



26. Oktober 2005

Raitha und Pappadums

Murg Tandoori

Lammcurry mit Kreuzkümmel-Kartoffeln

Fischcurry auf Madras-Art

Curry aus gemischten Trockenfrüchten

Kartoffeln-Blumenkohl-Curry

Okras mit Kokosmilch

Masoor Dal

gekochter Reis

Kulfi (Ind. Eiscrème)

## Raitha (Joghurt) und Pappadums

### Gurkenraitha:

90 g Rahmjoghurt

mit einer Gabel aufschlagen, ev. wenig Wasser zugeben

---

½ Freilandgurke

schälen, fein hacken und zugeben

---

Salz, Pfeffer

würzen

---

1 Msp. Kreuzkümmel

zugeben

ev. ½ TL Zucker

---

ev. mit Paprikapulver und/oder Koriandergrün garnieren

====

### Pfefferminz- Chutney:

90 g Rahmjoghurt

mit einer Gabel aufschlagen, ev. mit Wasser verdünnen

---

1 grüne Chilischote

samt Samen fein hacken, zugeben

½ B. Pfefferminze

---

½ Limette, Schale

zugeben

1 Schalotte, gehackt

---

½ TL Zimt

abschmecken

½ TL Rohrzucker

Pfeffer, Salz

====

### Tomaten-Raitha:

90 g Rahmjoghurt

mit einer Gabel aufschlagen, ev. mit etwas Wasser verdünnen

---

Salz, Pfeffer

würzen

1 Msp. Kreuzkümmel

---

1 gr. Tomate

fein hacken, zugeben

1/8 Zwiebel

## Murgh Tandoori (Poulet Tandoori-Art)

4 Pouletbrüstchen oder  
4 Pouletschenkel

---

1 TL Salz  
1 Limette, Saft

====

### Marinade:

2 – 3 rote Chilischoten

---

1 TL Kreuzkümmel

---

2 TL Kurkumapulver

1 TL Nelkenpulver

½ EL Zimtpulver

1 TL Pfeffer, schwarz, gem.

3 Msp. Kardamompulver

2 Knoblauchzehen, gepresst

50 g Ingwer, frisch, gerieb.

10 Curryblätter, grob gehackt

2 EL Erdnussöl

270 g Naturjoghurt

---

====

8 – 12 Holzspiesschen

---

---

Pouletbrüstchen in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden;  
Schenkel mit einem scharfen Messer leicht einschneiden

mischen, das Fleisch damit einreiben und zugedeckt 1 Std. kühl stellen

halbieren, entkernen, hacken, in eine Schüssel geben

zerstossen, zugeben

zugeben und mischen; ebenfalls 1 Std. ziehen lassen;  
durch ein Sieb streichen

abgetropftes Fleisch dazugeben und mischen, zugedeckt im Kühlschrank  
über Nacht marinieren

1 Std. ins kalte Wasser einlegen

Fleisch leicht abtropfen (restl. Marinade auffangen); je 3 Stücke auf die  
Spiesschen stecken, in eine ofenfeste Form oder auf ein Blech legen

**Backen:** 200° c

Ofenmitte

ca. 45 Min. (während des Bratens mehrmals  
mit der restl. Marinade be-  
streichen; nach halber Bratzeit  
wenden)

## Lammcurry mit Kreuzkümmel - Kartoffeln

5 grössere, festkochende Kartoffeln Salz ====	schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und mit Salz einreiben; ca. 15 Min. ziehen lassen; danach trocken tupfen
1 TL garam masala 2 TL Koriander, gem. 1 TL Kreuzkümmel, gem. 1 TL rotes Chili-oder Paprikapulver ====	mit wenig Wasser zu einer Paste verrühren
1 EL Öl ¾ TL Kreuzkümmel ---	in einer Pfanne erhitzen
Kartoffeln, vorbereitet ---	zugeben und goldbraun und knusprig braten; herausnehmen und beiseite stellen
2 grosse Zwiebeln ---	in dünne Scheiben schneiden/hobeln, zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten
2 Lorbeerblätter 6 ganze, grüne Kardamomkapseln ½ TL Kardamompulver, grob ---	zugeben und so lange mitschwitzen, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind; ca. 25 Min.
Gewürzpaste, vorbereitet ---	zugeben und 1 – 2 Min. weiter rühren
2 EL Wasser 2 TL Ingwer, gehackt 2 TL Knoblauch, gehackt/gepresst ---	zugeben und weitere 30 Sekunden rühren
700 g Lammvoressen 5 cm Zimtstange 6 Nelken, ganz ---	dazugeben und 5 – 7 Min. unter Rühren anbraten
2 Tomaten, fein gehackt ---	untermischen und die Flüssigkeit einkochen lassen
7 dl Wasser 1 ¼ TL Salz ---	zugeben und zugedeckt bei kleiner Temperatur ca. 35 Min. köcheln lassen
Kartoffeln, vorbereitet ---	zugeben und mit dem Fleisch schmoren lassen, ca. 8 Min.
	Lorbeerblätter, Zimtstange herausnehmen und das Curry abschmecken; ev. mit Salz nachwürzen

