

Saturday, June 20. 2015

Kartoffel-Cashew-KÃ¼chlein mit scharf-zitronigem Spargel-Kokos-Sambal

Letztens bin ich beim Einkaufen zufÃ¤llig an einen Aufsteller der "Slowly Veggie" vorbei geschlendert. Als ich die Zeitschrift aufschlug, hatte ich gleich das Rezept erwischt, das mich am meisten interessieren sollte: Eine Abwandlung von meinem geliebten singhalesischen Kokos-Sambol (â€º Rezept) mit rohem, grÃ¼nem Spargel!

Da ich beim DurchblÃ¤ttern noch viele interessante Rezepte (unter anderem viele vegetarische und vegane Burger) entdeckte, wanderte das Heft gleich in den Einkaufswagen.

Gestern war es dann so weit und ich hab das Spargel-Sambol zubereitet. Probiert es aus, solange es noch Spargel gibt, denn dieser fruchtig-scharfe "Salat" schmeckt wirklich fantastisch. Als warme Beilage gab es die Kartoffel-Cashew-KÃ¼chlein mit exotischen KrÃ¤utern und GewÃ¼rzen aus dem Heft.

Ich habe beide Rezepte beim Kochen etwas abgewandelt und vor allem die in Sri Lanka allgegenwÃ¤rtigen frischen CurryblÃ¤tter hinzugefÃ¼gt.

Ich bin ja in der glÃ¼cklichen Lage, seit einigen Jahren stolzer Besitzer eines immer grÃ¼ner wuchernden CurryblÃ¤tterstrauches zu sein (damals erworben bei RÃ¼hlemann's KrÃ¤uter und Duftpflanzen). Ich habe schon Ã¶fter gedacht, er Ã¼bersteht den Winter nicht, aber er hat mich immer wieder Ã¼berrascht mit neuen Ã„sten und herrlich duftenden BlÃ¤ttern.

Solltet Ihr keinen neuen, grÃ¼nen Mitbewohner suchen, findet Ihr CurryblÃ¤tter eventuell im Asiamarkt frisch oder tiefgekÃ¼hlt. Ganz zur Not gehen auch getrocknete. Aber sie kommen niemals an den besonders speziellen Geschmack von frischen BlÃ¤ttern heran.

Meine Version von dieser Geschmacksexplosion mÃ¶chte ich nun gerne mit Euch teilen. Die Menge reicht fÃ¼r 2 Personen als Abendsnack oder fÃ¼r 4 Personen als Vorspeisenhappen.

Spargel-Kokos-Sambal:

1 Bund grÃ¼ner Spargel (dÃ¼nne, zarte Stangen)

35 g Kokosflocken

1/2 rote Chilischote oder 1/2 TL Chilipulver

1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten

ein kleiner StrauÃŸ frischer Koriander, fein gehackt

5 Cocktailtomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

Saft von 1 1/2 Zitronen

flÃ¼ssige SÃ¼ÃŸe (z. B. KokosblÃ¼tensirup, Agavendicksaft o.Ã„) oder brauner Zucker zum Abschmecken

Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schÃ¶len. Dann roh in dÃ¼nne Scheiben schneiden und die Spitzen dabei ganz lassen.

Die Schalotte, die Tomaten, den Koriander und die Chili (Menge nach Wahl) schneiden und mit dem Spargel in eine Schale geben.

Mit dem Zitronensaft Ã¼bergieÃŸen und mit Salz, Pfeffer und SÃ¼ÃŸe abschmecken.

So lange marinieren lassen, bis die KÃ¼chlein fertig sind. Das Sambal und vor allem die Kokosflocken darin sollten richtig schÃ¶n saftig werden. Ansonsten noch etwas Zitronensaft nachgeben.

Kartoffel-Cashew-KÄ¼chlein:

6 mittelgroÄ¼e Kartoffeln

60 g Cashewkerne, fein gehackt

4 groÄ¼e frische CurryblÄ¼tter, klein gehackt

2 Stengel frischer Koriander, klein gehackt

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 guter TL fein gehackter Ingwer

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 TL KreuzkÄ¼mmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 EL Buchweizenmehl oder Kichererbsenmehl

3-6 EL KokosÄ¼l

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, KrÄ¼uter und GewÄ¼rze schneiden und vorbereiten.

1/2 TL KokosÄ¼l in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, CurryblÄ¼tter, Senfsamen und KreuzkÄ¼mmel unter RÄ¼hren anschwitzen. Nach einigen Minuten die Cashewkerne dazu geben und mitbraten, bis sie leicht golden sind.

Die fertigen Kartoffeln schÄ¼len und in einer SchÄ¼ssel mit mit einem Stampfer zu PÄ¼rree verarbeiten.

Das Zwiebel-GewÄ¼rz-Gemisch und das Mehl dazu geben und zu einem Teig verrÄ¼hren.

Aus dem Teig kleine KÄ¼chlein formen. Sie sollten nicht mehr schlimm an den Fingern kleben. Falls doch, noch etwas Mehl dazu geben.

In einer mittelgroÄ¼en Pfanne 3 EL KokosÄ¼l erhitzen und die KÄ¼chlein portionsweise goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Eventuell mÄ¼sst Ihr nach jedem Schwung wieder ein wenig Ä¼l nachgeben.

Auf einem KÄ¼chenpapier abtropfen lassen und lauwarm zu dem Spargel-Kokos-Sambal servieren.

MÄ¼chtet Ihr Euch noch ein wenig mehr von Sri Lanka verzaubern lassen? Dann schaut doch mal auf meinem Reisebericht vorbei!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, spargel, sri lanka, vegan, vegetarisch at 18:59

Wednesday, November 6. 2013

Kurkuma-Ingwer-Pickles

Als ich letztens frÃ¼hmorgens im Alnatura Supermarkt war, fand ich dort eine Kiste mit ganz frischer Gelbwurz vor.

Da habe ich mich an die wunderbaren Pickles von Anuli - meiner damaligen Hindi-Kurs-MitschÃ¼lerin, die uns auch einmal zu einem Ayurvedischen Kochkurs eingeladen hatte (siehe hier) - erinnert.

Leider habe ich sie schon lange nicht mehr gesehen. Deshalb dachte ich, ich probiere es jetzt einfach selbst mal aus, die Knolle einzulegen.

Und so habe ich's gemacht:
frischer Kurkuma und frischer Ingwer zu gleichen Teilen
gutes OlivenÃ¶l
ca. 1 EL Salz

Kurkuma und Ingwer schÃ¶len und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. In ein gut gereinigtes Einmachglas geben, mit etwa einem gestrichenen EsslÃ¶ffel Salz vermengen und mit OlivenÃ¶l aufgieÃŸen, so dass alle StÃ¼cke einen halben Zentimeter mit Ã¶l bedeckt sind.

Bisher halten die Pickles sehr gut (ich habe sie vorsichtshalber im KÃ¼hlschrank) und schmecken sehr lecker!

Ich esse einen LÃ¶ffel davon zu sÃ¤mtlichen GemÃ¼segerichten, indischen Gerichten, wie Dhal, oder auch als Beilage zu KÃ¤se. Erdig, frisch und salzig.

Und die beiden Wurzeln sind in ihrer positiven Wirkung fÃ¼r die Gesundheit kaum zu Ã¼bertreffen. Sie wirken u.a. anregend auf die Verdauung, entzÃ¼ndungshemmend und antioxidativ.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, chutneys+pickles, essen und kochen, essig + Ã¶l, indien, rezepte at 10:00

Monday, August 6. 2012

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen mit Linsen-Zucchini-Salat

Unser CurryblÃ¤tter-Strauch wÃ¤chst und gedeiht. Manchmal wirft er die unteren, kleinen Ã„ste ab, um mehr Kraft fÃ¼r die oberen zu sammeln. Dort sind inzwischen schon richtig groÃe BlÃ¤tter dran. Die abgeworfenen Ã„stchen werfe ich natÃ¼rlich nicht weg, sondern nehme sie zum AnlaÃ, das Abendessen mit sÃ¼ndischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

1 getrocknete, rote Chili (oder mehr - nach Geschmack), fein gehackt

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

Eine Pfanne mit etwas Ã–l erhitzen. Die Senfsamen, CurryblÃ¤tter und Chili darin anrÃ¶sten, bis die SenfkÃ¶rner anfangen, zu springen. Dann die Garnelen und den Knoblauch dazu geben und unter RÃ¼hren anbraten, bis der Knoblauch ein wenig Farbe annimmt.

Mit der Sahne ablÃ¶schen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Sahne einkochen, dass sie sich dickflÃ¼ssig um die Garnelen legt.

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

1/2 -1 Karotte, in ganz kleine WÃ¼rfel geschnitten

ca. 10 cm von einer groÃen, gelben Zucchini, in dÃ¼nne, halbierte Scheiben geschnitten

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

Die Linsen waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dass sie noch leicht bissfest sind. Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Linsen abgieÃen. Die Zutaten fÃ¼r das Dressing mischen, abschmecken und alles zusammen in einer SchÃ¼ssel

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag noch frisch!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 08:40

Thursday, July 21. 2011

"orange ka baingan" Auberginenmus mit Knoblauch-Naan und Basilikum-Raita

SpÃ¤testens nachdem ich den Rezeptteil des Buches "Arm aber Bio" (hier habe ich darÃ¼ber geschrieben) durch hatte, hat mein Magen verdÃ¤chtig geknurr. Der Gedanke an frisches Naan (indisches Hefefladenbrot) hat mich inspiriert, meine vernachlÃ¤ssigte KÃ¼hlschrank-Aubergine auf indische/orientalische Art zuzubereiten.

Ich habe die Autorin, Frau Wolff, gefragt, ob ich ihr Naan Rezept hier teilen darf und sie hat zugestimmt! Vielen Dank - die Fladenbrote passen nÃ¤mlich wunderbar!

Aubergine (Hindi: à¤-à¸^à¤-à¤—à¤" / baiá¹...gan) nach orange-Art:
FÃ¼r 1-2 Portionen

1 Aubergine
eine handvoll Cocktailtomaten, geviertelt
1 Lauchstange
1/2 Zehe Knoblauch
OlivenÃ¶l
Meersalz, Pfeffer
1/2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, trocken gerÃ¶stet
wer mag: gerÃ¶stete WalnÃ¼sse, frische KrÃ¤uter (z.B. Minze oder Koriander)

Backofen auf 220Â°C stellen.

Die Aubergine waschen, trocknen, ein paar Mal mit einer Gabel oben einstechen und auf ein Backblech legen (direkt aufs Metall).

Die Cocktailtomaten vierteln und neben der Aubergine auf einem StÃ¼ck Backpapier verteilen. Den Lauch in ca. 10cm lange StÃ¼cke schneiden und lÃ¤ngs halbieren. Mit dem Knoblauch zur Tomate legen. Das GemÃ¼se auf dem Backpapier mit etwas OlivenÃ¶l betrÃ¶pfeln und mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Die Tomaten rÃ¶sten, bis sie durch sind und Lauch und Knoblauch etwas Farbe bekommen haben. Dann das GemÃ¼se auf dem Backpapier heraus nehmen und beiseite legen.

Die Aubergine weiter rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fleisch weich ist. Aubergine vorsichtig aus dem Ofen holen und die Haut abziehen. Vorsicht, hÃ¶llisch heiÃŸ!

Das Innere der Aubergine in grobe StÃ¼cke schneiden, in eine Schale geben und mit der Gabel ein wenig zermatschen.

Die inzwischen ein wenig abgekÃ¼hlten LauchstÃ¼cke in dÃ¼nne Streifen schneiden, den Knoblauch in feine WÃ¼rfel. Mit den Tomaten unter das Auberginenmus mischen.

Mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett anrÃ¶sten und in einem MÃ¶rser zu Pulver verarbeiten. KreuzkÃ¼mmel unter das AuberginengemÃ¼se mengen und mit den WalnÃ¼stÃ¼cken dekorieren.

Basilikum-Raita:

1/2 Becher Joghurt mit etwas Wasser verdÃ¼nnt
ein wenig Salz und Pfeffer
frisch gehackte BasilikumblÃ¤tter (oder andere frische KrÃ¤uter nach Wahl, z.B. Koriander)
ein Hauch Zitronenabrieb

Alles gut miteinander vermengen und kÄ¼hl stellen.

Aus dem Buch "Arm aber Bio":

5 Mini-Fladen (Gesamtkosten etwa 0,35 EUR)

200 g Mehl + etwas Mehl zum Verarbeiten

1 knapper TL Trockenhefe

1 gute Prise Salz

1 Prise Zucker (erleichtert der Hefe die Arbeit)

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker mischen und mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Brei verrÄ¼hren. Mit einem Tuch bedecken und an einem geschÄ¼tzten, warmen Platz stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Etwas Mehl auf die HÄ¼nde nehmen und den Teig krÄ¼ftig durchkneten. Eine Pfanne erhitzen. Teig in 5 StÄ¼cke teilen und zu flachen Fladen formen. Ohne Fett in der Pfanne von beiden Seiten backen, bis sie braune Flecken bekommen.

Tipp:

Klar schmecken die Fladen frisch aus der Pfanne am besten, aber im Gegensatz zu den ohne Hefe hergestellten Fladen, welche am nÄ¼chsten Tag steinhart und ungenieÄ¼bar sind, lassen die Hefefladen sich auch am Tag danach noch verwenden.

Varianten:

Die beschriebene, sehr schlichte Variante kÄ¼nnen Sie etwas anreichern, indem Sie ein, zwei LÄ¼ffel Joghurt oder Sauerrahm in den Teig mischen und/oder etwas geschmolzene Butter unterrÄ¼hren.

AuÄ¼erdem lÄ¼sst sich der Teig beliebig wÄ¼rzen: orientalisches mit gemahlenem KreuzkÄ¼mmel, mediterran mit feinst gehacktem frischem Rosmarin und Knoblauch, oder auch mit kleinen StÄ¼ckchen von Oliven und/oder getrockneten Tomaten.

Um aus den frischen Fladenbroten ein knoblauchiges VergnÄ¼gen zu machen, einfach eine Knoblauchzehe in einige EL weiche Butter pressen und gut vermengen. Immer wenn ein Fladen aus der Pfanne kommt, auf einer Seite mit der Knoblauch-Butter-Creme bestreichen.

Zum Fladen machen eignet sich am besten eine guÄ¼eisene Chapati-Pfanne (siehe Foto). Diese "Tava" hat eine relativ flache BratflÄ¼che ohne nach oben gebogenem Rand und ist unbeschichtet. Sie kann extrem heiÄ¼ werden. Aber es klappt auch mit einer normalen Pfanne.

Und nun ein StÄ¼ck Brot abreißen, einen LÄ¼ffel AuberginengemÄ¼se und einen LÄ¼ffel Raita aufladen und genieÄ¼en!

... Und danach immer schÄ¼n in die Richtung atmen, in der keine Leute sitzen ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, brot + cracker, indien, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 17:29

Tuesday, March 29. 2011

Kohlrabi - Curry mit Aromen aus SÃ¼dindien und Sri Lanka

Urlaubserinnerungen....

2 Kohlrabi, geschÃ¤lt und in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
frische Kokosmilch von 1 Kokosnuss (Rezept hier)

WÃ¼rzpaste:

1 handvoll von den frischen Kokosraspeln, die vom Kokosmilch herstellen Ã¼brig geblieben sind (aus dem Rest kann man Coconut Sambol machen!)

4 EL Chana Dhal

3 grÃ¼ne Chilis, entkernt und grob gehackt

2-3 EL KokosÃ¶l

2 EL Urid Dhal

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 Zweig CurryblÃ¤tter oder 2 EL getrocknete (die haben natÃ¼rlich nicht annÃ¤hernd so ein Aroma, wie frische, deshalb unbedingt nach frischen suchen!)

2 TL Senfsamen

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

1/4 TL Kurkuma

Salz, Pfeffer

1/2 Bund frischer Koriander, grob gehackt

Saft von 1/4 Limette

Das Chana Dhal fÃ¼r ca. 30 Minuten in einer Schale mit warmem Wasser einweichen, dann das Wasser abgieÃ¼en.

In der Zwischenzeit die Kokosnuss halbieren und das komplette Kokosfleisch raspeln (Tipps dazu gibt es hier). Aus den Raspeln frische Kokosmilch herstellen (hier ist das Rezept).

Von den Ã¼brig gebliebenen Raspeln eine gute handvoll zur Seite stellen fÃ¼r die WÃ¼rzpaste. Aus dem Rest kann man als Beilage ein erfrischend-scharfes Coconut Sambol (Rezept hier unten) machen.

Das Chana Dhal mit der handvoll Kokosraspeln, der Chili und einem Spritzer Wasser in einem Mixer zu einer groben Paste vermengen.

2-3 EL KokosÃ¶l in einer groÃ¼en Pfanne oder am besten einem guÃ¼eisernen Wok erhitzen. Die KreuzkÃ¼mmelsamen, Senfsamen, CurryblÃ¤tter, Urid Dhal und den Knoblauch anrÃ¶sten, bis die Linsen und der Knoblauch eine goldene Farbe annehmen. Dann sofort die Paste gut untermengen und eventuell einen Spritzer Wasser mit hinein geben. Wenn die Linsen, GewÃ¼rze und der Knoblauch zu dunkel werden, werden sie nÃ¤mlich bitter.

Die Paste eine Minute unter RÃ¼hren anbraten, dann die KohlrabiwÃ¼rfel hinein rÃ¼hren und das Ganze mit der vorhin frisch gemachten Kokosmilch ablÃ¶schen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma wÃ¼rzen, dann den Deckel auf den Wok legen und auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten vor sich hin simmern lassen. Dabei immer mal wieder umrÃ¼hren, dass sich die Kokospaste nicht am Boden festsetzt und - wenn nÃ¶tig - noch etwas Wasser dazu geben.

Wenn die KohlrabistÃ¼cke gar sind, den frischen Koriander unterheben und mit etwas Limettensaft verfeinern. Wer mÃ¶chte kann am Ende auch noch eine Tomate wÃ¼rfeln und mit dazu geben - das gibt extra Farbe!

Kokosmilch selbst machen

Beim Kauf einer Kokosnuss sollte man ein paar Faktoren beachten. Die drei "Augen", an denen die Nuss frÃ¼her an der Palme hing, sollten trocken und fest sein. Die Kokosnuss sollte noch mit reichlich Kokoswasser gefÃ¼llt sein. Das hÃ¶rt man, wenn man sie neben dem Ohr schÃ¼ttelt.

Aber auch diese VorsichtsmaÃnahmen helfen oft nicht viel. Ca. 80% der KokosnÃ¼sse, die ich immer wieder nachhause trage, sind trotzdem innen verschimmelt. Keine gute Quote, aber Deutschland ist ja auch nicht gerade fÃ¼r seine Kokospalmen bekannt - da muss man Verluste mit einkalkulieren. Es lohnt sich trotzdem, immer mal wieder einen Versuch zu starten, denn frische Kokosmilch ist einfach kÃ¼stlich. Und als "Resteverwertung" der Ã¼brig gebliebenen Kokosraspel kann man ein erfrischend-scharfes Coconut Sambol zubereiten. Eine Art Kokossalat als Beilage zu Currygerichten.

