

# Indische Kochkunst nach Jigariram von Ingo Schneck



Dharamsala/Indien 2008

### *Einleitung:*

Das Prinzip der indischen Küche ist einfach. Letztlich werden Zwiebeln angebraten und dann Tomatenwürfel hinzugegeben. Dann mit Kümmel, Gram Masala, Knoblauch/Ingwer-Paste, Currypulver, Tumeric (Kurkuma), Cilipulver und etwas Salz verfeinert. Damit ist Masalasoße schon fertig. Wenn die Zwiebeln und Tomaten püriert werden entsteht aus den gleichen Zutaten eine Currysoße.

Am Besten man kocht gleich mehrere Portionen und gefriert sie ein. Dann kann man wie in einem indischen Restaurant einfach in der Masala- oder Currysoße Fleisch oder Gemüse nach Wahl aufkochen und fertig ist das Gericht. Die Soßen sind nämlich sehr aufwendig, da sie lange köcheln müssen und aus vielen verschiedenen Zutaten bestehen.

Durch die langen Garzeiten wird die Soße zwar geschmacklich ein Erlebniss, jedoch sind kaum noch Vitamine übrig.

Tee reicht man einem Ankommenden. Dann wird das Essen aufgetischt und im Anschluss wird ein Lassi mit frischen Früchten gereicht.

## **1. Indischer Chai:**

1. Lemon Tea:  
Einfach eine Limette auspressen und in ein Glas heißes Wasser geben und einen Schwarzteebeutel nach belieben einwirken lassen.
2. Masala Tea:  
Wasser, schwarzen Tee, Ingwer, eine Zimtstange und frischen Koriander aufkochen lassen. Abschließend etwas Milch hinzugeben.

## **2. Raj Maha**

- 200g Kidneybohnen über Nacht einweichen lassen
- Das Einweichwasser wegschütten und frisches Wasser hinzugeben
- Die Bohnen etwa eine halbe Stunden köcheln lassen.
- 4 Zwiebeln und 3 Tomaten würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Kümmel und die Zwiebeln hinzugeben bis sie gold braun sind.
- Dann die Tomaten hinzugeben
- Würzen mit Chilipulver, Currypulver, Garam Masala, Salz und Turmericpulver
- Die Tomaten in der Pfanne zerstampfen.
- Anschließend die Bohnen hinzugeben und ebenfalls zerdrücken
- Nach etwas 5 Minuten ist das Gericht fertig.

### 3. Mushroom Mutter

- Erbsen in Wasser 5 min köcheln lassen
- 2 Zwiebeln, 3 Tomaten würfeln und 3 Zehn Knoblauch hinzugeben
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Kümmel und die Zwiebeln hinzugeben bis sie gold braun sind.
- Dann die Tomaten hinzugeben
- Würzen mit Chilipulver, Currypulver, Garam Masala, Salz und Turmericpulver
- Die Tomaten in der Pfanne zerstampfen.
- Anschließend Erbsen und Pilze hinzugeben
- Nach etwas 5 Minuten ist das Gericht fertig.

### 4. Malai Kofta

Zuerst wird die Soße vorbereitet:

- Grob geschnittene Zwiebeln in Wasser 10 min kochen und anschließend im Mixer pürieren.
- 3 Tomaten pürieren (kein Wasser hinzufügen)
- In einem Topf wird Öl erhitzt, eine Zimtstange, Curryblätter und Kardamon angebraten bis das Gemisch gold braun ist.
- Knoblauch-Ingwerpaste, Tomatenpaste und etwas Wasser ca. 10 min köcheln lassen
- Mit Salz, Cilipulver, Turmbirc, Grama Masala und Currypulver würzen
- Nach Weiterem 10 minutigen Kochen lassen Zwiebel- Ingwerpaste hinzufügen
- Zimtstangen und Kardamon-Blätter entnehmen
- Dann eine Paste hinzufügen, die aus pürierten Wassermelonenkerne, Erdnüsse oder Keshunüsse in den Topf hinzugeben und weiter 5 min köcheln lassen. Womöglich muss etwas abgelöscht werden.
- Die Soße hält sich 5 bis 6 Tage im Kühlschrank.

Dann folgen die Kofta:

- 2 gekochte und geschälten Kartoffeln, 100g Kuhmilchfrisch (ähnlich den weißen Barren aus Schafskäse), 1 EL Weizenmehl, 1EL Maismehl, Cili, Curry, Tumeric, Salz, Grama Masala, Kümmel und Kokosnussraspel mit der Hand zerkneten
- Anschließend zum Handballen formen und in Öl frittieren.

Anschließend die Kofta mit der Soße übergießen und servieren.

## 5. Chicken Curry

- 2 Zwiebeln grob schneiden und mit Wasser etwas 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Tomaten pürieren
- 8 Knoblauchzehen, Ingwer und Wasser zu einer Paste im Mixer verarbeiten.
- Vom Huhn wird die Haut abgezogen
- In einem Topf 1 EL Öl, 2EL Ingwer/Knoblauch-Paste anbraten bis die Zutaten gold braun sind. Dann die Tomatenpaste, Chili, Turmeric, Salz Curry, Garma Masala hinzugeben und etwas 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zwiebelpaste hinzugeben, da die Zwiebeln bereits gekocht wurden.
- Hühnchenteile hinzugeben und nochmals 30 Minuten köcheln lassen
- Beim Servieren kann man das Gericht mit frisch gehackten Koriander dekorieren.
- 

## 6. Masala Chicken

- 3 Tomaten und 2 Zwiebeln fein würfeln.
- In einem Topf Kümmel in 2 EL Öl anbraten bis sie gold braun sind, dann Zwiebelwürfel hinzugeben und ebenfalls anbraten lassen bis sie gold braun sind. Erst dann die Knoblauch/Ingwer-Paste und die Tomatenwürfel hinzugeben.
- Die Tomatenwürfel müssen mit dem Kochlöffel zerdrückt werden.
- Dann mit Salz, Curry, Chili, Tumeric, Garma Masala ferfeinern.
- Zum Schluss werden die Hühnerteile hinzugegeben und noch ca. 30 Minuten köcheln lassen.

## 7. Mixed Vegetable

- Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen in Wasser 15 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Zwiebeln und Tomaten würfeln.
- In einem Topf Kümmel in Öl anbraten dann Zwiebeln hinzufügen.
- Erst wenn die Zwiebeln gelb braun gebraten sind die Tomatenwürfel zugeben.
- Würzen mit Salz, Curry, Chili, Tumeric, Garma Masala
- Zum Schluss das gekochte Gemüse zur Soße hinzufügen.
- Auch Kokosnussraspeln passen gut dazu.

## **8. Dessert**

Zum Dessert wird ein frisch zubereiteter Lassi gereicht. Dafür wird Naturjogurt und etwas Milch in einen Mixer gegeben. Dazu werden frische Früchte je nach Saison zugegeben. Mango oder Papaya eignen sich hervorragend dazu.