## Fischcurry auf Madras – Art (5 – 6 Personen)

800 g Fischsteaks oder –filets ohne Haut	Fisch marinieren und ca. 30 Min. ruhen lassen
½ Limette, Saft	
2 TL Apfelessig	
Salz	
===	
225 g Kokosnuss, frisch geraspelt	im Mixer ohne Wasserzugabe 30 Sek. vermischen
3 ½ x 1 cm Ingwer, gehackt	
6 grosse Knoblauchzehen, geh.	
4 grössere Tomaten, gehackt	
6 TL Mohnsamen	
===	
2 EL Öl	in einer weiten Pfanne erhitzen
---	
¼ TL Senfkörner	zugeben, rühren, bis sie springen
---	
3 Zwiebeln, gehackt	zugeben und mit leichter Farbe anschwitzen
---	
20 – 30 Curryblätter	zugeben und weiterschwitzen, bis die Zwiebeln goldbraun sind
---	
1 TL Koriander, gem.	zugeben und noch 1 Min. ständig rühren
½ TL Gelbwurz (Kurkuma)	
2 TL Chili- oder Paprikapulver	
---	
Kokosnussmischung	unter ständigem Rühren 3 – 4 Min. mitschwitzen
---	
1 ½ TL Tamarinde	zugeben, zum Kochen bringen und 3 Min. köcheln lassen
6 dl Wasser	
¾ TL Salz	
---	
Fischstücke	vorsichtig in einer Lage hineingeben und die Temperatur herunterschalten
---	
¾ TL Bockshornklee	zugeben und den Fisch gar ziehen lassen
¾ TL Kreuzkümmel	
---	
	Fischcurry sollte 4 – 5 Std. in Voraus zubereitet werden, weil der Fisch dann die Aromen besser aufnehmen kann.

## Curry aus gemischten Trockenfrüchten

100 g getrocknete Aprikosen ---	ca. 1 ½ Std. in Wasser einweichen
100 g Mandeln, ganz, geschält 75 g Pistazien ---	1 Std. in heissem Wasser einweichen (Einweichwasser für Curry beiseite stellen)
50 g Cashewnüsse wenig Wasser ---	im Mixbecher zu einer Paste verarbeiten
375 g Rahmjoghurt ---	mit einer Gabel aufschlagen
1 Pr. Salz ½ TL Pfeffer ====	zugeben
4 EL Öl 1 Lorbeerblatt 5 cm Zimtstange 3 Nelken, ganz 4 grüne Kardamonkapseln ---	zusammen in einer grossen Pfanne erhitzen
3 mittelgr. Zwiebeln, fein gehackt ---	zugeben und darin während ca. 20 Min. goldbraun anschwitzen
2 ½ x 1 cm Ingwer, fein gehackt 4 Knoblauchzehen gepresst 4 grüne Chilischoten, gehackt ---	zugeben und nochmals 10 Min. mitschwitzen (Zwiebeln sollten jetzt dunkelbraun sein)
1 TL Korinander, gem. ---	zugeben und 3 – 4 Min. mitschwitzen
½ TL Kreuzkümmel 1 TL rotes Chilipulver oder Paprika ---	unter Rühren zugeben
2 Tomaten, gehackt ---	nach 1 Min. unterrühren und 2 – 3 Min. schmoren lassen; Mischung abkühlen lassen, Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und im Mixer pürieren; zurück in die Pfanne geben
Joghurt, vorbereitet Cashewpaste 5 dl Wasser (inkl. Einweichwasser) ---	zugeben, mit Salz abschmecken und zugedeckt 15 Min. leise köcheln lassen
3 EL eingesottene Butter (Ghee) ---	erhitzen
Mandeln 50 g Cashewnüsse 75 g Baumnusskerne 100 g Rosinen Aprikosen ---	zugeben und ca. 6 Min. unter Rühren braten
Sauce Nüsse ---	zusammenmischen und zugedeckt bei niedriger Temperatur weiter 15 Min. köcheln lassen
¼ TL garam masala ---	zugeben und das Curry noch 5 Min. ziehen lassen (Nüsse sollten jetzt weich sein)
3 EL Rahm ---	auf die Oberfläche träufeln
ev. Pistazien, geh. Marascino- Kirschen	zum Garnieren; servieren

