

Die Aromen Indiens

Kochstudio 28.4.2022



Unsere Rezeptideen für Sie:

Ghee bhaat

Masala Saibhaji (Dillgemüse)

Chaat-Salat

Chicken Tikka

Knusprige Kartoffelküchlein

Süßes Tamarinden-Chutney

Minze Joghurt Chutney

Süß-Scharfes Tomaten-Chutney

Indisches Fladenbrot



Ghee bhaat

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf 2 EL Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin in etwa 10 Minuten bräunen. Häufig rühren, damit sie nicht anbrennen. Beiseite stellen.
2. Das übrige Ghee in einem weiten Topf erhitzen. Die Gewürze 1 Minute darin rösten.
3. Rosinen und Reis dazugeben, einige Minuten rühren. Mit Salz würzen und 1200 ml heißes Wasser hineingießen.
4. Aufkochen, durchrühren und die Hitze reduzieren. Zugedeckt 10 Min köcheln lassen. Weitere 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, damit der Reis aufquellen kann.
5. Mit Zwiebeln garniert heiß servieren.

Zutaten:

- 2 EL Ghee
- 2 mittelgroße Zwiebeln,
in Scheiben
- 8 Gewürznelken
- 4 Lorbeerblätter
- 6 grüne Kardamom-
kapseln (nur die inwendigen
schwarzen Samen)
- 2 kleine Zimtstangen
- 3 TL Rosinen
- 600 g Basmatireis,
gewaschen und abgetropft
- Salz



10 min



Saibhaji (Dillgemüse)

Zutaten:

4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Kreuzkümmel
4 TL Ingwerknoblauchpaste
4 EL halbierte geschälte Kichererbsen (Chana Dal), gewaschen und abgetropft
1500 g Spinat, gewaschen und blanchiert
2 Hände voll gehackter Dill
4 Tomaten, gehackt
2 kleine Kartoffeln, geschält und fein gewürfelt
4 kleine Auberginen, fein gewürfelt
4 Möhren, geschält und geraspelt
1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma
Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel hineingeben. Sobald er nach etwa einer Minute dunkel wird, die Ingwer-Knoblauch-Paste einrühren.
2. Kichererbsen und restliches Gemüse hinzufügen.
3. Chilipulver, Kurkuma und Salz untermischen.
4. Etwa 100 ml Wasser dazu gießen und ungefähr 30 Min köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Dann den vorbereiteten Spinat dazu geben und weitere 5 Min mitgaren.
5. Zum Schluss den gehackten Dill unterrühren.

Sehr heiß
servieren!



Chaat-Salat

Zubereitung:

1. Die Gurke in feine Würfel schneiden, Radieschen ebenfalls klein schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und alles mit Granatapfelkernen in eine Salatschüssel geben.
3. Das Koriandergrün (Stängel und Blätter) fein hacken und hinzugeben.
4. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Senfsamen hineingeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Sobald sie platzen, die Kichererbsen hinzugeben und 3 bis 5 Minuten braten, bis sie knusprig sind, dann Cayennepeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft zufügen.
5. Die Temperatur reduzieren und die Kokosflocken hineingeben. Gut durchrühren und vom Herd nehmen.
6. Die gewürzten Kichererbsen zum Salat geben und mit Chaat masala bestreuen.

Zutaten:

280 g Gurke
200 g Radieschen
4 Frühlingszwiebeln
Kerne von 1 Granatapfel
Koriandergrün
4 EL Rapsöl
1 TL Senfsamen
400 g Kichererbsen (Dose)
½ TL Cayennepeffer
¾ TL Salz
2 TL Zucker
Saft von 1 Zitrone
2 EL Kokosflocken
½ TL Chaat masala
(Gewürzmischung aus dem Asialaden)



Chicken Tikka Masala

Zutaten Fleisch:

8 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer
(ca. 5 cm)

380 g Joghurt

Saft von 2 Zitronen

3 EL Öl

3 TL Salz

3 EL Kreuzkümmel,
gemahlen

3 EL Garam Masala

3 EL scharfes geräuchertes
Paprikapulver

1800 g Hähnchen-
keulenfleisch,
entbeint und gehäutet

Zubereitung des Fleischs:

1. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Öl, Salz und Gewürzen verrühren.
3. Das Fleisch in größere Würfel schneiden und unter die Marinade mischen.
4. Abgedeckt mindestens 3 Std., am besten über Nacht, kalt stellen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Fleisch samt der Marinade in einer weiten Auflaufform verteilen und im heißen Ofen 30–35 Min. backen.



