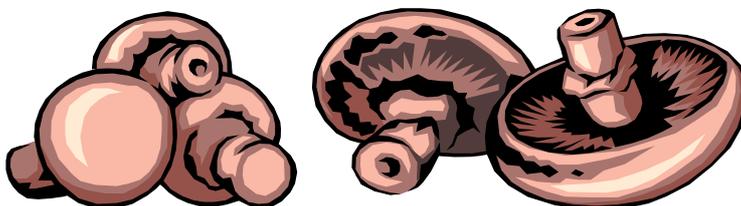


Indische Rezepte

Die indische Küche ist ein farbiges, fantasievolles Zusammenspiel von Gemüse, Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Früchten. Was letztlich auf dem Tisch steht, ist eine wohlausgewogene Mischung zwischen scharf und süss, knusprig und weich.

Dhingri kari

Pilzcurry

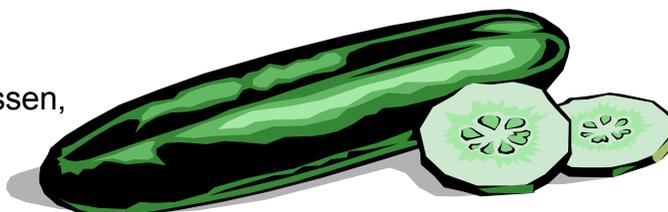


500 g Pilze	Nehmen Sie dazu grosse, offene Pilze, die das beste Aroma haben. Die Pilze sauber abreiben, die Stiele in Scheiben, die Hüte in Viertel schneiden.
1 –2 Lauchstängel oder 4 Frühlingszwiebeln	Lauchstängel oder Frühlingszwiebeln fein schneiden.
2 EL Oel 2 Knoblauchzehen zerdrückt ½ TL Ingwer, fein gerieben 6 Curryblätter 2 TL Currypulver 1 TL Salz	Im heissen Oel Knoblauch, Ingwer, Curryblätter und Lauch/Zwiebeln weichbraten, aber nicht bräunen. Currypulver, Salz und die Pilze zugeben und über schwacher Hitzeiterrühren, bis die Pilze weich sind. Zugedeckt über schwacher Hitze 8 – 10 Minuten dünsten.
½ TL Garam Masala	Dann mit Garam Masala bestreuen.
125 ml dicke Kokosmilch 2 TL Zitronensaft	Kokosmilch zugeben und ohne Deckel unter ständigem Rühren heiss werden lassen und den Zitronensaft einrühren. Mit weissem Reis servieren.

Gurken Raita

Indische Yogurtsauce

Raitas gibt es mit Früchten, Nüssen, Gemüse und Gewürzen. Sie dienen dazu, die Schärfe der Currygerichte zu kühlen.



250 ml Yogurt Salz Koriander ½ Gurke, sehr kleine Würfel 2 EL frische Minze, fein gehackt	Alle Zutaten gut mischen. Schmeckt am besten, wenn Raita einige Zeit im Kühlschrank durchzieht.
---	--

Rassige Bananensuppe

2 ½ Bananen, in Scheiben geschnitten 4 EL Sherry 3 TL Zitronensaft	Bananen, Sherry und Zitronensaft zusammen im Mixer fein pürieren.
6 dl Hühnerbouillon 1 Briefchen Safran 2 EL Doppelrahmfrischkäse 2 EL Currypulver	Das Püree in eine Pfanne geben, mit der Hühnerbouillon auffüllen und erhitzen. Safran, Doppelrahmfrischkäse und Currypulver dazugeben und mit Cayenne abschmecken.
60 g Sbrinz, gerieben	Sbrinz in der Suppe schmelzen, kurz aufkochen und die Suppe in vorgewärmte Teller anrichten. Mit Bananenscheiben garnieren.



Bananen Chutney

600 g Bananen 400 g Aepfel 500 g Zwiebeln	Bananen, Aepfel und Zwiebeln schneiden
500 g helle Sultanien 1 l Obstessig 850 g Rohrzucker 2 Beutel Gelierhilfe Saft und Rinde einer halben Zitrone 7 g Salz 14 g Ingwer 7 g Senfsamen viel Curry und Cayennepfeffer Gewürze wie Sternanis, Zimt, Paprika, Gelbwurzpulver, Kreuzkümmel ... etc. Experimentieren Sie!	Alle Zutaten zusammen langsam eindämpfen lassen. Vor dem Abfüllen pürieren. Dieses Chutney hält sich kühl und dunkel gelagert über mehrere Monate.

Indische Rice Koftas

1 Tasse runder Vollreis	In einer Tasse Wasser über Nacht einweichen.
1 Tasse Milch	Beigeben, 5 Min. kochen und nachquellen lassen.
2 gehackte Zwiebeln 1 Tasse geriebenen Käse 4 EL Tomtenpüree 4 gepresste Knoblauchzehen 1 EL gehackte Petersilien Curry, Muskat, Pfeffer	Alles mit der Reismasse mischen, kneten, kleine Bällchen formen. Tipp: wenn die Zwiebeln ganz fein geschnitten sind, hält die Masse besser.
2 geschlagene Eier Paniermehl	Bällchen darin drehen und in der Bratpfanne knusprig braten. Die Bällchen können auch im Ofen gebacken werden (Ofenmitte, bei 180C 15 – 20 Min.)



Kardamom Tee (Indien)

5 dl Wasser	zum Kochen bringen,
2 TL Schwarztee	dazugeben und aufkochen lassen,
1 halbe Zimtstange 5 ganze Kadamomkörner 2 –3 EL Zucker	dazugeben und mindestens 5 Min. weiterkochen lassen. Durch ein Sieb abgiessen, evt. Mit heissem Wasser bis auf 1 l verdünnen.



Indischer Lammtopf

2 Tasse Reis „Hom Mali weiss“	Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Leicht salzen und während 15 – 20 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen.
2 EL Bratbutter 500 g Lammfleisch	Fleisch in kleinen Würfeln in Bratpfanne mit Butter anbraten, herausnehmen und in Topf geben, Butter in der Bratpfanne lassen.
4 Kardamomkapseln 3 Gewürznelken ½ KL schwarze Senfkörner ½ KL schwarze Pfefferkörner 1 KL Koriander 1 KL Kreuzkümmel	Samen aus den Kardamomkapseln lösen, Gewürze im Mörser zerkleinern und in der restlichen Butter in der Bratpfanne kurz andämpfen (falls nötig, Butter zugeben).
1 Chilischote 2 Knoblauchzehen 2 –3 Zwiebeln 2 EL frischen Ingwer 1 KL Gelbwurz	Kerne entfernen, kleinschneiden, Knoblauchzehen pressen, Zwiebeln feinschneiden, Ingwer raspeln, alles in der Butter mitdämpfen.
3 EL Naturjoghurt	dazurühren,
2 dl Wasser 1 ½ KL Salz 2 Zimtstangen	dazugeben, alles über das Fleisch geben, zudecken und 30 – 45 Min. köcheln lassen. Als Beilage Apfel- oder Tomaten Chutney servieren.