



Gemüse-Pakora / Raita / Naan (Vorspeise)



Butter Chicken / Lamm Curry (Hauptgang)



Palak Paneer / Masoor Dal / Kurkuma-Reis (Beilagen)



Mango-Lassi (Dessert)



Gemüse-Pakora (Vorspeise)

Zutaten für 4 Personen

- 3 Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 200-300 g Kichererbsenmehl
- Rapsöl zum frittieren

- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 1 Bund frischer Koriander (optional)
- 4 EL getrocknete Bockshornkleeblätter



Zubereitung

Die Kartoffeln, Zwiebeln und Auberginen in feine dünne Streifen schneiden. Den Koriander waschen und klein hacken.

Alles mit den restlichen Zutaten in eine grosse Schüssel geben, vermischen und 5-10 Minuten stehen lassen.

Das Gemüse sollte etwas Wasser abgeben haben, damit nochmals gut vermischen, bis eine klebrige zusammenhängende Konsistenz entstanden ist. Falls nötig kann auch etwas Wasser nachgegeben werden.

Das Öl in einem Topf (ca. 2-3 cm hoch) geben und erhitzen bis sich Bläschen um einen in das Öl gehaltene Holzkochlöffel formen (ca. 190 grad).

Aus der Masse mit zwei Löffel portionsweise etwas Masse nehmen und ins heisse Öl geben. Goldbraun frittieren und auf einem Papiertuch abtropfen lassen und heiss geniessen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Raita - Joghurt Dip (Vorspeise)

Zutaten für 6 Personen

360 g Griechischer Joghurt
1-2 Gurken
3 Handvoll frische Minzblätter
1 Handvoll frischer Koriander (optional)
3 TL Limettensaft aus frisch
gepresster Limette
Salz nach Geschmack
1,5 TL Kreuzkümmel gemahlen



Zubereitung

Die Gurke fein reiben und die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.

Koriander, Minze waschen und in einem kleinen Mixer mit 2 EL vom Joghurt geben und zu einer cremigen Paste mixen.

Die geriebene Gurke und die Kräuter mit dem restlichen Joghurt in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Kann als Beilage zu fast allen indischen Rezepten serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Knoblauch Naan - Fladenbrot (Beilage)

Zutaten für 6 Stück

1 TL	Trockenhefe
1/4 TL	Zucker
100 ml	lauwarme Milch
250 g	Weizenmehl (Typ 405)
100 g	Naturjoghurt
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Backpulver
4 Zehen	gehackter Knoblauch
	gehackter Koriander (optional)
5 EL	geschmolzene Butter



Zubereitung

Hefe und Zucker in die lauwarme Milch rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde formen und die Hefemilch hineingiessen. Mit etwas Mehl vom Rand vermischen und an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen.

Joghurt, Salz und Backpulver mit in die Schüssel geben und den Teig gut 5 Minuten mit den Knethaken kneten. Er sollte glatt sein und sich vom Schüsselrand lösen. Ggf. 1 EL mehr Milch verwenden. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig ca. 1h an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in ca. 6 gleich grosse Stücke teilen und Kugeln formen. Jede Kugel entweder mit den Händen (ähnlich wie eine Pizza) zu einem kleinen Fladen ziehen, der am Rand etwas dicker ist; oder klassisch auf etwas Mehl auswellen. Die Fladen sollten nicht zu dick sein, damit sie gut durchbacken.

Eine grosse beschichtete Pfanne sehr heiss werden lassen und 1-3 Naan (je nach Pfannengrösse) nebeneinander hineingeben. Nach etwa 40-60 Sekunden wenden, sobald der Teig Blasen wirft. Die Oberseite mit Knoblauchbutter bestreichen, umdrehen und von der anderen Seite fertig backen. Die Oberseite wieder mit Knoblauchbutter bestreichen und den gehackten Koriander (optional) oben verteilen.

Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel!

Die gebackenen Brote auf einen Teller stapeln und mit einem Handtuch zudecken, um sie warm zu halten, die restlichen Stücke ebenso zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Butter Chicken - Murgh Makhni (Hauptgang)

Zutaten für 4 Personen

600 g Pouletschenkel-Steaks ohne Haut

Für die Fleisch-Marinade

4 Knoblauchzehen gepresst
2 EL Joghurt (3,5% Fett)
3 EL Olivenöl
1/2 Zitrone (Saft)
1/2 TL Kurkuma
1 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Garam Masala
Salz & Pfeffer nach Geschmack



Für die Sosse

ca. 60 ml Öl zum anbraten (z.B. Rapsöl)
4 Knoblauchzehen
15 g Ingwerstück
1 Zwiebel gewürfelt
80 g Butter
60 g Cashewnüsse
5 Tomaten (gewürfelt)
200 ml Rahm
1 EL getrocknete Bockshornkleeblätter

Gewürze für die Sosse

1/2 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1/4 TL Zucker

Zubereitung

Das Fleisch und alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben, vermischen und zugedeckt für ca. 20-30 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen .

Die Hälfte der Butter dazugeben und darin zerschmelzen lassen.

Knoblauch-Ingwer Paste, Gewürze und die Cashewnüsse dazugeben und weitere 30-40 Sekunden mit anschwitzen.

Mit den frischen Tomatenwürfeln ablöschen. Rundherum schön anbraten. Einmal alles aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren. Mit geschlossenem Deckel für ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Die Pfanne mit der Sosse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und zur Seite legen. Das Fleisch muss nicht ganz durch gebraten werden, da es später nochmals in der Sosse köcheln wird.

Die abgekühlte Sosse in einem Mixer geben und cremig mixen (oder mit einem Pürierstab).

Zurück in die Pfanne geben, 2/3 vom Rahm dazugeben und nochmals kochen lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen, dann aber nochmals köcheln lassen.

Das Fleisch vorsichtig in die köchelnde Sosse dazugeben. Die andere Hälfte der Butter dazugeben. Alles nochmals für 3-5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Koriander (optional) und mit dem restlichen Rahm verzieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Lamm Curry (Hauptgang)

Zutaten für 4 Personen

5	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
1 Bund	frischer Koriander (optional)
3 EL	Tomatenpüree
2	Zwiebeln
400 g	Lammnierstück
2 EL	Olivenöl
2,5 dl	Kokoscreme
2 dl	Gemüsebouillon
1 EL	scharfes Currypulver
	Salz
500 g	Broccoli



Zubereitung

Die Hälfte des Knoblauchs und des Ingwers fein hacken und beiseitestellen.
Etwas Koriander (optional) für die Garnitur beiseitestellen.

Restlichen Knoblauch, Ingwer und Koriander (optional) mit Tomatenpüree und etwas Wasser mit einem Stabmixer fein zu einer Currypaste pürieren.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Fleisch im Öl rundum anbraten und beiseitestellen. Zwiebeln und beiseitegestellten Ingwer und Knoblauch in der gleichen Pfanne braten. Currypaste, Kokosmilch, Bouillon und Currypulver dazugeben.

Ca. 15 Minuten bei geringer Hitze einköcheln lassen.

Broccoli in kleine Röschen teilen und zusammen mit dem Fleisch ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit zum Curry geben und mitköcheln lassen. Curry mit Salz abschmecken.

Mit beiseitegestelltem Koriander (optional) dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Palak Paneer - Spinatcurry mit Frischkäse (Beilage)

Zutaten für 4 Personen

Rapsöl	zum Anbraten der Paneer-Stücke
1 EL	Ghee (alternativ: Rapsöl)
1/2 TL	Kreuzkümmelsamen
1/2 TL	Senfkörner
1	rote Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1	Tomate
15 g	Ingwerstück
1/2	frische grüne Chili
500 g	frischer Blattspinat
150 ml	Rahm
200 g	Paneer (indischer Frischkäse aus Kuhmilch)
	frischer Koriander (optional)



Gewürze:

1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Chilipulver
1 TL	Korianderpulver
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Garam Masala
	Salz nach Geschmack

Zubereitung

Überschüssige Flüssigkeit aus dem Paneer herausdrücken, indem du es mit einem Papiertuch abtupfst. Paneer in rechteckige, 2-3 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Ingwer schälen sowie grob zerschneiden. Die Tomate ebenfalls grob zerkleinern. Eine grosse Schüssel mit Eiswasser vorbereiten (Wasser mit Eiswürfeln).

Den Blattspinat in kochendes Wasser geben und 2-3 Minuten darin kochen lassen. Den weich gekochten Spinat herausnehmen und direkt in das Eiswasser geben kurz darin lassen, herausnehmen und zur Seite stellen für später.

In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen, sodass der Boden gut bedeckt ist. Die Paneer-Stücke von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann auf ein Papiertuch abtropfen lassen und für später beiseite stellen.

In derselben Pfanne Kreuzkümmel und Senfkörner hinzufügen und etwa 30 Sekunden anbraten, bis sie zu spritzen beginnen. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer, Chili und Tomaten dazugeben und kurz scharf anbraten. Anschliessend für ca. 4-5 Minuten auf mittlerer Hitze weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und auf lauwarme Temperatur abkühlen lassen.

