

Indische Gerichte vom 2.3.2013



Apfel-Fenchel-Salat
Zwiebelbällchen
Gemüse-Pakoras
Mulligatawny (Suppe mit Linsen und Ingwer)
Rindscurry
Wirsingcurry
Tamarinden-Chutney
Rüebli-Halva

Apfel-Fenchel-Salat (mit Tofu-Schnittlauch-Dressing)

Für 4 Personen

2	süsse rote Äpfel	entkernt und in schmale Stücke geschnitten
2	Birnen	entkernt und in schmale Stücke geschnitten
1	grosser Fenchel	in schmale Stücke geschnitten
2 EL	Walnusskerne	

Tofu- Schnittlauch Dressing:

75g	seidenweicher Tofu
1 EL	Apfelsaft
1/2	Knoblauchzehe
2 EL	Schnittlauch

Die Zutaten für das Dressing im Mixer verquirlen. Mit Äpfel, Birnen und Fenchel mischen. Walnüsse darüber streuen.

Zwiebelbällchen

Für 4 Personen

2	Zwiebeln
2	grüne Chilischoten
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1/2 TL	Chilipulver
2 EL	gehackter Koriander
3 EL	Zitronensaft
100g	Kichererbsenmehl
Salz	
1 L	Öl zum Frittieren

Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Die Zwiebeln und die Chilis mit Chilipulver, Koriander, Zitronensaft und Kreuzkümmel mischen.

Das Kichererbsenmehl mit 1 Prise Salz und 2 EL Wasser unter die Zwiebelmischung rühren. Den Backofen auf 70° Grad vorheizen.

Zum Frittieren das Öl in der Fritteuse. Mit einem Löffel jeweils etwas Zwiebelmasse abstechen und mithilfe eines zweiten Teelöffels zu Bällchen formen.

Den Backofen auf 70° Grad vorheizen. Zum Frittieren das Öl in der Fritteuse erhitzen. Die vorbereiteten Zwiebelbällchen portionenweise im heißen Öl frittieren. Im Backofen warm halten bis alle gebacken sind.

Gemüse Pakoras

Für 4 Personen

250g	Kichererbsenmehl
1/2 TL	Backpulver
Salz	
1/4 TL	gemahlener Kurkuma
1 TL	Garam Masala
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	Chilipulver
200g	Champignons
1	Zucchini
1	Aubergine
1	grosse Zwiebel
1 L	Öl zum Frittieren

Kichererbsenmehl, Backpulver, 1/2 TL Salz und die Gewürze in einer Schüssel vermischen. Langsam etwa 300ml Wasser dazugießen und alles mit dem Schwingbesen zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In wenig Salzwasser ca. 10 Minuten halb gar kochen. In einem Sieb abgiessen und ausdampfen lassen.

Zucchini und Aubergine halbieren und in feine Scheiben schneiden. Jeweils in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren und dann in einem Sieb abgiessen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Champignons können im Ganzen frittiert werden.

Den Backofen auf 70° Grad vorheizen. Zum Frittieren das Öl in der Fritteuse erhitzen. Das vorbereitete Gemüse portionenweise durch den Kichererbsenteig ziehen und im heissen Öl frittieren. Im Backofen warm halten bis alle Pakoras gebacken sind.

Mulligatawny (Suppe mit Linsen und Ingwer)

Für 4 Personen

1	Hühnerbrustfilet
170 g	Linsen
1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
3 EL	Butter
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, Currypulver
1/4 TL	Cayennepfeffer
1/2 L	Geflügelbrühe
Salz	
1/4 L	Kokosmilch
1 EL	Zitronensaft

Das Hühnerbrustfilet in 2cm grosse Würfel schneiden. Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, den Ingwer fein reiben. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel dünsten. Knoblauch, Ingwer und die Fleischfilet dazugeben, Kreuzkümmel, Koriander, Currypulver und Cayennepfeffer darüber sträuben und unter Rühren etwa 30 Sekunden anbraten. Die Linsen und die Brühe hinzufügen und mit Salz würzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.

Die Kokosmilch dazu giessen und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken, in Schalen anrichten und nach Belieben mit Korianderblättern garnieren.

Rindscurry (mit Tomaten und Koriander)

Für 4 Personen

1 kg	Rindfleisch
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
20g	Ingwer
2	rote Chilischoten
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Nelkenpulver
1 TL	Kurkuma
1 TL	gemahlener Koriander
Salz	
1 EL	Naturjoghurt
3	Tomaten
3 EL	Öl
200 ml	Rindsbouillon
1/2	Bund Koriander

Das Fleisch in ca. 2cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mischen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Ingwer-Knoblauch-Masse, Chilis, die restlichen Gewürze und 1/2 TL Salz mischen und mit dem Joghurt verrühren. Das Fleisch mit dem Gewürzjoghurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die restliche Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Dann das Fleisch samt Marinade und die Tomaten dazugeben. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/4 Stunden köcheln lassen, dabei nach und nach Fond hinzufügen.

Den Koriander von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Koriander über das Rindcurry streuen.

Wirsingcurry mit Chili und Kokos

Für 4 Personen

800g	Wirsing
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
3 EL	Öl
400 ml	Kokosmilch
1/2 TL	geriebene Zitronenschale
50g	Kokosnussfleisch
Salz und Pfeffer	

Den Wirsing in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln und der Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chilistreifen darin etwa 2 Minuten anbraten. Die Wirsingstreifen hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten.

Die Kokosmilch dazu giessen. Die Zitronenschale hinzufügen und das Gemüse mit Salz würzen. Den Wirsing bei mittlerer Hitze knapp 10 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kokosfruchtfleisch mit einem Schäler in dünne Streifen hobeln. Das Wirsingcurry mit den Kokosstreifen garnieren.

Tamarinden-Chutney

Für 4 Personen

150g	Tamarindenmark
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2	Chilipulver
150g	brauner Zucker
Salz	
100g	Rosinen

Das Tamarindenmark in 350 ml heissem Wasser ca. 3 Stunden einweichen, dabei zwischendurch mit den Fingern zerdrücken. Die Paste mit der Flüssigkeit durch ein Sieb streichen.

Das Tamarindenkonzentrat erwärmen. Kreuzkümmel, Chilipulver und Zucker unterrühren und mit Salz würzen.

Alles bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Rosinen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen, unter das Chutney mischen und bei schwacher Hitze 2 Minuten mitköcheln lassen. Das Chutney abkühlen lassen und bis zum Servieren kühl stellen.

Rüebli-Halva (mit Mandeln und Rosinen)

Für 4 Personen

400g	Rüebli
3 EL	Butter
2 EL	Mandelblättchen
2 EL	Weizengriess
300ml	Milch
4 EL	Zucker
2 EL	Rosinen
1 TL	gemahlener Kardamom
1	Prise Salz

Die Rüebli schälen und fein raffeln. In einem Topf 2 EL Butter schmelzen und die Rüebli darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Dabei häufiger umrühren damit sie nicht anbrennen.

In einer kleinen Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Mandeln sowie Griess ca. 5 Minuten unter Rühren rösten.

In einem grossen Topf die Milch mit dem Zucker und den Rosinen zum Kochen bringen. Die Rüebli und die Mandel-Griess-Mischung dazugeben und alles unter Rühren 15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eindickt. Den Topf vom Herd nehmen und den Kardamom unterrühren.

Das Halva auf Schälchen verteilen und ca. 1 Stunde kühl stellen. Nach Belieben mit Rahm und gehackten Pistazien garnieren.