Beim Rezept fÃ¼r das Sambol habe ich damals schon beschrieben, wie man eine Kokosnuss schnell und einfach Ã¶ffnen kann und welchen tollen Trick die Frauen aus Sri Lanka haben, Kokosraspel herzustellen, ohne sich die Finger wund zu reiben. Hier findet Ihr den Eintrag!

Wenn man damit fertig ist und eine Schale mit frischen Kokosraspeln vor sich stehen hat, kann es weiter gehen.

Man gieÃt ein wenig heiÃes Wasser an, so dass die FlÃ¼ssigkeit ca. auf der selben HÃ¶he steht wie die Kokosflocken.

Dann vermengt man alles kurz, holt jeweils eine handvoll Kokosraspeln heraus (vorsicht heiÃ!) und drÃ¼ckt sie mit der Hand aus.

Das geht so lange weiter, bis man mehr Milch als Raspeln hat und nicht mehr viel zu greifen kriegt. Den Rest kann man durch ein Sieb gieÃen.

Dieses Verfahren kann man normalerweise auch noch ein zweites Mal wiederholen. Aber hier hier in Deutschland habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Kokosnussfleisch meist schon relativ trocken ist. Nach 1x Kokosmilch machen sind die Flocken perfekt fÃ¼r Sambol, nach 2x sind sie oft schon etwas zu trocken - da hilft dann vielleicht ein Spritzer Ãl im Sambol nach, dass einem die Flocken nicht im Hals stecken bleiben. Aber wenn man nur Kokosmilch machen mÃ¶chte, ist das natÃ¼rlich alles kein Problem.

Mit der fertigen Kokosmilch kann man nun die Sauce fÃ¼r Curry verdÃ¼nnen (z.B. GemÃ¼securry oder Kohlrabicurry, Massamancurry oder rotes Thaicurry), eine Kokosmilchsuppe (z.B. thailÃ¤ndische Tom Kha Suppe oder malayische Laksa) zubereiten, oder ein exotisches GetrÃ¤nk mixen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, sri lanka, thailand, vegetarisch at 17:20

Tuesday, March 8. 2011

Dhal mit gerÃ¶steten Zwiebeln

Den ganzen Winter habe ich mich gut gehalten, aber letzte Woche hat es mich dann doch erwischt. Da haben meine NebenherInnen wohl auf ihre Art versucht mitzuteilen, dass sie absolut keine Lust mehr auf Winter haben.

Zwischen ausgiebigen Schlafetappen und Tee-Infusionen kam aber auch mal Hunger auf. Ich habe nach etwas einfachem gesucht, wo ich nicht lange in der KÃ¼che stehen muss, das aber trotzdem schÃ¶n warm macht und gut schmeckt.

Das Dhal-Rezept auf eCurry hat sich genau richtig angehÃ¶rt. SchnÃ¶rkellos gut, von GroÃeltern erprobt, mit viel (entzÃ¼ndungshemmendem) Knoblauch - einfach Soulfood.

Die gesundheitsfÃ¶rdernde Wirkung lÃ¤sst sich durch ein paar dÃ¼nne, frische Ingwerstreifen noch verstÃ¤rken. Denn dieser ist - wie allgemein bekannt - auch sehr gut im Kampf gegen ErkÃ¤ltungen.

1 kleine Kaffeetasse voll rote Linsen
4,5 Tassen Wasser
1 groÃe Zwiebel
3 Knoblauchzehen, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
3 getrocknete, rote Chilis
1 Lorbeerblatt
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
Salz
1/2 TL Kurkuma
1/4 TL Zucker
frische KorianderblÃ¤tter
ein Spritzer Zitronensaft
ein StÃ¼ck frischer Ingwer, in dÃ¼nne Streifen geschnitten

Das Originalrezept verlangt nach 1 TL SenfÃ¶l. Ich hatte leider keines da und habe normales Ã verwendet, dafÃ¼r habe ich darin zusammen mit dem KreuzkÃ¼mmel noch 1Ã TL schwarze Senfsamen angerÃ¶stet.

Die Zwiebel halbieren und die eine HÃ¤lfte in kleine WÃ¼rfel schneiden, die andere HÃ¤lfte in Halbringe.

Die Linsen in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trÃ¼b wird.

Mit 4,5 Tassen Wasser, KreuzkÃ¼mmel und den ZwiebelwÃ¼rfeln in einem Topf aufsetzen. Einen Deckel darauf geben und die Linsen auf milder Hitze garen lassen, bis sie durch sind. Sie sollten schÃ¶n weich werden und aufbrechen.

Ã in einer Pfanne erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel, die roten Chilis und die Senfsamen (wenn man welche nehmen mÃ¶chte) anrÃ¶sten, bis die Chilis dunkelbraun werden. Das Lorbeerblatt, den Knoblauch, die Zwiebelhalbringe und den Zucker dazu geben, alles vermengen und braten, bis die Zwiebeln anbrÃunen.

Die gekochten Linsen dazu geben, mit der GewÃ¼rzmasse verrÃ¼hren und fÃ¼r 7-10 Minuten leicht kÃ¼cheln lassen. Wenn die Linsen zu sehr eindicken, kann man noch ein wenig warmes Wasser dazu geben. Ich habe einen Schluck Sahne zugefÃ¼gt.

Mit frischem Koriander, einem Spritzer Zitronensaft und dÃ¼nn geschnittenen, frischen Ingwerstreifen servieren.

Dazu passt angerÃ¶stetes Brot (geht am schnellsten), indisches Fladenbrot oder Reis.

vegetarisch at 18:59

Tuesday, February 15. 2011

Aloo Gobhi - Blumenkohl mit Kartoffeln auf indische Art

Aloo Gobhi ist ein indisch/pakistanisches, trockenes Curry mit Kartoffeln (àª†àª²àª¸, - aÃ¼«) und Blumenkohl (àª—àª¸àª—àª¸ - gobhÃ¼).

Das GemÃ¼se wird gemeinsam mit aromatischen und verdauungsunterstÃ¼tzenden GewÃ¼rzen gegart und leicht angerÃ¶stet. Es schmeckt besonders gut zusammen mit indischem Fladenbrot (Rezept hier), einem Klecks kÃ¼hlem Naturjoghurt und scharf-sauren Pickles oder Chutneys.

1 Blumenkohl
10 kleine Kartoffeln, geschÃ¼lt
1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
eine Prise Asafoetida
2 EL fein gehackten, frischen Ingwer
1 leicht gehÃ¶rften TL KreuzkÃ¼mmelsamen
1 leicht gehÃ¶rften TL Senfsamen
1/2 TL Korianderpulver
1/4 TL Chilipulver
1/4 TL Kurkuma
Garam Masala
Salz
2 gehÃ¶rte EL Ghee/Butterschmalz

Den Blumenkohl und die Kartoffeln in mundgerechte StÃ¼cke teilen bzw. schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und das GemÃ¼se im kochenden Wasser fÃ¼r ca. 3 Minuten vorgaren. Es darf ruhig noch sehr bissfest sein. Wasser abgieÃen und GemÃ¼se beiseite legen.

In einer groÃen Pfanne (fÃ¼r die auch ein Deckel vorhanden ist) das Ghee erhitzen und Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel und das Asafoetida darin kurz anrÃ¶sten. Nicht wundern, das Asafoetida stinkt ein wenig - es heiÃt nicht umsonst auch "Teufelsdreck"!

Dann die Zwiebeln dazu geben und glasig anschwitzen. Auf niedrige Hitze herunter schalten und das vorgegarte GemÃ¼se und die restlichen GewÃ¼rze in die Pfanne geben. Alles vorsichtig gut durchmischen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und so lange garen, bis das GemÃ¼se gar, aber noch bissfest ist. Zwischendurch hin und wieder vorsichtig umrÃ¼hren. Mit den verwendeten GewÃ¼rzen und etwas Garam Masala abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Ich verwende fÃ¼r dieses Gericht am liebsten meinen groÃen, schweren, guÃeisernen Wok (danke, Tommy!!). Da er die Hitze schÃ¶n gleichmÃ¤Ãig verteilt, ohne dass das GemÃ¼se zu schnell dunkel wird, erhÃ¶lt man leckere RÃ¶staromen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:55

Sunday, January 23. 2011

WÃ¼rzig gebratene Okraschoten mit Tomaten und Ingwer

FÃ¼r 2-3 Portionen:

3 Packungen frische Okraschoten (ca. 20 StÃ¼ck)
1 EL getrocknete oder 4 frische CurryblÃ¤tter
ca. 1,5 cm Ingwer, geschÃ¤lt, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten

5 Tomaten, grob gewÃ¼rfelt
ca. 1/2 cm frischer Ingwer, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt
Chilis nach gewÃ¼nschtem SchÃ¶rfegrad, fein gehackt
Garam Masala, KreuzkÃ¼mmel, Salz, Pfeffer
frische KorianderblÃ¤tter

Die Okras waschen, gut trockentupfen und in ca. 2 cm lange StÃ¼cke schneiden.

Reichlich Ghee oder Ã–l in einem Topf erhitzen und die OkrastÃ¼cke zusammen mit den Ingwerscheiben und den CurryblÃ¤ttern frittieren, bis sie aufhÃ¶ren zu schleimen und etwas "einschrumpeln" - ca. 5 Minuten. Herausnehmen und auf einem StÃ¼ck KÃ¼chenpapier abtropfen lassen.

Ein wenig von dem Ghee im Topf behalten (ca. 1 EL). Den Rest in eine Schale kippen und auskÃ¼hlen lassen, denn heisses Fett im SpÃ¼lbecken ist nicht so gut.

Die KreuzkÃ¼mmelsamen zusammen mit dem Knoblauch darin kurz anrÃ¶sten. Ingwer, Chili und Tomaten dazu geben und fÃ¼r ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¼cheln lassen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Okraschoten mit den frittierten Ingwerscheiben und CurryblÃ¤ttern untermengen und nochmal kurz erhitzen.

Mit reichlich frischem Koriander und indischem Fladenbrot oder Reis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:18

Tuesday, January 4. 2011

Dhal Makhani - Linsen in Tomaten-Buttersauce

Dhal Makhani steht auf der Speisekarte von ziemlich allen nordindischen Restaurants. Ãberall schmeckt es ein bisschen anders und doch immer cremig-lecker. DafÃ¼r sorgen nicht nur die GewÃ¼rze, sondern auch die ordentliche Menge Butter und Sahne in der Sauce.

Bei A Life (Time) of Cooking habe ich ein Rezept entdeckt, das mir sehr gut gefallen hat. Mindestens genauso gut hat mir die Geschichte mit dem Postmann gefallen - also schaut auf dieser Seite unbedingt einmal vorbei, es lohnt sich :-)

Ich habe ein paar andere Linsensorten als im Originalrezept verwendet, weil ich diese gerade da hatte. Im WÃ¼rzÃ¶l habe ich noch Senfsamen und am Schluss Kidneybohnen aus der Dose ergÃ¤nzt. Aber das kann ja jeder ganz nach seinem Gusto machen.

Hier nun meine Dhal Makhani Version:

Linsen kochen

250 g gemischte Linsen (ich habe je eine handvoll Urid-, Masoor-, Chana- und Moonghal verwendet)

2 cm frischer Ingwer, grob in StÃ¼cke geschnitten

3 Knoblauchzehen

2 Chillies

Eine Schale auf eine Waage stellen und von allen vorhandenen Linsensorten eine handvoll hinein geben, bis man ca. 250 g zusammen hat.

Wenn mÃ¶glich die Linsen Ã¼ber Nacht einweichen. Ich hab das leider vergessen, deshalb habe ich auch die ganzen Kichererbsen im Foto weg gelassen und sie am Ende durch 1 Dose Kidneybohnen ersetzt. Die Kichererbsen wÃ¤ren uneingeweicht nicht so schnell durch geworden. Bei den anderen genannten HÃ¼lsenfrÃ¼chten klappt es zur Not auch ohne. Rote Linsen (Masoor Dhal) mÃ¼ssen gar nicht eingeweicht werden, sie haben eine recht kurze Garzeit.

Das Einweichwasser unbedingt wegschÃ¼tten und die Linsen vor dem Kochen (auch wenn man sie uneingeweicht verwendet) mit frischem Wasser mehrmals waschen.

Die gewaschenen Linsen zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer und den Chilis in reichlich kochendem Wasser bei mittlerer Hitze garen. Vorsicht, Linsen kÃ¶nnen ziemlich schÃ¤umen und gehen am Anfang gerne mal Ã¼ber!

Wenn die Linsen weich sind, das Wasser abgieÃŸen und sie teilweise ein wenig zerstampfen.

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l

ein groÃŸer LÃ¶ffel Ghee (Butterschmalz)

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL schwarze Senfsamen

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

eine Messerspitze Asafoetidapulver

1/2 TL Bockshornkleesamen

2 Dosen stÃ¼ckige Tomaten oder TomatenpÃ¼ree

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Senf- und Bockshornkleesamen anrÃ¶sten, bis sie duften. Ich brate gerne auch noch einen EsslÃ¶ffel Urid Dhal mit an - das gibt ein tolles RÃ¼staroma.

Recht bald den Knoblauch zufÃ¼gen und ebenfalls goldbraun anbraten. Das Asafoetidapulver darf nun auch mit rein. Aufpassen, dass die GewÃ¼rze nicht anbrennen, sonst werden sie bitter - zur Not die Pfanne von der Platte schieben. Mit TomatenpÃ¼ree ablÃ¶schen, alles vermischen und die Masse zu den Linsen geben.

Verfeinerung

(Optional: 1 Dose Kidneybohnen oder Kichererbsen, mit klarem Wasser abgespÃ¼lt)

100 g Butter (ich nehm meist etwas weniger)

30 ml Sahne

1 TL Garam Masala

1/2 TL Korianderpulver

Chilipulver - so viel man mag

Salz, Pfeffer

Das Dhal wieder zum kÃ¼cheln bringen. Jetzt wÃ¤re auch der Zeitpunkt wo man die gewaschenen Dosenbohnen mit hinein gibt - nur wenn man mÃ¶chte. Mit Chili, Garam Masala, Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÃ¼rzen. Die Sahne und die Butter ebenfalls unterrÃ¼hren. Auf kleiner Hitze fÃ¼r weitere 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmal mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

Mit reichlich frischem Koriander servieren. Ich mag dazu am liebsten noch einen Klecks Schmand oder Joghurt, ein paar erfrischende GurkenstÃ¼cke und einen LÃ¶ffel feurige Zitronenpickles. Und noch satter macht es mit Reis oder Fladenbrot.

Das Dhal kann man auch super aufwÃ¤rmen und am nÃ¤chsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

Tipp:

Wer nicht immer an frischem Koriander kommt, aber auf den typischen Geschmack im Curry oder Dhal nicht verzichten mÃ¶chte, kann bei Gelegenheit eine grÃ¶Ãere Menge kaufen und einfach einfrieren.

Dazu den Koriander waschen und vorsichtig trockentupfen. Die BlÃ¤tter mit der Hand abzupfen und in eine verschlieÃbare Plastikschale geben. Die Ã¼brig gebliebenen StÃ¤ngel in kleine StÃ¼cke schneiden und in eine andere Ecke der Schale geben. Die Wurzeln - wenn vorhanden - ebenfalls mit einfrieren. Diese kann man super fÃ¼r SuppenbrÃ¼hen oder Currypasten verwenden. Die Schale mit einem Deckel verschlieÃen und in den Gefrierschrank stellen.

Bei Bedarf einen LÃ¶ffel voll gefrorene BlÃ¤tter und Stengel herausnehmen und eine Minute vor dem Servieren ins fertige Curry oder Dhal rÃ¼hren.

Die Schale sofort wieder zurÃ¼ck in den Gefrierschrank stellen - Koriander ist so zart beschaffen, er taut extrem schnell auf.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:15

Sunday, June 20. 2010

Mangalore Chicken Curry

Durch meine praktische Rezepte-Liste sind wir nun immer streÃfrei mit viel leckerem Essen versorgt. So viel, daÃ ich mit dem Schreiben kaum hinterher komme ;-)

Hier ein Nachtrag von letzter Woche: Cremiges Mangalore Chicken Curry - entdeckt auf dem Blog "Indian Simmer" von Prerna aus den USA. Dort erzÃhlt sie auch die Geschichte, wie sie an das Rezept gelangt ist. Nachdem ich die schÃ¶nen Bilder gesehen hatte, muÃte ich das Rezept unbedingt ausprobieren. Danke fÃ¼r das tolle Abendessen :-)

Mangalore ist Ãbrigens eine Stadt im Bundesstaat Karnataka in SÃ¼dindien. SÃ¼dindische Gerichte kann man oft recht gut an der Verwendung von frischen CurryblÃttern erkennen, die dort in kaum einem Gericht fehlen dÃ¼rfen.

Currypaste:

1 handvoll Kokosflocken
1/2 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
1/2 - 1 TL Chilipulver
12-25 ganze PfefferkÃ¶rner (je nach gewÃ¼nschter SchÃrfe)
3-4 Knoblauchzehen
1 walnuÃgroÃes StÃ¼ck Ingwer
2 TL Korianderpulver
ein paar EL Kokosmilch zum mixen
1 TL Kurkuma

Die Kokosraspeln in einer Pfanne goldbraun anrÃ¶sten. Zur Seite stellen. In die selbe Pfanne etwas Ghee geben und die ZwiebelwÃ¼rfel anbraten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer dicken Paste zerkleinern. Wenn der Mixer nicht vernÃ¼nftig greift, noch ein wenig mehr Kokosmilch dazu geben. Die Paste kann auch in grÃ¶Ãerer Menge gemacht werden und hÃlt sich ein paar Wochen im KÃ¼hlschrank

2 HÃhnchenbrustfilets, gewÃ¼rfelt (andere HÃhnchenteile gehen auch)
die 2, HÃlfte der Zwiebel, in dÃ¼nne Ringe geschnitten
ein paar frische CurryblÃtter (getrocknete gehen zur Not auch - ca. 2 EL)
3 TL Ghee
2 TL Tomatenmark
Salz
1 TL Currypulver (*) oder als Ersatz: 1 groÃes Lorbeerblatt, 3 Nelken, 4 cm Zimtrinde, 1,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 3 Kardamomkapseln

(*) Prerna teilt auf ihrem Blog auch tollerweise ein Rezept fÃ¼r selbstgemachtes Currypulver. Currypulver in Indien und das, welches man hier aus dem Supermarkt oder von der Currywurst kennt, haben geschmacklich nicht sonderlich viel gemeinsam, deshalb bitte nicht das hier erhÃltliche als Ersatz verwenden. Im Asiamarkt gibt es Curry-GewÃ¼rzmischungen, aber ein hausgemachtes schmeckt natÃ¼rlich um LÃngen frischer und intensiver. Ich hatte fÃ¼r's Kochen nicht so viel Zeit und habe deshalb die ganzen GewÃ¼rze mit angerÃ¶stet und direkt im Curry mitkochen lassen.

Eine tiefe Pfanne oder einen Topf aufheizen. Ghee dazu geben (Wenn Ihr kein Currypulver, sondern ganze GewÃ¼rze verwendet, diese nun im heiÃen Ghee ein paar Sekunden anrÃ¶sten, dann die Zwiebeln dazu geben) und die Zwiebelscheiben darin goldbraun anbraten. Das HÃhnchen dazu geben und fÃ¼r ein paar Minuten unter RÃ¼hren ebenfalls anbraten. Das Currypulver (Wenn Ihr vorhin keine ganzen GewÃ¼rze verwendet habt.) und das Tomatenmark mit hinein rÃ¼hren.