## Kartoffeln-Blumenkohl-Curry

350 g Blumenkohl	waschen, in Röschen von ca. 5 cm teilen
---	
350 g mehlig kochende Kartoffeln	schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden
---	
2 mittelgr. Zwiebeln	schälen und fein schneiden
---	
2 Chilischoten, frisch	waschen, einritzen
---	
ca. 3 cm Ingwer	schälen und fein reiben
---	
2 mittelgr. Tomaten	waschen und klein würfeln
====	
6 EL Bratbutter	erhitzen
---	
1 TL Fünfgewürzmischung Zwiebeln	dazugeben und so lange bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln braun sind (10 – 20 Min.)
---	
Kartoffeln Blumenkohl Chilischoten	zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten
---	
1 ½ TL Kurkuma, gem. 1 ½ TL Kreuzkümmel, gem. 2 TL Paprikapulver 1 TL Koriander, gem. 1 /4 TL Chilipulver gerieb. Ingwer	hinzufügen und 1 Min. weiterbraten
---	
Tomaten 3 EL Vollmilchjoghurt	nach und nach dazugeben, alles gut vermischen
---	
2,5 dl Wasser Salz	hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis der Blumenkohl und die Kartoffeln weich sind; zwischendurch umrühren
---	
100 g TK- Erbsen	kurz vor Ende der Garzeit zugeben (sie behalten so die Farbe)
---	
1 TL Garam Masala	kurz vor dem Servieren darüber streuen; mit Reis oder indischem Brot servieren
---	
	Tipp: 200 g Rüebli, 200 g Zucchetti und 1 Paprika,rot gewürfelt dazugeben; es entsteht daraus ein bunter Gemüsetopf

## Okras mit Kokosmilch

500 g Okras	waschen, Enden wegschneiden und in 2 cm lange Stücke schneiden
---	
2 mittelgr. Zwiebeln	schälen und fein schneiden
---	
2 kleine Knoblauchzehen	schälen und durchpressen
---	
4 Tomaten, reif	waschen, in 2 cm grosse Würfel schneiden
---	
3 cm Ingwer	schälen und fein reiben
====	
3 EL Bratbutter	erwärmen
---	
Zwiebeln	zugeben und goldbraun rösten (ca. 10 Min.)
---	
Knoblauch	zugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. braten
Ingwer	
---	
1 TL Kreuzkümmel, gem.	dazugeben und kurz mitbraten
1 TL Koriander, gem.	
½ TL Paprikapulver	
¼ TL Chilipulver	
---	
Okras	hinzufügen, 1 weitere Min. braten
---	
Tomaten	dazugeben
4 dl Kokosmilch	
---	
Salz	würzen, bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen, bis die Okras weich sind, ev. etwas Wasser hinzugiessen; mit Brot oder Reis servieren



## Dal (Rotes Linsengericht)

### Masoor Dal:

250 g rote Linsen	gründlich waschen, 30 Min. im kalten Wasser einweichen
---	
5 Knoblauchzehen	hacken, 3 + 2 und so getrennt beiseite stellen
====	
1 ¾ l Wasser	aufkochen
---	
Linsen, eingeweicht	gut abtropfen, zugeben und aufkochen lassen
---	
200 g Kürbis, rot, gewürfelt	zugeben und die Linsen 30 Min. bei mittlerer Temp. kochen lassen
1 Zwiebel, gehackt	
3 Tomaten, gewürfelt	
3 Knoblauchzehen, vorbereitet	
2 x 2 cm Ingwer, gehackt	
2 – 3 grüne Chilischoten, gehackt	
1 TL Koriander	
½ TL Kreuzkümmel	
1 TL rotes Chilipulver	
---	
ev. 1 TL Tamarindenpaste	zugeben und 2 Min. kochen lassen
2 TL Limonensaft	
1 TL Salz	
---	
---	Pfanne vom Herd nehmen und die Linsen mit einem Schwingbesen kräftig durchrühren, bis sie einen geschmeidigen Brei ergeben
---	
1 EL Butter oder Öl	in einer Pfanne erhitzen
---	
2 Knoblauchzehen, vorbereitet	darin 1 Min. anbraten, unter die Linsen rühren
---	
---	Gericht sollte die Konsistenz eines weichen Breis haben
====	
<b>Kerala – Art:</b>	
1 Zwiebel, gehackt	im heissen Öl andünsten
1 Knoblauchzehe, gepresst	
10 Curryblätter	
5 cm Zimtstange	
½ TL Kurkumapulver	
1 TL Chilischoten, getr., zerstoße	
---	
1 TL Senfkörner, schwarz	zugeben und mitrösten, bis sie aufspringen
---	
200 g Linsen, rot, gewaschen	zugeben und mit Wasser auffüllen, bis diese knapp bedeckt sind.
---	
¾ TL Salz	zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist
---	
3 EL Kokosmilchpulver	aflösen, zu den Linsen geben und solange köcheln, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist
2 dl Wasser, heiss	

## Indische Eiscrème "Kulfi"

4 dl Kondensmilch, ungezuckert

4 EL Zucker

3 Kardamonkapseln

---

ca. 12 Safranfäden

---

3 EL Rahm

---

in eine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur 10 Min. köcheln lassen; dabei immer wieder die Milch von Topfwänden und -boden kratzen

Pfanne vom Herd nehmen, Kardamonkapseln entfernen und den Safran unterrühren; abkühlen lassen

zugeben und unterrühren; Masse in "Kulfi" – oder andere Förmchen füllen und gefrieren lassen

Förmchen in heisses Wasser tauchen und das Eis auf Teller stürzen. (Zu besonderen Anlässen mit Blattsieber garnieren)