Den gesamten Inhalt und den Blattspinat in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

In derselben Pfanne 1 EL Ghee erhitzen. Die Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Hitze 30-40 Sekunden schmoren. Die Paste aus dem Mixer dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und die Hälfte vom Rahm hinzufügen. Dann mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Paneerstücke dazugeben, weitere 2-3 Minuten köcheln lassen und mit dem restlichen Rahm verzieren. Mit frischem Koriander (optional) garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Masoor Dal - Rotes Linsencurry (Beilage)

Zutaten für 4 Personen

180 g	Rote Linsen (z.B. Masoor Dal)
700 ml	Wasser
1/2 TL	Kurkuma
1	Zwiebel, längliche Streifen
1	Knoblauchzehe
2	Tomaten, gewürfelt



Für das Tarrka:

50 g	Ghee zum Anbraten (alternativ: Rapsöl)
2	Knoblauchzehen, klein gehackt oder gerieben
15 g	Ingwerstück, geschält & klein gehackt oder gerieben
2	frische grüne Chilischoten ganz

Gewürze:

1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Senfkörner
1 TL	Chilipulver
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Garam Masala
1 TL	Paprikapulver
	Salz & Pfeffer nach Geschmack
	frischer Koriander (optional)
1/2	Zitrone, Saft
1 EL	getrocknete Bockshornkleeblätter

Zubereitung

Linsen waschen

Die Linsen in eine mittelgrosse Schüssel geben und mit Wasser füllen. Die Linsen mit der Hand umrühren, bis das Wasser trüb wird. Das trübe Wasser vorsichtig abgiessen und den Vorgang solange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Eventuelle Rückstände und das überschüssige Wasser abgiessen.

Linsen weich kochen

Die Linsen zusammen mit dem Wasser in einen mittelgrossen Topf geben. Das Ganze zum Kochen bringen. Sobald es kocht die Hitze reduzieren, damit es leicht köchelt. Einen Schaumlöffel verwenden, um den weissen Schaum abzuschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet.

Nachdem der Schaum entfernt ist, Kurkuma, die Zwiebeln, eine Knoblauchzehe und Tomaten hinzufügen und mitkochen lassen.

Den Deckel leicht geöffnet lassen. Das Dal unter gelegentlichem Rühren für etwa 10-20 Minuten kochen bis es weich ist und sich leicht zerdrücken lässt. Wenn das Dal zu dick wird etwas Wasser hinzugeben. Die Hitze ausschalten.

Währenddessen das Tarrka zubereiten

Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Kreuzkümmel- und Senfkörner hinzugeben und 15 Sekunden anbraten.

Knoblauch und Ingwer hinzugeben und etwa 40 Sekunden braten, bis sie leicht goldbraun werden.

Gewürze (Koriander- und Chili- und Paprikapulver) hinzufügen, kurz mitanbraten (darauf achten dass die Gewürze nicht verbrennen).

Zusammenführen

Je nach gewünschter Konsistenz ca. 50-100 ml Wasser zu dem Linsen hinzugeben. Gut vermischen und nochmals kurz köcheln lassen. Dann das Tarrka über die weich gekochten Linsen geben.

Das Dal köcheln lassen. Etwa 5 Minuten reduzieren, damit sich die Aromen verbinden und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Dal probieren und nach Bedarf mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Garnieren & Servieren

Die Bockshornkleeblätter zwischen den Händen zerdrücken und am Schluss über das Dal streuen. Die Hitze ausschalten. Zitronensaft, gehackten Koriander (optional) und Garam Masala hinzugeben.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Kurkuma-Reis (Beilage)

Zutaten für 4 Personen

350 g	Basmatireis
3 EL	Ghee oder Butterschmalz
1 TL	Senfkörner
1/2 TL	Kurkuma
12	Curryblätter
1/2 Stg.	Zimt
4	Nelken
4	Kardamom Kapseln
2	frische rote Chilischoten
1 TL	Salz
600 ml	Wasser
	frischer Koriander (optional)
1	Limette (Saft)
	Salz & Pfeffer



Zubereitung

Spüle den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser ab, bis das Wasser klar ist.

Erhitze Ghee oder Butterschmalz in einem Topf. Füge die Gewürze hinzu und brate sie kurz an. Füge den Reis hinzu und brate ihn an.

Giesse ihn mit Wasser auf und füge das Salz hinzu.

Lass den Reis aufkochen und bei geschlossenem Deckel für 10 Min. köcheln (mittlere Stufe). Füge den Limettensaft hinzu und rühre alles durch. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hacke das Chili fein.

Serviere den Reis mit Chili und Koriander (optional)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Mango-Lassi (Dessert)

Zutaten für 4 Personen

2	grosse reife Mango
100 ml	Vollmilch
80 g	Griechischer Joghurt
1/4 TL	Kardamompulver
30-60 g	gesüsstes Mangopüree
1 EL	Saft einer frischen Zitrone
3	Eiswürfel
20-30 g	Rohrzucker



Zubereitung

Mango, Milch, Joghurt, die Hälfte vom Mangopüree, 2/3 vom Rohrzucker, Kardamom, Zitronensaft und Eiswürfel in einen Mixer geben.

Auf hoher Stufe mixen, bis die Mischung glatt und nicht mehr eisig ist.

Abschmecken und bei Bedarf den restlichen Rohrzucker für mehr Süsse - mehr Mangopüree für intensiveren Mango-Geschmack/Farbe - hinzufügen.

Sofort servieren oder abgedeckt im Kühlschrank bis zu 24 Stunden lagern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten