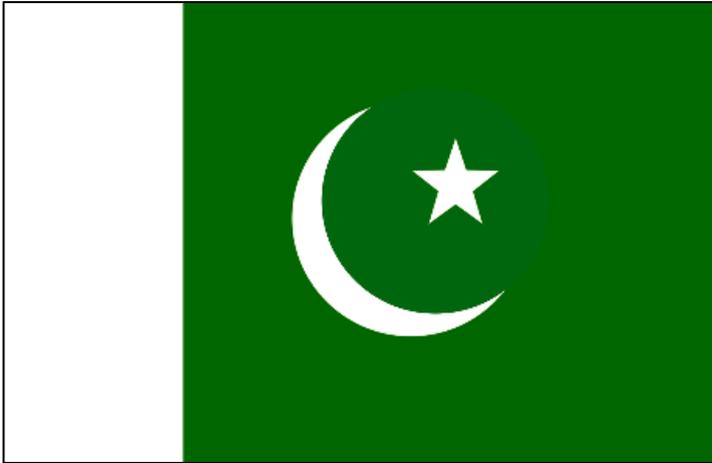


## Pakistanische Rezepte vom 12. Mai 2019



- Onion Bhajis (frittierte Zwiebelbällchen)
- Chana Dal mit Tarka und Tamarindenchutney
- Si Dal (schwarze Linsen)
- Lammshaxen-Masala mit Zitronenreis
- Chicken Biryani mit Kachumber-Raita (Nationalgericht)
- Paneer Reshmi Handi (cremiger Poulet-Eintopf)
- Poulet-Dosa (knusprige, gefüllte Pfannkuchen) mit Tomaten-Knoblauch-Chutney
- Zarda Zing (süßer Reis)
- Gulab Jamun

## **Onion Bhajis (frittierte Zwiebelbällchen)**

6-8 PORTIONEN ALS VORSPEISE

### **Zutaten**

200 g weisse Zwiebeln, gehackt  
50 g Spinat, gehackt  
70 g Kichererbsenmehl  
2 TL Ingwer, fein gewürfelt  
2 TL Koriandersamen, geröstet und gemahlen  
1 grüne Chilischote, entkernt und fein gewürfelt  
2 Prise Salz  
2 Prisen Chilipulver  
2 Prise Kurkuma  
Ca. 6 dl Erdnussöl, zum Frittieren  
Chaat Masala, zum Servieren

### **Zubereitung**

Zwiebeln, Spinat, Kichererbsenmehl, Ingwer, gemahlene Koriander und grünen Chili mit wenig Wasser mischen, sodass ein sehr dickflüssiger Teig entsteht. Salz, Chilipulver und Kurkuma zugeben und gut vermischen.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Das Öl sollte ca. 2,5 cm hoch im Wok stehen. Lassen Sie ein wenig von der Bhaji-Mischung vorsichtig in das heisse Öl fallen, um zu testen, ob es heiss genug ist. Wenn es genug heiss ist, geben Sie golfballgrosse Portionen der Mischung in das Öl. Die Hitze reduzieren und sanft goldbraun braten. Aus dem Wok heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Erhöhen Sie die Hitze des Öls und geben Sie die gekochten Bhajis in den Wok zurück und braten Sie sie ein zweites Mal, bis sie knackig und goldbraun sind. Wieder auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren (oder warm stellen). Nach Belieben mit Chaat Masala bestreuen.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

*[https://www.bbc.com/food/recipes/onionbhajis\\_77149](https://www.bbc.com/food/recipes/onionbhajis_77149)*

# Chana Dal (Kichererbsen-Dal) mit Tarka und Tamarinden-Chutney

3-4 PORTIONEN

## Zutaten

250 g Chana Daal / geschälte und gespaltene indische Kichererbsen über Nacht oder für mindestens 2 Stunden eingeweicht

1 Knoblauchzehe

½ TL rotes Chilipulver

½ TL gemahlene Kurkuma

1 Zimtstange

1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

1-2 EL Ghee

Salz, nach Belieben

## Für die Tarka

1-2 EL Ghee

2 Knoblauchzehen, dünn geschnitten

1 TL Kreuzkümmelkörner

1 TL Senfkörner

1 getrocknete rote Chilischote

5-6 Curryblätter (möglichst frisch)

## Garnitur

2 EL Tamarinden-Chutney

2,5 cm Stück Ingwer, geschält und sehr dünn geschnitten

1 handvoll gemischter frischer Koriander, Dill und Kerbel, fein gehackt

1 TL Chaat Masala

## Zubereitung

Den Chana Dal abgiessen und in einen grossen Topf mit Knoblauch, rotem Chilipulver, Kurkuma, Zimtstange und Salz geben.

Geben Sie 350 ml Wasser dazu, oder genug, um das Dal zu bedecken und zum Kochen zu bringen.

15-20 Minuten garen, oder bis es weich ist. Der Daal soll fest, nicht matschig sein. Wenn es etwas wässrig ist, zerdrücken Sie mit einem Holzlöffel einige Linsen an der Seite der Pfanne, um die Sauce zu binden. Das Dal würzen und in eine Servierschüssel geben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel im Ghee anbraten, dann auf Küchenpapier geben und beiseitestellen.

Für die Tarka den Ghee in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Knoblauch braten, bis er leicht braun wird. Kreuzkümmel und Senfkörner zugeben und garen, bis sie platzen. Fügen Sie schnell die getrocknete rote Chilischote und Curryblätter hinzu und kochen Sie sie 5 Sekunden lang. Sofort die Tarka über das Dal giessen.

Mit Tamarindenchutney, Zwiebeln, Kräutern, Ingwer und Chaat Masala garnieren.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

[https://www.bbc.com/food/recipes/chana\\_daal\\_with\\_tarka\\_62765](https://www.bbc.com/food/recipes/chana_daal_with_tarka_62765)

## **Tamarinden-Chutney**

CA. 4 DL

### **Zutaten**

240 ml kernlose Tamarinde (Volumen = 1 cup)

240 ml Palmzucker, in kleinen Stücken (Volumen = 1 cup)

2,5 cm Ingwer, gerieben

1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver

½ TL rotes Chilipulver

1 TL grobes Fenchelpulver

1/2 Teelöffel Asafoetida

1 TL Salz

Salz nach Belieben

2 EL Rosinen

### **Zubereitung**

Die Tamarinde in 7 dl heissem Wasser für 20 Minuten einweichen. Danach mit den Händen zerdrücken und durch ein Sieb streichen. Entsorgen Sie das Tamarindenmark und bewahren Sie das Wasser auf. Das Tamarindenwasser in eine Pfanne geben. Palmzucker und alle anderen Zutaten ausser Rosinen beifügen. Die Mischung bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen. Rosinen hinzufügen und das Chutney weitere 15-20 Minuten garen. Rühren Sie ständig weiter. Pfanne vom Herd nehmen und auskühlen lassen. In ein sauberes Glas geben. Ist gekühlt bis zu 3 Monaten haltbar.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

<https://www.whiskaffair.com/khatti-meethi-imli-ki-chutney-sweet-and-sour-tamarind-chutney/>

Kommentar: Das Chutney wurde recht dünnflüssig, salzig und scharf. Salzig, weil die Tamarinden ungekocht schon salzig schmeckten. Wir würden das nächste Mal halb so viel Wasser nehmen und erst am Schluss nach Bedarf salzen.

## Si Dal (schwarze Linsenbohnen)

3-4 PORTIONEN

### Zutaten

300 g Urid Dal (Urbohnen/Linsenbohne) ganz oder halbiert  
20 g Pflanzenöl  
2 TL Ingwer-Knoblauchpaste oder je 1 TL Ingwer und Knoblauch, gerieben  
75 g Tomatenmark  
1 Prise Salz  
1 Prise weisser Pfeffer  
1 Prise rotes Chilipulver  
1 Prise Garam Masala  
25 g Butter  
2 TL Rahm

### Zubereitung

Waschen Sie die Linsen gründlich und geben Sie sie in eine Pfanne mit viel Wasser. Bei starker Hitze aufkochen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 12-15 Min. (halbe Linsen) bzw. ca. 25-30 Minuten (ganze Linsen) köcheln lassen, bis sie weich sind. Wasser abgiessen.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Ingwerpaste und Knoblauchpaste hinzufügen und eine Minute kochen lassen.

Tomatenmark und restliche Gewürze dazugeben und weitere 2-3 Minuten garen.

Die gekochten, abgetropften Linsen dazugeben und 30 Minuten kochen lassen.

Butter und Rahm unterrühren und servieren.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

*[https://www.bbc.com/food/recipes/sidaalblackuradlenti\\_77148](https://www.bbc.com/food/recipes/sidaalblackuradlenti_77148)*

## **Lammhaxen-Masala mit Zitronenreis**

4 PORTIONEN

### **Zutaten für das Curry**

4 Lammhaxen  
1 EL gemahlene Kurkuma  
3 cm Ingwer, gerieben  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Prise Salz  
2 EL Erdnussöl  
1 Lorbeerblatt  
1 Zimtstange  
5 Nelken  
6 Kardamom-Kapseln, leicht zerdrückt  
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
400 g gehackte Tomaten aus der Dose  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
3 TL gemahlener Koriander  
1 grüne Chilischote, halbiert, entkernt  
1 kleiner Bund Koriander

### **Zutaten für die Currypaste**

50 g Kokosflocken  
3 EL Koriandersamen  
5 EL Mohn  
2 EL Fenchelsamen  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
2 rote Chilischoten

### **Zutaten für den Reis**

2 EL Erdnussöl  
1 TL Senfkörner  
2 TL Chana Dal  
3 EL Cashewnüsse, gehackt  
1 TL Curryblätter  
1 TL Kurkuma  
1 TL pulverisiertes Asafoetida  
1 TL gemahlener Ingwer  
500 g gekochter Basmatireis (ca. 350g Trockengewicht)  
1 Zitrone, Saft  
1 Bund Koriander, grob gehackt

### **Zubereitung Fleisch**

Ofen auf 180°C vorheizen. Die Lammshaxen in einen Bräter mit Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und etwas Salz geben. Füge genügend Wasser hinzu, um das Fleisch zu decken, und koche es zugedeckt sanft für 1½ Stunden oder bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit alle Zutaten der Currypaste in einer Gewürzmühle oder einem Stössel und Mörser zusammenmahlen. Paste für später bereithalten.

2 EL Erdnussöl in einer grossen Pfanne erhitzen und Lorbeerblatt, Zimt, Nelken und Kardamom hinzufügen und aromatisch braten. Die Zwiebel dazugeben und braten, bis sie weich ist, aber ohne Farbe anzunehmen. Die Tomaten dazugeben und fünf Minuten kochen lassen, dann Kreuzkümmel, Koriander und grüne Chilischote dazugeben und weitere drei Minuten kochen lassen.

Die Currypaste dazu geben und weitere zwei Minuten kochen lassen, bevor man das gekochte Lammfleisch, das Salz nach Belieben und genug vom Kochwasser hinzufügt, um die Haxen bis zur Hälfte zu bedecken. Weitere 20 Minuten garen, die Haxen während des Garvorgangs mehrmals wenden und zusätzliches Lammkochwasser hinzufügen, wenn die Sauce zu dick wird.

### **Zubereitung Reis**

Eine Pfanne erhitzen und das Erdnussöl hinzufügen.

Senfkörner und Chana Dal dazugeben und braten, bis sie platzen. Achtung, das Öl kann spritzen.

Cashewnüsse, Curryblätter, Kurkuma, Asafoetida und Ingwer hinzufügen und 1-2 Minuten unter Rühren braten.

Zum Schluss den gekochten Reis und Zitronensaft dazugeben und so lange kochen, bis alles heiss ist.

Das Hammelfleisch mit einem Löffel Reis servieren und mit Koriander bestreuen.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

*[https://www.bbc.com/food/recipes/masalamuttonshankswi\\_85025](https://www.bbc.com/food/recipes/masalamuttonshankswi_85025)*

## **Chicken Biryani mit Kachumber-Raita (Poulet-Reis-Eintopf)**

8 PORTIONEN

### **Zutaten für Reis**

4 Tassen (700 Gramm) Basmatireis, 10 Minuten in Wasser eingeweicht.

½ TL Kreuzkümmel ganz

1 ganzes Lorbeerblatt

6 schwarze Pfefferkörner

3-4 Gewürznelken

Wasser, zum Kochen von Reis

4 TL Salz oder nach Bedarf

### **Hühnerfleisch marinieren**

1 (750 Gramm) Poulet, in 12 Stücke geschnitten

4 EL Naturejoghurt

### **Gewürze**

1 grüne Chilischote, entkernt, fein gehackt

3 EL Ingwer-Knoblauchpaste

½ TL rotes Chilipulver

1 EL Korianderpulver

1 TL Kreuzkümmelkerne, geröstet

¾ TL Kurkumapulver

5 cm Zimtstange

¼ TL schwarzer Pfeffer

1½ TL Nelkenpfeffer, gemahlen (=All-Spice=Piment)

5 Gewürznelken

2 Kapseln Kardamom

1 Lorbeerblatt

1 TL Salz oder nach Belieben

### **Für Sauce**

Öl zum Braten

400 g Kartoffeln, in grosse Stücke geschnitten

Öl zum Braten

500 g Zwiebeln, dünn geschnitten oder 240 ml (Volumen) vorgefertigte Röstzwiebeln

4-5 Stk. (500 g) Tomaten, roh püriert

180 ml Naturejoghurt, durchgerührt

4 Dörrpflaumen, entsteint

½ TL Chat Masala

1 Handvoll Korianderblätter, gehackt

1 Handvoll Minzblätter, gehackt

2 grüne Chilis, entkernt, halbiert

### **Zum Fertigstellen**

4 EL Öl (aufgeteilt)

1 Prise Safran eingeweicht in

120 ml Wasser

Evt. 1 Prise gelbe Lebensmittelfarbe

### **Zubereitung**

Poulet mit Gewürzen und 4 EL Joghurt marinieren und 20 Minuten ziehen lassen.

### **Für Reis**

In einen grossen Topf geben Sie Wasser, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Salz. Wasser zum Kochen bringen und dann eingeweichten Reis hinzufügen. Gut mischen, damit Gewürze Aromen freisetzen. Reis zu 70% garen (ca. 10 Min. – nicht weichkochen!), dann alles Wasser abtropfen lassen und Reis im Sieb lassen, bis er benötigt wird. (Wenig Öl in Reis mischen, um ein Verkleben zu vermeiden.)

### **Für Sosse**

Im Wok oder einer Bratpfanne Kartoffeln in Öl mit einer Prise Salz goldbraun braten, Kartoffeln auf Küchenpapier geben und beiseitestellen.

In gleichem Öl die geschnittenen Zwiebeln braten, bis sie knusprig golden sind. Öl auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und in einer einzigen Schicht knusprig verteilen. Geröstete Zwiebeln mit der Hand oder in der Küchenmaschine zerdrücken und mit dem marinierten Poulet mischen.

Öl aus Wok entfernen, sodass nur noch 120 ml drinbleiben. *Braten Sie das Huhn für einen guten Geschmack so: Das Gargut bei hoher Flamme rührbraten, ohne es anbrennen zu lassen, bis sich das Öl trennt, und beginnt, ein schönes Aroma zu erzeugen.* Das marinierte Poulet 7 Minuten lang braten, bis sich die Farbe ändert und Öl abscheidet. Das Tomatenmark hinzufügen und weitere 10-15 Min. kochen, bis alles Tomatenwasser verkocht ist und das Öl sich abscheidet. Ihr Huhn sollte inzwischen zart sein, sonst bei Bedarf weiterkochen.

Jetzt den durchgerührten Joghurt hinzufügen und die Sosse zum Kochen bringen. Nun Chat Masala, Kartoffeln, Pflaumen, Minze, Koriander und grüne Chilis untermischen, gut vermischen. Die Pouletmischung ist fertig.

### **Fertigkochen**

Den Boden eines grossen Topfs mit dickem Boden mit 2 EL Öl einfetten. Reis und Poulet-Kartoffelmischung in 5 Schichten einfüllen. Erste Schicht:  $\frac{1}{3}$  Reis auf dem Boden verteilen und dann die Hälfte der Pouletmischung darauf verteilen. Pouletteile und Kartoffeln gleichmässig verteilen. Nun machen Sie eine zweite

Schicht mit  $\frac{1}{3}$  Reis und eine weitere Schicht mit dem Rest der Pouletmischung. Schliesslich fügen Sie die dritte Schicht mit dem Rest des Reises hinzu. Weitere 2 EL Öl auf den Reis geben.

Lebensmittelfarbe, Safran und Wasser mischen. Gleichmässig auf dem Reis verteilen.

Den Topf mit Alufolie zudecken. Zusätzlich mit Deckel decken und Deckel beschweren, sodass kaum Dampf entweichen kann. Den Topf 15-20 Minuten auf tiefster Flamme erhitzen, bis der Reis vollständig gar ist und der Dampf nach Entfernen des Deckels nach oben steigt (alternativ die (ofenfeste) Pfanne ebenfalls mit Alu bedeckt und mit Deckel bei 175°C 20 Min. in den Ofen).

Reis vorsichtig mit einem grossen flachen Löffel mischen. (Nicht übermässig mischen, um Körner nicht zu zerquetschen).

Heiss servieren mit Raita na Kachumber.

### **Bemerkungen**

Reis ist das Wichtigste am Biryani. Der Reis sollte aromatisch riechen. Darauf achten, dass er nicht gar ist, denn er wird am Schluss nochmal 20 Minuten gekocht.

Der Joghurt, den Sie später hinzufügen, stellt den Wassergehalt der Sauce wieder her, aber wenn Ihre Sauce zu trocken ist, geben Sie wenig zusätzliches Wasser hinzu.

Originalrezept Biryani, frei übersetzt von: <https://www.recipe52.com/2018/08/04/pakistani-chicken-biryani-recipe/#wprm-recipe-container-10965>

→ Hat auch Bilder mit einzelnen Zubereitungsschritten weiter unten.

## **Raita na Kachumber**

BEILAGE ZU BIRYANI FÜR 8 PERSONEN

### **Zutaten**

500 g Naturejoghurt  
1 grosse, rote Zwiebel, gehackt  
1 grosse Tomate, entkernt und gehackt  
1 Gurke, entkernt und gehackt  
3 EL frischer Koriander  
1 TL Kreuzkümmel, geröstet, zerstoßen  
¼ TL rote Chiliflocken  
1 TL Salz oder mehr  
½ TL schwarzer Pfeffer, zerstoßen  
1 grüne Chili, gehackt

### **Zubereitung**

Joghurt durchrühren. Alles andere unterrühren. Evt. nachsalzen.

*Originalrezept Kachumber-Raita, frei übersetzt von:*

<https://www.youtube.com/watch?v=uAf2d9CiRbA>

## **Paneer Reshmi Handi (cremiger Poulet-Eintopf) (wie bei [Kolachi](#))**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

2 mittlere Zwiebeln, grob gehackt (werden anschliessend püriert)  
4 EL Öl  
2 TL Ingwer-Knoblauchpaste  
600 Gramm Poulet-Geschnetzeltes  
2 TL geröstete Kreuzkümmelkerne  
1,5 TL Korianderpulver  
2 TL Salz  
1 TL weisser Pfeffer  
½ Becher Joghurt  
1 grüne Chilischote, entkernt und gehackt  
120 ml Kokosmilch  
1 grüne Peperoni, in dünnen Streifen  
120 ml Rahm  
4 EL Butter  
½ Cup (Volumen) Cheddarkäse gerieben  
Garnitur: 1 grüner Chili in Ringen, Kerne entfernt und 2 cm Ingwer in feinen Streifen

### **Zubereitung**

Zwiebel mit etwas Wasser fein pürieren. Öl erhitzen. Ingwer-Knoblauchpaste zugeben und 30 Sekunden lang anbraten. Pürierte Zwiebeln zugeben und bei schwacher Hitze braten, bis Masse goldig wird (ca. 3-4 Minuten). Pouletfleisch beifügen und einige Minuten garen, bis es hell wird. Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz und weissen Pfeffer beifügen. Eine Minute kochen lassen. Joghurt, grüner Chili und Kokosmilch verrühren. Mischung zum Poulet geben. Den Topf zudecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis das Huhn zart ist. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Peperoni beifügen und 30 Sekunden mitgaren. Rahm, Butter und Käse beifügen. 2-3 Minuten kochen lassen, bis die Sosse dick und cremig wird.

Heiss servieren, garniert mit Ingwer und grünem Chili.

*Frei übersetzt von folgender Quelle:*

*<https://engineermeetsbeauty.wordpress.com/2016/09/24/paneer-reshmi-handi-kolachi-style/>*

## **Poulet-Dosa mit Tomaten-Knoblauch-Chutney**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

1 Päckli Shasta-Dosa-Teigmischung, nach Packungsanweisung anrühren

500 g Pouletgeschnetzeltes

1 grosse Zwiebel in Ringen

1 grüne Chilischote gehackt

«Whole Garam Masala» = ungemahlener Schwarzkümmel, Nelken, Pfeffer, Kardamom, Lorbeerblatt

2 EL Naturejoghurt

1 TL rotes Chilipulver

1 EL Garam Masala

6-7 Curryblätter

½ Tasse Minze und Korianderblätter gehackt (1 Tasse = 240 ml Volumen)

1 TL Zitronensaft

1 EL Ingwer-Knoblauchpaste

8 TL weiche Butter

Salz

Öl

Wenig Wasser

### **Zubereitung Füllung**

In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen. Füge den «Whole Garam Masala» hinzu. Zwiebelringe, gehackte Chilischoten und Ingwerknoblauchpaste hinzufügen. Braten bis die Zwiebeln glasig sind. Jetzt gehackte Minze und Korianderblätter hinzufügen. Alles gut vermischen und 10 Minuten kochen lassen.

Garam Masala, Curryblätter und rotes Chilipulver hinzufügen. Mischen und abkühlen lassen, bis sich das Öl separiert hat. Nun das Pouletfleisch dazugeben und alles gut vermischen. Zitronensaft beifügen. Joghurt und wenig Wasser hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen. Die Konsistenz sollte dick sein. Die Hühnerfüllung ist fertig.

### **Zubereitung Dosa (Pfannkuchen)**

Nun eine Antihaftpfanne erhitzen. Füge ein paar Tropfen Öl hinzu.

Ein Achtel des Dosateigs in die Mitte des Pfannenbodens geben und nach aussen hin mit dem Schöpflöffel gleichmässig im Kreis bewegend verteilen (ca. 20 cm Durchmesser).

Füge ein paar Tropfen Öl hinzu. Füge einen TL Butter hinzu. Ein Achtel der Hühnerfüllung auf die Dosa geben und gut verteilen. Dosa mit der Füllung falten und noch etwas garen lassen. Warmstellen. Nächste Dosa zubereiten.

Heiss servieren mit Tomatenknoblauch-Chutney

*Dosa frei übersetzt von folgender Quelle:*

*<http://honestcooking.com/chicken-dosa-indian-pancakes/>*

## **Tomaten-Knoblauch-Chutney**

### **Zutaten Chutney**

4 reife Tomaten, grob gehackt

16 kleine oder 8 grosse Knoblauchzehen, geschält

1 kleine, rote Chilli, entkernt

Salz

4 EL Sesamöl (nicht aus geröstetem Sesam)

1 TL Senfkörner

10 Curry-Blätter

### **Zubereitung Chutney**

Tomaten, Knoblauch und Chillies ohne Zugabe von Wasser fein pürieren. Im Wok oder Bratpfanne Sesamöl erhitzen. Senfkörner und Curryblätter kurz anbraten, dann Püree beifügen. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rührbraten bis es nach Knoblauch duftet und sich das Öl separiert. Salzen nach Belieben. Warm oder bei Zimmertemperatur zu den Dosa servieren.

*Chutney frei übersetzt von folgender Quelle:*

*<https://rakskitchen.net/tomato-garlic-chutney-for-idli-dosa-thakkali-chutney/>*

## Zarda Zing (süßer Reis)

4 PORTIONEN

### Zutaten

1 Tasse Basmati-Reis (Volumen 240 ml)  
180 ml heisses Wasser (evt. etwas mehr)  
180 ml Milch  
¾ Tasse Zucker (Volumen 180 ml)  
1 Prise Safran  
1 Handvoll Nüsse, z.B. Cashew, halbiert, Mandelstifte  
1 Handvoll Trockenfrüchte, z.B. Rosinen, kandierte Kirschen  
2 EL getrocknete Kokosscheibchen  
2 EL Ghee  
½ EL Orangenschale, gerieben  
¼ TL Kardamom-Pulver  
1 Prise orange Lebensmittelfarbe  
2 EL Paneer oder [Khoya](#) (gebratene Milch)

### Zubereitung

Den Reis waschen, 15-20 Minuten einweichen und das Wasser vollständig abtropfen lassen. Milch wärmen, die Safranfäden und den Zucker in die Milch geben, Zucker auflösen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Nüsse, Kokosscheibchen und Trockenfrüchte bei schwacher Hitze braten. Nachdem die Nüsse goldbraun geworden sind und die trockenen Früchte sich aufblasen, 3 EL der Mischung als Dekoration beiseitelegen.

Zum Rest den abgetropften Reis hinzufügen und im gleichen Öl braten, bis die Mischung aromatisch riecht. Reismischung in den Reiskocher geben.

Lebensmittelfarbe im heissen Wasser auflösen und mit der Orangenschale zum Reis geben, mischen. Zugedeckt 10 Minuten garen lassen.

Nachdem der Reis zu ¾ gar ist, die gesüsste Milch mit Safranfäden und Kardamompulver hinzufügen.

Wieder mit dem Deckel abdecken und bei sehr geringer Hitze weitere 10-15 Minuten garen lassen.

Den Reis mit einer Gabel vorsichtig auflockern und den Herd ausschalten.

Mit der beiseitegelegten Nuss-Trockenfrucht-Mischung und geriebenem Paneer oder Khoya garnieren.

*Originalrezept, frei übersetzt von:*

*<https://www.hungryforever.com/recipe/sweet-rice-zarda-recipe/>*

*Alternatives Rezept auf Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mw15q8N0OLY>*

## **Gulab Jamun**

14-18 Bällchen

### **Zutaten Gulab Jamun**

240 ml Vollmilchpulver (Volumen = 1 cup)

5 EL Mehl

1 TL Ghee

1 EL Ghee fürs Einfetten

1-1,5 dl Milch

1 EL Naturejoghurt

1 grosse Prise Backpulver

Ghee oder Öl zum Frittieren

1 TL gehackte, ungesalzene Pistazien

### **Zutaten Zuckersirup**

300 g Zucker

5dl Wasser

5 Kardamomkapseln oder ¼ TL Kardamompulver

1 TL Rosenwasser

### **Zuckersirup**

Wasser, Zucker und zerstoßene Kardamomkapseln in einen Topf geben. Kochen, bis der Sirup leicht klebrig wird. Wenn er Fäden zieht, ist's zu viel gekocht, dann mit Wasser wieder verdünnen. Rosenwasser beifügen und mischen. Wegstellen und warmhalten.

### **Teigbällchen**

Mehl, Milchpulver und Backpulver mischen. Ghee beifügen und gut mischen. In einer kleinen Schüssel Joghurt und 5 EL Milch mischen, zur Mehlmischung geben und zu einem geschmeidigen, etwas klebrigem Teig kneten. Nach Bedarf mehr Milch dazugeben. Nun die Finger mit Ghee einfetten und Teig zu einem glatten Ball formen, der seine Form bewahren kann. Falls das nicht geht, nochmal etwas Milch einarbeiten. Den Teigball in 14-18 Portionen teilen. Hände einfetten und schöne, glatte Bällchen formen. Sie müssen eine glatte Oberfläche haben, ohne Risse. Fertige Bällchen abdecken mit Klarsichtfolie, sodass sie nicht austrocknen.

### **Gulab Jamun**

Pfanne oder Wok mit Ghee oder Frittieröl füllen und Fett auf ca. 160 °C / mittlere Hitze erhitzen. Achtung, Fett darf nicht zu heiss sein, sonst bräunen sie ohne durchgebacken zu werden. Um zu checken, dass das Öl die richtige Temperatur hat, ein kleines Stück Teig ins Öl geben. Es muss langsam aufsteigen, ohne seine Farbe zu ändern. Wenn es schnell aufsteigt, Öl noch etwas abkühlen lassen vor dem Frittieren.

Sirup kontrollieren, falls er nicht heiss ist, nochmal etwas aufwärmen. Er muss heiss aber nicht kochend heiss sein.

Wenn das Fett die richtige Temperatur hat, die Bällchen portionenweise ca. 1,5 Minuten frittieren bis sie goldig sind. Sanft umrühren dabei, sodass sie gleichmässig bräunen. Die Bällchen auf Backpapier kurz abtropfen und sofort zum heissen Sirup geben. Mindestens 3 Stunden im Sirup ziehen lassen vor dem Servieren, besser über Nacht. Mit den gehackten Pistazien garnieren.

*Übersetzt und kombiniert aus folgenden Quellen:*

<https://www.indianhealthyrecipes.com/gulab-jamun-recipe-using-milk-powder/>

Betty Bossy: [https://www2.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_BBZD070415\\_0023A-40-de](https://www2.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZD070415_0023A-40-de)

*Alternative: Fertige Bällchen findet man im Kühlregal im Asienladen Ecke Quellenstrasse/Röntgenstrasse in Zürich.*

Kommentar: Die fertigen Bällchen waren luftiger als die selbstgemachten, die kompakter waren. Der Geschmack der selbstgemachten Bällchen verbesserte sich noch ein wenig nach 4 Tagen im Sirup, da der Sirup die Bällchen besser durchdrang. Alle Varianten schmeckten gut!