Wenn das Huhn zur HÃlfte durch ist, Salz und Currypaste untermengen und fÃ¼r weitere 5 Minuten braten. Wenn sich das Ãl ein wenig aus der Paste trennt (das sieht man als erstes an den Seiten), die Kokosmilch in den Topf geben, alles gut vermischen und auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das Huhn gar ist.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Mit frischen KorianderblÃ¤ttern und einer Zitronenspalte servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:53

Sunday, January 31. 2010

Wildlachs - Korma mit ZucchiniwÃ¼rfeln

Wildlachs- und ZucchiniwÃ¼rfel in einer cremigen, duftenden Mandelsauce - dazu Weizen mit Erbsen, Cashew-NÃ¼ssen und frischem Koriander

FÃ¼r das Korma:

GewÃ¼rzpulver:

4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)

4 Nelken

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1 kleine rote getrocknete Chili

-> in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

1 Zucchini, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

2 TK-Wildlachsfilets, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten

1 Dose Kokosmilch

100 g gemahlene Mandeln

1 groÃe Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL geriebener, frischer Ingwer

1 gestrichener TL brauner Zucker

1 EL TomatenpÃ¼ree

Korianderpulver

1/4 TL Kurkuma

1 Lorbeerblatt

1 handvoll Rosinen

Salz, Pfeffer

Garam Masala

frischer Koriander

Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :-)) oder Ãl

1 TL Zitronensaft

Etwas Ghee im Topf oder Wok erhitzen und die ZucchiniwÃ¼rfel mit ein wenig Knoblauch anbraten. Heraus nehmen und zur Seite stellen.

Im restlichen Ghee die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit etwas braunem Zucker anschwitzen und karamellisieren. Nach ca. 3 Minuten das GewÃ¼rzpulver und die Mandeln dazu geben. Unter stÃ¤ndigem RÃ¼hren eine Minute anrÃ¶sten, dann mit einem krÃ¤ftigen Schluck Kokosmilch ablÃ¶schen.

(Wenn man mÃ¶chte, noch eine ganze Kardamomkapsel und eine Nelke,) TomatenpÃ¼ree, Rosinen, Kurkuma und das Lorbeerblatt dazu geben und die Sauce unter RÃ¼hren einreduzieren lassen. Wieder ein wenig Kokosmilch angieÃen und einreduzieren lassen. So verfahren, bis die Sauce schÃ¶n cremig und aromatisch geworden ist. Sie sollte nicht zu dickflÃ¼ssig sein, da nun noch der Lachs darin gegart wird. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die LachsstÃ¼cke in die Sauce legen und ca. 5 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis er durch ist. Die Zucchini dazu geben ebenfalls kurz durchwÃ¤rmen lassen.

Mit reichlich frischem Koriander und dem Weizen servieren.

Weizen mit Erbsen und Cashews:

Weizen fÃ¼r 2 Personen
ein StÃ¼ckchen Butter
1 handvoll TK-Erbesen
3 EL Cashew-Kerne
Salz, Pfeffer, ggf. Korianderpulver

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrÃ¶sten und grob hacken.

Weizen fÃ¼r 2 Personen (Menge steht auf der Packung) in kochendem Salzwasser biÃ¶fest garen. Wasser abgieÃ¶en, eine handvoll TK-Erbesen, ein StÃ¼ckchen Butter und die Cashews untermengen und nochmal ein wenig erhitzen, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und - wer mag - etwas Korianderpulver wÃ¼rzen. Kurz vor dem Servieren, frisch gehackte KorianderblÃ¤tter untermengen.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meeresstier, indien at 14:04

Wednesday, November 18. 2009

Cheat Chaat (indisch inspirierter Snack)

Chaat ist ein Teller voll verschiedener herzhafter, frittiertes Teigsnacks mit frischem Gemüse, Chutneys, Joghurt, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Man findet es in Indien oft an den Straßenmärkten und rollenden Garküchen. Manche Orte haben sogar durch ihr gutes Chaat wahren Ruhm erlangt. Über die Chaatstände am bekannten Chowpatty Beach in Mumbai liest man immer wieder, sowohl in Reiseberichten als auch in dem einen oder anderen Buch, bei dem die Geschichte in Mumbai spielt.

Es gibt eine Vielzahl an Variationen, z.B. mit verschiedenen Arten von Puris (frittierte, knusprige Teigfladen, die durch die Hitze ballonartig aufgehen), Sev (frittierte Knusperfäden aus Kichererbsenmehl), Papdi (Cracker aus Kichererbsenmehl, Grießmehl oder normalem Mehl), Aloo Tikkis (knusprige Küchlein aus Kartoffelteig - an denen hab ich mich auch schon mal versucht - Rezept hier), Vadas (sÃ¼ndische wÃ¼rzige, frittierte Kringel aus Kichererbsenmehl, Linsen und/oder Kartoffeln) oder einfach scharf gewürzte gebratene KartoffelstÃ¼cke.

Den frischen Part übernehmen z.B. Zwiebelringe, Gurken- und TomatenstÃ¼cke, frischer Koriander.

Den typischen Geschmack gibt eine Gewürzmischung namens Chaat Masala, die eine sÃ¼erlich wÃ¼rzige Note hat. Meist beinhaltet es Gewürze wie Mangopulver (amchur), Kreuzkümmel (jÃ¼rÃ¼), schwarzes Salz (kÃ¼Ã¼ namak), gemahlene Koriandersamen (dhaniyÃ¼), Ingwerpulver (adrak), Salz (namak), schwarzen Pfeffer (kÃ¼Ã¼ mirc), Asafoetida (hÃ¼ng, bei uns als "Asant" oder Teufelsdreck" mehr oder weniger bekannt) und Chili (lÃ¼ mirc).

Oben drüber werden dann verschiedene Chutneys getrüfelt, wie z.B. grünes Chutney mit Kräutern und grüner Chili oder sÃ¼erliches Tamarindenchutney und Joghurt.

Ich habe zum Ausprobieren eine Fertigmischung im Asiamarkt gekauft von der Firma MDH namens "Chunky Chaat Masala". Das war schon im Sommer, da Chaat sich super als Sommersnack eignet, wie ich finde. Der Ã¼berflutete Küchenschrank hat nur leider die Packung verschluckt und erst vor kurzem wieder ausgespuckt ;-). Dann wird es halt ein Herbstchaat... auch gut!

Wir hatten vom Wochenende noch eine halbe Keksdose Pappad (knusprige, frittierte Linsenfladen) und Koriander Ã¼brig (es gab Masala Pappad *yum*), da kam mir die Idee, daraus einen Chaat-Ã¼hnlichen Salat zu machen. Ã¼hnlich... nicht vollstÃ¼ndig, nicht nach Rezept, nicht traditionell, deshalb "Cheat Chaat" - gemogelter Chaat :-)

Sauce:

3 gehäufte EL saure Sahne oder Joghurt
1 TL Sesampaste aus dem Glas (Tahin)
Salz, Pfeffer

Saure Sahne und Tahin in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse:

1 mittelgroße rote Zwiebel
1/2 Gurke
2-3 Tomaten

Zwiebel in dünne Ringe und Gurke und Tomaten in mundgerechte StÃ¼cke schneiden

WÃ¼rzige Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
Chilipulver
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Ãl

Kichererbsen in einem Sieb abgieÃen, mit kaltem Wasser abspÃ¼len und gut abtropfen lassen. Ãl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen mit dem KreuzkÃ¼mmel und den Senfsamen knusprig anrÃ¶sten. In der letzten Minute den Knoblauch und die gewÃ¼nschte Menge Chilipulver dazugeben und mitbraten.

mehrere Scheiben Pappad
Salz, Pfeffer, Chilipulver
frische KorianderblÃ¤tter
Chaat Masala

Chutneys nach Wahl (z.B. grÃ¼nes Chutney oder Tamarindenchutney) - ich hatte nur sÃÃ¼liche
Zwiebel-Feigen-Sauce da und die hat auch super gepaÃt

Sesamsauce, GemÃ¼se und Kichererbsen in einer Schale vermengen. GroÃzÃ¼gig mit Chaat Masala wÃ¼rzen und abschmecken.

Pappad in groÃe StÃ¼cke brechen und mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Reichlich frische KorianderblÃ¤tter drÃ¼berstreuen und Chutney drÃ¼bertrÃ¶pfeln.

So lang das Rezept auch aussieht, es war super einfach und die Zubereitung hat maximal 10 Minuten in Anspruch genommen.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 09:04

Saturday, September 19. 2009

Orange's Navratan Korma (GemÃ¼se in indischer Mandelsauce)

Navratan Korma ist, wie ich es hier in Deutschland aus den indischen Restaurants kenne, ein mildes, Curry, das durch Joghurt, Sahne oder Kokoscreme in Verbindung mit einer Paste aus NÃ¼ssen oder Samen seine Cremigkeit erhÃ¤lt. Vor allem Nelken und Kardamom verleihen ihm sein unverwechselbares Aroma. Teilweise hat es durch die Zugabe verschiedener TrockenfrÃ¼chte eine sÃ¼Ã¼liche, fruchtige Note, was es - finde ich - besonders lecker macht. Es kann mit Fleisch, oder - wie hier - mit GemÃ¼se und Paneer zubereitet werden. Mit Fleisch mÃ¼chte man die Sauce eventuell einen Tick flÃ¼ssiger...

Wikipedia beschreibt, daÃ unter einem Korma eigentlich ein GemÃ¼se- oder Fleischgericht verstanden wird, das in einer Mischung aus Wasser/BrÃ¼he, Joghurt und GewÃ¼rzen ganz langsam geschmort wird. Es kann mild und auch scharf gewÃ¼rzt sein und kommt in verschiedensten Variationen vor. Laut Wiki fÃ¼hrt auch z.B. "Rogan Josh" (Da seh ich gerade, daÃ ich das Rezept noch gar nicht eingetragen habe! Skandal! Das werd ich bald mal nachholen.) unter den Begriff "Korma" und dort kommt diese oben beschriebene sÃ¼Ã¼liche Note nicht vor. Rogan Josh kann man sich vielleicht am besten als "indisches Gulasch" vorstellen - mit vielen Zwiebeln, die die Sauce aromatisieren. Hier der Wikipedia-Artikel mit weiteren Infos.

Ich muÃ trotzdem erwÃ¤hnen, daÃ ich auch in Indien durchaus schon ein GemÃ¼sekorma mit sÃ¼Ã¼licher Mandelsauce auf dem Tisch hatte...

Dieses Rezept ist eine Kombination aus ein paar Korma-Rezepten, die ich mit der Zeit so durchgelesen habe. Einiges davon war einfach Improvisation, was auch wieder die experimentellen Mengenangaben erklÃ¤rt ;) Aber das ist es doch, was am Kochen so SpaÃ¼ macht - jeder kann es nach seinem eigenen Gusto stÃ¤ndig "neu erfinden".

GewÃ¼rzpulver:

- 4 Kardamom-Kapseln (die Samen daraus)
- 4 Nelken
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1 kleine rote getrocknete Chili
- > in einem MÃ¶rser zu einem Pulver zerreiben

Sauce:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL geriebener, frischer Ingwer
- 1 groÃe Zwiebel (klein gewÃ¼rfelt)
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- GemÃ¼sebrÃ¼he
- 1 EL TomatenpÃ¼ree
- Salz, Pfeffer
- (optional: 2 Kardamom-Kapseln, 2 Nelken - ich mag es intensiv)
- Korianderpulver
- Garam Masala
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener TL brauner Zucker
- 1 Schluck Sahne
- Ghee (Butterschmalz / FÃ¼r Vegetarier: Im Asiamarkt gibt es auch pflanzliches Ghee in einer groÃen Dose! :))
- 1 TL Zitronensaft

Einlagen:

- 1/2 Zucchini (in ca. 1cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 SÃ¼Ã¼kartoffel (in ca. 1,5 cm groÃen WÃ¼rfeln)
- 1 kleine Hand voll TK-Erbsen
- 1 Hand voll TK-Bohnen (gedrittelt)

5 getrocknete Aprikosen (in kleine WÃ¼rfel geschnitten)
2 EL Rosinen
1 EL ganze Mandeln (in HÃ¼lften geschnitten)
1 StÃ¼ck Paneer in mundgerechten StÃ¼cken (schnell und einfach selbst hergestellter indischer KÃ¤se aus 2l Milch - Rezept hier)
frische KorianderblÃ¤tter

Den Paneer rechtzeitig herstellen und lang genug zum Abtropfen aufhÃ¤ngen oder pressen - je lÃ¤nger, desto fester wird er.

Das GewÃ¼rzpulver vorbereiten und das GemÃ¼se schneiden.

1 gehÃ¤uften EL Ghee in einen Wok erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Wenn sie glasig wird, den Knoblauch, das IngwerpÃ¼ree und das GewÃ¼rzpulver dazu geben, vermengen und noch 1-2 Minuten weiter braten. Die gemahlene Mandeln und die Kokosflocken gut untermischen und dann mit etwas GemÃ¼sebrÃ¼he ablÃ¶schen. Das TomatenpÃ¼ree und den Kurkuma einrÃ¼hren. Ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze kÃ¶cheln lassen. Dabei aufpaÃen, daÃ die Masse nicht zu trocken wird oder anbrennt. Wenn nÃ¶tig noch etwas GemÃ¼sebrÃ¼he nachgieÃen. Die Mandelmasse sollte nicht zu flÃ¼ssig und nicht zu fest sein, sondern eine leicht cremige Konsistenz haben. Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste mixen.

In der Zwischenzeit wieder etwas Ghee in den Wok geben und das GemÃ¼se darin auf hoher Hitze kurz scharf anbraten. Dann die Mandelsauce aus dem Mixer darÃ¼ber gieÃen. Wer mag, die 2 ganzen Kardamomkapseln und die 2 Nelken, auf jeden Fall aber das Lorbeerblatt, die halbierten Mandeln und getrockneten FrÃ¼chte mit hineingeben und vermischen. Ein wenig GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen und mit Deckel ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze kÃ¶cheln lassen, bis das GemÃ¼se gar aber noch nicht zu weich ist. Sollte die Sauce zu trocken werden, noch einen Schluck GemÃ¼sebrÃ¼he dazu.

Mit Sahne, Korianderpulver, Garam Masala (je ca. 1/2 TL - ganz nach persÃ¶nlichem Geschmack), Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die PaneerwÃ¼rfel in die Sauce legen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Wenn der Paneer heiÃ ist, einen Spritzer Zitronensaft und reichlich frischen, grob gehackten KorianderblÃ¤ttern unter das Curry mischen.

Mit Basmatireis oder indischem Fladenbrot und etwas frischen KorianderblÃ¤ttern oben drÃ¼ber gestreut servieren.

P.S. Wer Navratan Korma mag, kÃ¶nnte auch dieses Gericht hier lecker finden. Ebenfalls mit einer Paste aus NÃ¼ssen und Samen: Hyderabad Baghare Baingan - Baby-Auberginen in einer wÃ¼rzigen ErdnuÃ-Sesam-Sauce

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 18:47

Tuesday, September 15. 2009

GedÃ¤mpfte Lachsfilets mit Pellkartoffeln und sÃ¼ndlichem Mais in cremig-wÃ¤rziger Kokossauce

Ich hatte heute eine Offenbarung... eine, die die Japaner wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten hatten. GedÃ¤mpfter Lachs schmeckt ungefÃ¤hr eine Trilliarde leckerer und intensiver als gebratener!

Ich kann Euch beruhigen, es war nicht die Stimme Gottes, die zu mir sprach, sondern lediglich mein Schnellkochtopf ;-)

Der Lachs in den Onigiris (japanische ReisbÃ¼llchen - mehr dazu hier), die ich so liebe, schmeckt auch so. Ein biÃchen hat mich der Geschmack sogar an Steckerlfisch erinnert. Einfach... irgendwie... stÃ¤rker :-)

Die heutige Abendessenplanung hat eigentlich vorgesehen, altbewÃ¤hrtes auf den Tisch zu bringen und so habe ich erstmal zwei TK-Lachsfilets zum Auftauen auf einem Teller drappiert, dann leckeren Mais mit sÃ¼ndlich gewÃ¤rzter, cremiger Kokosmilchsauce (Rezept hier)

gekocht und als ich den Mais getrost sich selbst Ã¼berlassen konnte, die Pellkartoffeln im Schnellkochtopf aufgesetzt (im DÃ¤mpfeinsatz je nach KartoffelgrÃe 10-15 Minuten ab Auftauchen des roten Ventilrings).

In der Zwischenzeit habe ich schonmal angefangen den Mais aufzuessen. Ich kÃ¶nnte mich da fast reinlegen... Dann waren Gott sei Dank die Kartoffeln fertig (der Mais aber noch nicht leer). Ich habe sie herausgenommen und zum Warmhalten in eine Schale mit Deckel gegeben.

Dann ist mir die tolle Idee gekommen, daÃ ich ja eigentlich die Resthitze des Schnellkochtopfs ausnutzen kÃ¶nnte und den Lachs in den DÃ¤mpfeinsatz legen kÃ¶nnte, statt ihn in der Pfanne zu braten. Gedacht - getan. Ich habe ihm nochmal kurz Schub gegeben und die Herdplatte dann ausgeschaltet. Nach nicht einmal 5 Minuten war mein vorher noch halb gefrorener Lachs durch und ist schier auf der Gabel zerfallen.

Bis der Lachs gar ist kann man schon einmal die Kartoffeln schÃ¤len und den Mais nochmal etwas aufwÃ¤rmen, falls er kalt geworden ist. Dann Lachs auf den Teller geben, mit Salz und Pfeffer wÃ¤rzen und ein ButterflÃ¼ckchen drauf legen. Die Kartoffeln vierteln und die StÃ¼cke ebenfalls auf dem Teller verteilen. Den heiÃen Mais mit viel leckerer Sauce Ã¼ber Lachs und Kartoffeln geben. Wer mag, kann noch ein paar BlÃ¤tter frischen Koriander drÃ¼ber verteilen.

P.S. Eine Geschmacksintensivierung ist Ã¼brigens auch bei den Kartoffeln zu verzeichnen, wenn man sie nicht im Wasser kocht, sondern dÃ¤mpft!

jam, Jam, JAM!

Als Nachtisch gab es frisch gekochtes Apfelkompott mit Apricot Brandy.

Ich habe einfach 5 kleine Ãpfel geschÃ¤lt, das Kernhaus herausgeschnitten, in kleine StÃ¼cke geschnitten und mit dem Saft von 2 Orangen mariniert. Dann 5 getrocknete Aprikosen klein geschnitten. In einem Topf habe ich ohne Fett 2 gehÃ¤ufte EL Mandelscheiben goldbraun angerÃ¶stet und wieder heraus genommen. Dann habe ich 2 EL braunen Zucker in den heiÃen Topf gegeben und ihn karamellisieren lassen. Vorsicht, daÃ er nicht anbrennt! Das geht leider sehr schnell... deshalb zur rechten Zeit mit einem krÃ¤ftigen Schluck Apricot Brandy ablÃ¶schen und das Karamell darin auflÃ¶sen. Die Ãpfel, Aprikosen und Mandeln dazu geben und mit etwas Apfelsaft oder Wasser auffÃ¼llen. Auf milder Hitze zu einem Kompott kÃ¶cheln lassen. Mit Apricot Brandy und einer Prise Zimt abschmecken.

Weitere feine Kompott-Rezepte:

Apfelkompott mit Ingwer und gerÃ¶steten Mandeln

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 18:08

Sunday, August 2. 2009

Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze

Wassermelone in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
reichlich MinzblÄ¼tter klein hacken
rote Zwiebel in dÄ¼nne Ringe geschnitten
frisch gepressten Zitronensaft
OlivenÄ¼l,
Salz, Pfeffer

Die Zwiebelringe in den Zitronensaft legen und ca. 10 Minuten marinieren, daÄ¼ sie weicher und milder werden.

WassermelonenwÄ¼rfel, Minze, Zwiebeln mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen, daÄ¼ die Melone nicht auseinanderfÄ¼llt.

Mit Ä¼l, Salz und Pfeffer abschmecken und kÄ¼hl servieren.

~~~

Schmeckt toll zu feurigen Curries!

~~~

Posted by orange in indien, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:42

KreuzkÄ¼mmel - HÄ¼hnchen / Jeera Murgh

Marinade:

1 gehÄ¼ffter EL KreuzkÄ¼mmelsamen - grob im MÄ¼rser zerstoÄ¼en
1 gehÄ¼ffter TL Knoblauchpaste (Knoblauch durch die Presse gedrÄ¼ckt)
1 TL Ingwerpaste
2 TL Korianderpulver
1-2 grÄ¼ne, klein gehackte, entkernte Chillies (ich habe 2 kleine, rote, getrocknete genommen)
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 HÄ¼hner-BrÄ¼hwÄ¼rfel (ich habe 1 EL GemÄ¼sebrÄ¼hepulver genommen) - aufgelÄ¼st in 3 TL heiÄ¼em Wasser
2 groÄ¼e EL Naturjoghurt

700 g HÄ¼hnerbrustfilets (ich habe sie in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten)
1 TL Butter
2 TL Ä¼l
Salz
1/2 TL Garam Masala
Zitronensaft
frischer Koriander

Alle Zutaten fÄ¼r die Marinade verrÄ¼hren und das Fleisch damit gut vermengen. Wenn man das Fleisch etwas mit dem Messer einsticht, zieht die Marinade besser ein. In einen Gefrierbeutel geben und zubinden. Im KÄ¼hlschrank einige Stunden marinieren lassen.

Butter und Ä¼l in einer Pfanne erhitzen, das Huhn darin ein paar Minuten anbraten. Einen Spritzer Wasser dazu geben (nicht zu viel!) und mit Deckel kÄ¼cheln lassen, bis das Huhn durch ist. Hin und wieder umrÄ¼hren.

Die Sauce etwas einreduzieren lassen. Eventuell nochmal einen LÄ¼ffel Joghurt nachlegen, dann aber nicht mehr kochen. Garam Masala, Zitronensaft und frischen Koriander einrÄ¼hren. Ich hab noch ein wenig braunen Zucker dazu

getan um den Geschmack abzurunden. Abschmecken und heiÃ servieren.

~~~

Absolut zart durch die Joghurtmarinade und leckeres sanftes KreuzkÄ¼mmel- und Korianderaroma. Gab es bei uns zusammen mit Wassermelonensalat mit roten Zwiebeln und Minze. Sehr, sehr lecker.

Super ist es, wenn man das Fleisch mit der sÄ¼migen Sauce auf ein StÄ¼ck Fladenbrot legt und es dann mit der Hand isst.

~~~

Das Rezept ist ebenfalls aus Indian Every Day (ich hab es nach unserem Geschmack ein wenig verÄ¼ndert). Fazit bisher: 2 Rezepte - 2x total lecker! Na wenn das nichts ist :-)

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, fleisch/wurst, indien at 19:15

Saturday, August 1. 2009

Achaari Jheenga - Garnelen mit Pickles - GewÃ¼rzen

In den letzten Wochen kam ich kaum dazu zu kochen. Genauso wie ich kaum zu etwas Anderem kam, worauf ich Lust hatte und was nicht mit "etwas erledigen" zu tun hatte ;-) Deshalb - und weil sich endlich ein paar mehr Sonnenstunden angekÃ¼ndigt hatten - habe ich mir ein paar Tage frei genommen. Normalerweise gondeln wir im Urlaub meist durch die Weltgeschichte, aber diesmal gibt es schlicht und einfach eine spontane Woche Urlaub auf Balkonien. Ausschlafen, Kochen, mit der Katze auf dem Balkon liegen, Freibad, Lesen, und Schlemmen. MuÃ auch mal sein! :-)

Da bietet sich an, auch mal wieder ein paar von den schon angestaubten, unzÃ¤hligen KochbÃ¼chern herauszuziehen und Rezepte auszuprobieren. Gedacht - getan. Mein Schatz hat sich Garnelencurry gewÃ¼nscht und ich habe nach einem gesucht, das ich bisher noch nicht gemacht hatte. Dabei fand ich ein Rezept fÃ¼r diese wÃ¼rzige Sauce.

Im indischen Restaurant meines Vertrauens gibt es dieses Gericht mit HÃ¼hnchen und ich kÃ¶nnte mich jedes Mal reinlegen. Intensive, anisartige, scharfe und saure Aromen in einem einzigen Pot. Von der Variation mit Garnelen war ich ebenfalls vÃ¶llig begeistert und bin froh, das jetzt auch zuhause gut hinzubekommen! :-) Ich habe das Rezept ein wenig auf meinen Geschmack angepaÃt und auf das, was ich gerade im KÃ¼hlschrank hatte. Das habe ich jeweils im Rezept vermerkt.

FÃ¼r Vegetarier kann ich mir die Sauce auch sehr gut mit Paneer vorstellen.

FÃ¼r 3 Personen:

3 EL SenfÃ¶l oder PflanzenÃ¶l

1 TL braune Senfsamen

1 TL Nigella (Zwiebelsamen)

1 TL KreuzkÃ¼mmel

1/2 TL Bockshornkleesamen

1 mittelgroÃe Zwiebel

1 1/2 EL Knoblauchpaste (durch die Presse gedrÃ¼ckt)

1 1/2 EL Ingwerpaste (geschÃ¼lten Ingwer auf einer Reibe zu einer Paste gerieben)

3 grÃ¶Ãe Chillies - die Samen entfernt (ich hatte nur die kleinen, roten, getrockneten und habe davon 4 StÃ¼ck verwendet - mit Samen - hoooot ;-))

1/2 TL Kurkumapulver

1 1/2 gehÃ¶ufter EL Korianderpulver

Salz

4 mittelgroÃe Tomaten - zermanscht (ich habe 1 Dose genommen)

800 g rohe, geputzte Garnelen (ich habe 2 Packungen TK-Garnelen genommen)

100 ml heiÃes Wasser

2 TL Garam Masala

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronensaft (ich habe 1 kleine Zitrone ausgepresst, da ich das Gericht sÃ¤uerlich mag)

grob gehackter frischer Koriander

Die ganzen GewÃ¼rze in einer beschichteten Pfanne ca. 30 Sekunden im Ã-I anrÃ¶sten. Vorsicht, daÃ sie nicht verbrennen, sonst werden sie bitter. Die Zwiebeln dazu geben und ca. 10 Minuten goldbraun braten. Die Ingwer- und Knoblauchpaste und die Chillies unterÃ¼hren, eine halbe Minute anbraten und dann den Kurkuma, das Korianderpulver und das Salz einrÃ¼hren.

Mit den Tomaten aufgieÃen und fÃ¼r 10 Minuten vor sich hinkÃ¶cheln lassen. Wenn es zu trocken wird, einen Spritzer heiÃes Wasser dazu geben. Die Garnelen in die Sauce geben und gut damit benetzen. Kurz aufkochen, dann herunter schalten und mit Deckel 3-5 Minuten kÃ¶cheln, bis die Garnelen fast durch sind. Wenn nÃ¶tig danach die Sauce noch ein wenig ohne Deckel bei Hoher Hitze einreduzieren lassen. Das Curry sollte nicht zu flÃ¼ssig sein, sondern die Garnelen richtig schÃ¶n umschlieÃen.

Von der Hitze nehmen und Zitronensaft, Garam Masala, Pfeffer und frischen Koriander unterÃ¼hren. Ich habe noch

einen groÄ½gigen Ä½ffel Naturjoghurt mit hinein gegeben.

~~~

Wir haben kÄ¼hlen Naturjoghurt und Vollkornbrot dazu gegessen. Indisches Fladenbrot paÄ½t sicher am besten.

~~~

Das Grundrezept dieses tollen Gerichts stammt aus dem Buch:

Indian Every Day
Anjum Anand
Verlag: Headline
ISBN-10: 0755312015

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 10:01

Saturday, April 18. 2009

Veganes "Keema" mit SÃ¼Ã¼kartoffeln und Kichererbsen

... nach Art des Hauses bzw. des KÃ¼hlschranks ;-)

Was ist eigentlich "Keema"? Das sagt Wikipedia:

Keema, Kheema oder Qeema ist ein persisches Gericht. Das Wort bedeutet "Hackfleisch". Ganz Typisch ist es ein Currygericht aus Lammhackfleisch mit Erbsen oder Kartoffeln. Keema kann aus fast jedem Fleisch hergestellt werden. Es kann durch kochen oder braten zubereitet werden und auch zu kababs (gegrillte/gebratene FleischspieÃ¼e oder -bÃ¼llchen aus Hackfleisch) geformt werden. Keema wird zudem manchmal als FÃ¼llung fÃ¼r Samosas oder Naan-Brot verwendet.