30-35 min



Chicken Tikka Masala

Zubereitung der Sauce:

1. Inzwischen für die Sauce die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in 10 Min. goldbraun andünsten.
3. Inzwischen die Kardamomkapseln mit einem kleinen spitzen Messer aufritzen, Samen herauslösen und im Mörser zerstoßen. Mit den anderen Gewürzen mischen. Gewürze zu den Zwiebeln geben. Tomaten, 750 ml Hühnerbrühe und 2 TL Salz zugeben, alles aufkochen und 15–20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die Sauce pürieren. Sahne unterrühren. Sauce mit Salz und Honig abschmecken. Das gebackene Fleisch samt übriger Marinade unterrühren. Alles weitere 5 Min. sanft köcheln.

Zutaten Sauce:

- 5 kleine Zwiebeln
- 5 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 15 grüne Kardamomkapseln
- 1 ½ TL Zimt
- 2 ½ TL Kurkumapulver
- 1000 g stückige Tomaten
- Salz
- 200 g Schlagsahne
- 6 TL Honig



Knusprige Kartoffelküchlein

Zutaten:

1 kg mehlig-e Kartoffeln
Salz
5 EL Kichererbsenmehl
1 Stück frischer Ingwer
2 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Chilipulver
2 EL Speisestärke
3 EL gehacktes
Koriandergrün
Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 min weich kochen lassen. Dann abgießen, ausdämpfen und abkühlen lassen.
2. Das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 min unter Rühren rösten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt.
Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Den Ingwer schälen und fein hacken.
Die Kreuzkümmelsamen grob zerstoßen.
4. Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse geben. Mit den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz abschmecken.
5. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus flache Bällchen formen.
6. Öl 1 cm hoch in die Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 min braun braten, evtl. zweimal wenden, damit sie schön knusprig braun werden.
7. Zum Servieren heiß aufschneiden und Joghurt und süßes Tamarinden-Chutney darüber geben.

Süßes Tamarinden-Chutney

Zubereitung:

1. Die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, herausnehmen und abkühlen lassen. Mit den Pfefferkörnern und Kardamomkapseln grob zerstoßen.
2. Das Tamarindenmark in Stücke teilen, mit den zerstoßenen Gewürzen in einen Topf mit 350 ml Wasser geben und ca. 20 min offen köcheln lassen.
- 3: Die Tamarindenmasse durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen.
3. Jaggery, Chilipulver und Salz unter die Tamarindenflüssigkeit mischen und gut verrühren.

Zutaten:

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 15 schwarze Pfefferkörner
- 2 braune Kardamomkapseln
- 200 g Tamarindenmark
- 150 g Jaggery
- ½ TL Chilipulver
- 1 ½ TL Salz

*Tipp: Für eine fruchtige Variante
1 klein geschnittene Mango,
1 Banane oder 1 Hand
voll halbierte Trauben
3-5 min, mit dem fertigen Chutney
mitköcheln lassen.*

Möglichst bald verbrauchen.



20 min



Minze Joghurt Chutney

Süss-Scharfes Tomaten-Chutney

Zutaten

Minze Joghurt:

10 EL Joghurt 10%
frische Minze, sehr fein
gehackt
2 grüne Chilischoten,
entkernt und gehackt
2 TL Zucker
Zitronensaft
etwas Salz

Zutaten Tomate:

2 EL Rapsöl
1 rote Chilischote, fein
gehackt und entkernt
1 Stück Ingwer, geschält
und gerieben
½ TL Kurkuma, gemahlen
500 g Kirschtomaten,
geviertelt
40 g Zucker
1 TL Salz
3 EL Zitronensaft

Zubereitung Minze Joghurt:

1. Alles verrühren, abschmecken

Zubereitung Tomate:

1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer und Kurkuma hineingeben, 20 Sek unter Rühren anrösten, dann Tomaten, Zucker und Salz dazugeben.
2. Unter gelegentlichem Rühren 20 Min köcheln lassen, bis das Chutney eine marmeladenartige Konsistenz hat.
3. Zum Schluss den Zitronensaft einrühren.

Kalt
genießen!

Indisches Fladenbrot

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Zucker und Backpulver mischen.
2. Butterschmalz zerlassen.
3. Eier, Joghurt, Butterschmalz und Wasser verrühren, um Mehl -Mix geben, zu einer homogenen Kugel verkneten.
4. Teig einölen, in eine Schüssel legen, mit Folie abgedeckt eine gute Stunde ruhen lassen.
5. Teig in 20 gleich große Portionen teilen und diese auf einer bemehlten Arbeitsflächen mit einem Nudelholz zu Kreisen (ca.12 cm) ausrollen.
6. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen.
7. Die Teigkreise nacheinander in dem heißen Fett von jeder Seite etwa 2 min frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zutaten:

Weizenmehl
2 TL Salz
2 TL Zucker
2 TL Backpulver
2 EL Butterschmalz
2 Eier
160 g Joghurt
200 ml Wasser
2 EL Öl , sowie
1 l Öl zum Frittieren



20 Portionen





SWK-Kochstudio

Veranstaltungsort & Anmeldung
Das SWK-Kochstudio finden Sie im „Haus der Familie“

Westwall 40-42
Tel. +49 2151 399171

