

Kochabend vom 19.01.2026

«Indien»



Honey Garlic Cauliflower

Butter – Chicken mit Basmatireis

Kheer – Reispudding mit Nüssen und Rosinen

Honey Garlic Cauliflower (Blumenkohl mit Honig und Knoblauch)

Rezept: <https://homecookingshow.in/recipe/honey-garlic-cauliflower>



Nicht Originalfoto!

Zutaten: (für 4 – 6 Portionen)

Für die Marinade

120g Weizenmehl

2 EL Maismehl

1 TL Chilipulver

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Wasser

Neutrales Oel zum Frittieren

Für den Blumenkohl

1 Blumenkohl

3 EL neutrales Oel zum Frittieren

2 EL Knoblauch fein gehackt

1 grosse Zwiebel fein gehackt

1 TL Salz

1 TL Chili-Pulver (mild oder Paprika-Pulver)

1 TL gemahlene Pfeffer

1 TL Chiliflocken

2 TL Soya-Sauce

2 TL Essig

3 EL Ketchup

2 EL Honig

2 Frühlingszwiebelgrün geschnitten (Garnitur)

Maisstärke & Wasser zum Binden

Zubereitung:

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochen: 35 Minuten

1. Alle Zutaten für Marinade in einer Schüssel mischen und verrühren. Wasser unter ständigem Rühren zugeben bis Marinade eine feste, cremige Konsistenz hat.
2. Blumenkohl in mittelgrosse Stücke schneiden und waschen.
3. Blumenkohl zu Marinade geben und alles gut vermischen.
4. Blumenkohlstücke in Pfanne frittieren bis sie gold-braun sind. Auf die Seite stellen.
5. Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
6. Maisstärke und Wasser mischen.
7. In einer separaten Pfanne Oel erhitzen und gehackte Knoblauch und Zwiebel andämpfen bis sie weich sind.
8. Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Pulver dazu geben und vermischen.
9. Soya-Sauce, Essig und Ketchup ebenfalls dazu geben und vermischen. Falls notwendig, etwas Wasser für die flüssige Konsistenz begeben.
10. Vorbereitete Maisstärke begeben und gut verrühren bis Masse bindet.
11. Nun die frittierten Blumenkohlstücke begeben und mit Masse vermischen.
12. Zum Schluss den Honig zum Blumenkohl geben, vermischen und mit dem geschnittenen Frühlingszwiebelgrün garnieren.
13. Servieren

Butter-Chicken mit Basmatireis – Restaurant Style

Rezept: https://www.youtube.com/watch?v=a03U45jFxOI&list=PL-KYbyKZaQccFJ-paBXaCRSR_pPYllqil



Zutaten: (für 4 Personen)

Für das Poulet

500g Pouletbrust

1-2 EL Ingwer-Knoblauchpaste

1 EL Rotes Chili-Pulver (mild oder Paprika-Pulver je nach Gutdünken)

Salz

Öl zum Anbraten

Für die Sauce

500g grob geschnittene Tomaten (oder gehackte Tomaten aus der Dose)

100g grob geschnittene Zwiebel

1 EL Ingwer-Knoblauchpaste

50g Cashew-Nüsse

1 TL Kasoori-Meti

0.5 TL Garam-Masala (ind. Gewürzmischung)

4 EL Zucker

2 EL Kasmiri Chili-Pulver (scharf!)

5 EL Butter

3 EL Rahm

2 EL Weisser Essig

Salz

Für Basmatireis

Ca 4 dl (2 Tassen) hochwertiger, gereifter Basmatireis. Gut abwaschen und 20-35 Minuten in kaltem Wasser einweichen. (Tipp: wenn Reis länger eingeweicht wird, reduziert sich die Menge Wasser zum Kochen!).

3 Kardamomkapseln

1 halber Zimtstängel

Wasser zum Kochen

Zubereitung:

Vorbereitung: 40 Minuten

Kochen: 60 Minuten

Chicken (Poulet)

1. Pouletbrust in grobe Stücke (ca. 2cm) schneiden
2. In einer Schüssel Pouletstücke, Ingwer-Knoblauchpaste, Chili-/Paprika-Pulver und Salz gut vermischen und mind. 20 Minuten marinieren.
3. Anschliessend in einer Pfanne Pouletstücke bei kräftiger Hitze anbraten und beiseite stellen.

Sauce

1. Öl und ein EL Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebel bei mittlerer Hitze beifügen (Tipp: Zwiebel mit etwas Salz bestreuen – zieht Flüssigkeit aus Zwiebel), simmern lassen bis Zwiebel weich sind und dann gehackte Tomaten und Cashew-Nüsse begeben. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Etwas Wasser, Ingwer-Knoblauchpaste, Salz, Essig, Zucker, Garam-Masala und Chili-Pulver begeben und gut mischen und für ca. 15 – 20 Minuten simmern lassen.
3. Mit Stabmixer Masse fein pürieren. Ev. durch ein Sieb passieren (wer's fein haben will).
4. Angebratene Pouletstücke, Butter, Rahm und Kasoori-Meti begeben und für weitere 5-7 Minuten simmern lassen.
5. Zum Servieren mit Rahm und Kasoori-Meti garnieren.

Basmatireis

1. In Pfanne mit dichtem Deckel, **doppelte Menge wie Reis**, leicht gesalzenes Wasser, aufkochen.
2. Basmatireis, Kardamomkapseln und Zimtstängel begeben. Reis gleichmässig verteilen. Hitze sofort auf Minimum reduzieren.
3. Zugedeckt kochen lassen bis Wasser vollständig von Reis aufgesogen wurde. Deckel nie öffnen!
4. Reis leicht lockern. Zimtstängel und Kardamom entfernen.

Kheer – Reispudding mit Nüssen und Rosinen

Rezept: Tasneem's Indian – Pakistani Cuisine Made Easy



Zutaten: (für 3 – 4 Portionen)

175 ml Milch

175 ml gesüsste Kondensmilch

2 EL ungekochter Basmatireis

125 ml Wasser (braucht u.U. mehr!)

Gewürze und Nüsse

3 Prisen gemahlene Kardamom

1 EL gehackte Mandeln

1 EL gehackte Pistazien

1 EL Rosinen

Garnierung

2 Prisen zerstoßene Mandeln (oder Blättchen)

2 Prisen zerstoßene Pistazien

1 Prise gemahlener Kardamom

Zubereitung:

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochen: 30 Minuten

Kühlen: 60 Minuten

1. Reis mit Wasser kochen, bis Wasser verdunstet oder Reis weich ist.
2. Reis zu einer Paste zerdrücken.
3. Reispaste mit der Milch in einer Pfanne aufkochen. Wichtig! Muss richtig aufgeköcht werden.
4. Kondensmilch und Kardamom hinzugeben.
5. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis der Brei dickflüssig ist. Achtung: Falls der Brei zu dickflüssig wird, ein paar Esslöffel heisses Wasser begeben!
6. Nach Wunsch Nüsse und Rosinen dazu mischen.
7. Pfanne vom Herd nehmen.
8. Mandeln, Pistazien und Kardamom darüber streuen.
9. **Kalt servieren.**