mandeln und Rosenwasser

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [india](#) at 16:12

Saturday, October 21. 2006

Mandelcurry mit Putenbrust, Zuckerschoten und Erbsen

500 g Putenbrust
3 grosse Knoblauchzehen
1 grosse Zwiebel
1 Pckg Zuckerschoten
1 Karotte
1 Hand voll Tiefkühl-erbsen
2 frische, grüne Chillis
3 getrocknete, rote Chillis
1,5 EL Kreuzkümmel
1 EL schwarze Senfkörner
Garam Masala
EL Mild Madras Curry
2 Prisen Zimt
3 Kardamom-Kapseln
1 grosse Zimtstange
2 Lorbeerblätter
Ghee
1 Pckg. Mandelbrotchen
ca. 3 cm frische Ingwerwurzel
brauner Rohrzucker
frischer Koriander
1/2 Dose Kokosmilch
1 unbehandelte Zitrone (Schale)

für den Reis:

1 große Tasse Reis
1 Karotte, fein geraspelt
2 Kardamom-Kapseln
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Kurkuma

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg dritteln. Kurz in Salzwasser bissfest vordünsten. 1 Karotte putzen, in Scheiben schneiden und die Scheiben dritteln. Zwiebeln fein hacken. Grüne Chili entkernen, halbieren. Knoblauch vierteln. 1 cm grosses Stück Ingwer grob hacken.

50 g Mandeln, Senfkörner, Kreuzkümmel, grüne und rote Chili, Ingwer und Knoblauch in einer heissen Pfanne ohne Fett etwas rösten, 1 TL Ghee dazugeben, 1/2 TL Garam Masala, 1/2 TL Mild Madras Curry und etwas Zimt darüber streuen und stetig röhren. Mit 1 TL braunem Rohrzucker kurz karamelisieren. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Gewürzmischung im Chopper mit einem Schuss Wasser und 1/2 TL geriebener Zitronenschale zu einer feinen Paste mixen.

Ghee in einem Wok erhitzen, je 1 TL Mandel-Gewürz-Paste dazugeben und Fleisch portionsweise scharf anbraten. Zur Seite stellen.

1 Teil Basmati-Reis mit 2 Teilen Wasser und den Gewürzen ansetzen. Wenn er schön luftig ist, die geriebene Karotte und eine Prise Kurkuma unterröhren. Gewürze entfernen.

Etwas Ghee im Wok erhitzen, Zwiebeln und die kleingeschnittene Karotte gut anschwitzen, den Rest der Mandel-Gewürz-Paste dazugeben und nach ca. 2 Minuten mit ca. 300 ml Brühe ablöschen. Das Fleisch dazugeben. Nach ca. 10 Minuten die Tiefkühl-erbsen, die Zuckerschoten und ca. 4-5 EL Kokosmilch zugeben (mit mehr könnte man weiter die Schärfe reduzieren) und die Sauce je nach Geschmack einreduzieren lassen.

Mit geriebenem Ingwer, Mild Madras Curry, Garam Masala und Salz abschmecken.

3 EL Mandelblättchen mit 2 EL braunem Rohrzucker karamelisieren.

Curry mit karamelisierten Mandelblättchen und je nach Geschmack mit frisch gehacktem Koriander anrichten und den Tellerrand mit ein wenig geriebener Karotte dekorieren.

"Eigenkreation"

Posted by orange in fleisch, india at 11:34

Saturday, October 14. 2006

Minz-Koriander-Chili-Paste

1 Tasse Minze, Blättchen
1 Zweig Koriandergrün
1 Chilischote(n), grün
½ Zehe Knoblauch
etwas Zitronensaft
Salz

Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer zu einer Paste zerkleinern. Mit Salz abschmecken. Passt zu indischen Gerichten, Nudeln, Gebrilltem oder Brot.

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [dips+aufstriche](#) at 19:00

Nepalesisches Dhal (Linseneintopf)

Dieses Rezept habe ich bei Chefkoch gefunden und es beim bruzzeln ein wenig abgeändert. Dies ist die abgeänderte Version.

Bei den Gewürzen habe ich bewusst keine Mengenangaben gemacht, da

1. mir die Würzung des Originalrezeptes etwas zu zurückhaltend war,
2. die Geschmäcker in Sachen Würzintensität recht verschieden sein können und ich mich
3. meist nach Gefühl an die für mich passende Würzung heran taste und deshalb die Gewürzmengen sehr schwer in Zahlen fassen kann. Einfach mal mit einer etwas kleineren Menge ausprobieren und ggf. weiter würzen, wenn es noch mehr vertragen kann. Das geht bei diesem Gericht ganz gut.

Für 6 Personen:

1 Packung Urid Dhal, Linsen halbiert mit Schale
2 Tassen Basmati-Reis
12 kleine Kartoffeln oder anderes Gemüse
1 Packung TK-Blattspinat
2 1/2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
1 1/2 Knollen chinesischen Knobel (der ist rund und am Stück, hat also keine Zehen - normaler Knoblauch geht natürlich auch)
frischer Ingwer (gleiche Menge wie Knoblauch)
3 rote, getrocknete Chilischoten
Ghee
Salz,
Kreuzkümmelsamen
Gewürzmischungen Garam Masala, Panch Phoron
ein wenig Kurkuma zum Abschmecken
1 TL brauner Rohrzucker
Pickels oder Chutney
2 Limetten

Dhal:

Linsen 3x waschen und über Nacht in Wasser einweichen.

Einweich-Wasser wegschütten und dann in einem Topf in reichlich gesalzenem Wasser kochen (doppelte Menge Wasser, wie Linsen), bis die Linsen gar sind (weich aber nicht zerfallen). Den Topf von der Platte nehmen.

2 EL Öl oder Ghee in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen und mit etwas braunem Rohrzucker leicht karamellisieren. Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Garam Masala, Panch Phoron dazu und 2-3 Minuten anrösten. Die gekochten Linsen mit in den Wok geben und mit 1/4 Liter Gemüsebrühe aufgießen. Das Dhal leicht kochend auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren lassen, dabei mit den vorhandenen Gewürzmischungen und Salz fertig abschmecken. Mit dem Saft von 1 Limette abrunden.

Reis:

2 Tassen gewaschenen Basmatireis mit Salz, 4 Kardamom-Kapseln, 1 Nelke, 1 kleinen Zimtstange in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, Platte herunterschalten und mit Deckel fertig quellen lassen. Dabei nicht umrühren.

Gemüse (in unserem Fall Spinat und Kartoffeln):

TK-Spinat auftauen lassen, Flüssigkeit ausdrücken. Kleine Kartoffeln vorkochen, schälen, vierteln. 2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, etwas Kreuzkümmel, Garam Masala und fein gehackte rote Chili kurz rösten und die Kartoffeln darin anbraten. Heraus nehmen. Genau so mit dem Spinat verfahren, nur daß man da noch ein paar Zwiebeln und ein wenig Ingwer mit anbraten kann. Zusammen in einer Schale warm stellen. Evtl. Butterflöckchen darauf verteilen, daß es nicht zu trocken wird.

Dhal in kleine Schälchen füllen. Auf dem Teller Reis, Gemüse und Pickles/Chutney (wir hatten selbst gemachtes Minze-Koriander-Chutney und gekauftes Mango-Limetten-Chutney) und ggf. 1/4 Limette anrichten.

Posted by orange in asien, dhal - halsenfrüchte, vegetarisch at 18:55

Friday, September 8. 2006

Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)

Dieses Dhal ist inzwischen eines meiner absoluten Lieblingsgerichte!

Für 4 Portionen:

250 g rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 handvoll Kokosraspel
2 Zwiebeln
1 TL Ingwer, frisch, gehackt
3 Zehen Knoblauch
1 grüne, frische Thaichilli
1 TL Senfsamen
1 TL Kreuzkümmel
1 Stange Zimt
3 grüne Kardamomkapseln
3 rote, getrocknete Chilis
1 TL Kurkuma
3 EL Ghee
frischer Koriander
Garam Marsala
Curryblätter
1 Prise Rohrzucker
Salz

– In einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamomschoten, Kreuzkümmelsamen, Curryblätter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufügen, sobald die Senfsamen springen.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und die gehackte grüne Chilischote hinzufügen und verrühren.

Mit Kokosmilch aufgießen und kochen lassen. Wenn es zu dickflüssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufügen. Zwischendurch kräftig rühren, damit die Linsen aufbrechen.

Mit Salz, Kurkuma, Chilipulver, Kreuzkümmel (Cumin), Garam Marsala und Koriander abschmecken.

Dazu passt natürlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - halsenfrüchte, india, vegetarisch at 18:47