250 g veganes Hackfleisch (aus dem Biomarkt)

1 SÃ¼Ã¼kartoffel
10 Cocktailtomaten
3 EL Tomatenmark
1 groÃ¼e rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Dose Kichererbsen
1 TL schwarze Senfsamen
5 CurryblÃ¼tter
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2 getrocknete, rote Chilischoten
ca. 2 cm Zimtrinde
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1,5 TL Garam Masala
1/4 TL Kurkuma
1 EL fein gehackter, frischer Ingwer
OlivenÃ¼l oder Ghee
Salz, Pfeffer
GemÃ¼sebrÃ¼he zum AufgieÃ¼en
ca. 3 groÃ¼e EL Naturjoghurt oder vegane Soja-Variante
1/2 Bund frischer Koriander, BlÃ¼tter und Stiele fein gehackt

Zwiebel in kleine WÃ¼rfel und SÃ¼Ã¼kartoffel in mundgerechte StÃ¼cke schneiden.
Knoblauch fein hacken. Cocktailtomaten vierteln.

Kichererbsen in ein Sieb abgieÃ¼en und mit kaltem Wasser etwas abspÃ¼len. Das Ã¼berschÃ¼ssige Wasser abtropfen lassen. Eine groÃ¼e Pfanne mit einem SchuÃ¼ OlivenÃ¼l erhitzen und die Kichererbsen unter RÃ¼hren anrÃ¼sten, bis sie auÃ¼en anbrÃ¼nen und etwas trockener werden. In der letzten Minute Bratzeit kann man noch ein wenig von dem Knoblauch zu den Kichererbsen geben und mitrÃ¼sten. Dann mit Chilipulver (je nach Geschmack) und Salz wÃ¼rzen, in ein SchÃ¼lchen geben und beiseite stellen. Aufpassen, daÃ¼ man die Kichererbsen nicht schon in der Zwischenzeit weg-snackt ;-)

Wieder etwas Ã¼l in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die SÃ¼Ã¼kartoffelwÃ¼rfel dazu geben und nochmal weitere 2 Minuten mitbraten. Die Zwiebeln sollten eher glasig werden, nicht braun. Zwiebel-Kartoffel-Mixtur in eine Schale geben und beiseite stellen.

Erneut Ã¼l in die Pfanne geben und Senfsamen, CurryblÃ¼tter, Lorbeerblatt, Nelken, getrocknete rote Chilischoten, Zimtrinde und KreuzkÃ¼mmel anrÃ¼sten, bis die Senfsamen anfangen zu springen wie Popcorn. Dann das vegane Hackfleisch dazu geben und mit den GewÃ¼rzen vermengen. Ca. 2 Minuten anbraten - dabei aufpassen, daÃ¼ die GewÃ¼rze nicht verbrennen. Zur Not einen SchuÃ¼ GemÃ¼sebrÃ¼he mit rein geben.

Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung und die Cocktailtomate mit zum Hack in die Pfanne geben und umrÃ¼hren. Mit etwas

GemÃ¼sebrÃ¼he auffÃ¼llen (ungefÃ¼hr so, daÃ der Boden bedeckt ist - daÃ das Gericht schmoren kann ohne anzubrennen), einen Deckel auf die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vor sich hin bruzzeln lassen. Dann das Tomatenmark einrÃ¼hren, Salzen und Pfeffern und nochmal 5 Minuten weiter kÃ¼cheln lassen. Falls die Masse zu trocken wird, noch mehr BrÃ¼he dazu geben.

Die Cocktailtomaten sollten nun weich geworden sein und es sollte eine wÃ¤rzige - nicht zu trockene und nicht zu wÃ¤ssrige Sauce entstanden sein. Diese peppen wir jetzt noch mit Garam Masala und Kurkumapulver auf und verleihen ihr Cremigkeit mit dem Joghurt. Jetzt muÃ man die Sauce nicht mehr kochen, aber 2 MinÃ¼tchen ziehen lassen schadet nicht.

Ganz am Ende den frischen Koriander untermengen. Vielleicht noch ein paar BlÃ¤ttchen fÃ¼r die Deko aufheben. Die wÃ¤rzigen Kichererbsen Ã¼ber der Hacksauce verteilen und am Besten gleich mit der Pfanne auf den Tisch stellen :-)

Schmeckt gut mit Karotten-Radieschen-Salat.

Ich finde, es ist auch so sehr reichhaltig, aber wer eine Beilage braucht, kann ohne Weiteres z.B. indisches Fladenbrot, Reis oder auch ganz normales Brot dazu kombinieren.

Posted by orange in fleischersatz, indien, vegetarisch at 19:38

Wednesday, March 11. 2009

Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

FÃ¼r 4 Personen:

300 g HÃ¼hnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 MÃ¼hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gekÃ¶rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und KreuzkÃ¼mmelpulver, Garam Masala

600 ml HÃ¼hnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL MandelblÃ¤ttchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun gerÃ¶stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man mÃ¶chte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

HÃ¼hnchenbrust in ca. 1 cm groÃe WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein wÃ¼rfeln. Ingwer schÃ¶len und fein hacken. MÃ¼hren schÃ¶len und in kleine WÃ¼rfel schneiden. Die Tomaten heiÃ Ã¼berbrÃ¶hen, die Haut abziehen und fein wÃ¼rfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die MÃ¼hren und Zwiebeln unter RÃ¼hren ca. 3 Minuten dÃ¼nsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene GewÃ¼rze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit HÃ¼hnerfond aufgieÃen und mit Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Die Kokosmilch unterÃ¼hren und weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen. Die MandelblÃ¤ttchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rÃ¶sten. Wenn man den Reis mit rein tun mÃ¶chte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft betrÃ¶ufeln und mit frischem Koriander und den MandelblÃ¤ttchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklÃ¤rt, woher der Name stammt.

Posted by orange in indien, suppen at 16:26

Monday, October 20. 2008

Hyderabadi Baghare Baingan (Auberginencurry)

Baby Auberginen in wÄ¼rziger Erdnuss-Sesam-Sauce

Dieses tolle Rezept habe ich im "Fun and Food" Blog gefunden (dort ist es auf Englisch zu finden!) und da wir 1. Baby-Auberginen lieben und 2. es sich fast so anhÄ¼rt wie mein geliebtes Shahi Baingan, das ich oft im Swagat - meinem indischen Stamm-Restaurant - genieÄ¼e, muÄ¼te ich es natÄ¼rlich ausprobieren.

Da wir vom FrÄ¼hstÄ¼ck - es gab Paneer Bhurji - noch Paneer Ä¼brig hatten, haben wir den auch noch in WÄ¼rfel geschnitten und in die Sauce gegeben... Sooo lecker!

Als Beilage gab es einen Salat aus Gurken, Tomaten, roter Zwiebel, Koriander, Zitronensaft Salz und Pfeffer und etwas frische, fein gehackte Chili. Und dazu Rotis (indisches Brot)! :-)

Hier das Rezept:

8 Babyauberginen - rund und klein
1 mittelgroÄ¼e Zwiebel
2 getrocknete rote Chilis
2 EL Tamarindenextrakt
1/2 TL Ingwerpaste
4 EL gemahlene ErdnÄ¼sse
2 EL Kokosraspeln
2 EL Sesamsamen
1 EL Korianderpulver
1 TL KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL rotes Chilipulver
1/2 TL Kurkumapulver
1/4 Tasse Wasser
Salz zum Abschmecken
4 EL Ghee oder Ä¼l + Ä¼l zum Braten der Auberginen

Auberginen gut waschen und 2 Schnitte von unten bis ca. 3/4 der LÄ¼nge hinein schneiden, daÄ¼ sie ein Kreuz ergeben. Den "Kopf" mit StÄ¼ngel intakt lassen. Ä¼l oder Ghee in einem Wok erhitzen. Wenn es heiÄ¼ ist, je 2-3 Auberginen hinein geben und anbraten/frittieren, bis sie eine grÄ¼uliche Haut bekommen und knusprig werden. Heraus nehmen und auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen. So lange wiederholen bis alle Auberginen angebraten sind. Mit Salz wÄ¼rzen und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die ErdnÄ¼sse, Sesamsamen und Kokosflocken getrennt in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten. In einer GewÄ¼rzmÄ¼hle oder KaffeemÄ¼hle mahlen und zur Seite stellen.

2 EL Ä¼l im Wok erhitzen und die gehackten Zwiebel 3-4 Minuten anbraten. KreuzkÄ¼mmel, Korianderpulver und rote Chilis dazugeben und fÄ¼r weitere 2 Minuten anrÄ¼sten. Dann zusammen mit dem Kurkuma in einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Nuss-Mischung, Ingwer- und Tamarindenpaste und 1/4 Tasse Wasser dazu geben und zu einer Paste mixen.

1 TL Ä¼l oder Ghee im Wok erhitzen, die GewÄ¼rzpaste hineingeben und mit so viel Wasser vermengen, daÄ¼ eine sÄ¼mige Sauce daraus wird. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel drauf legen und auf niedriger Hitze fÄ¼r 5-8 Minuten simmern lassen.

Die frittierten Auberginen (und den Paneer, wer mag) in die Sauce geben und gut durchmengen, daÄ¼ die Sauce in die Einschnitte der Auberginen gelangen kann. Zudecken und fÄ¼r weitere 10 Minuten kÄ¼cheln lassen.

Mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und mit indischem Brot oder Reis servieren.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:26

Sunday, September 28. 2008

Coconut Cardamom Burfi (indische SÃ¼Ãigkeit)

Schnell und einfach gemachte SÃ¼Ãigkeit die sowas von unverschÃmt lecker ist!!!

Kokos-Burfi besteht aus cremig eingekochter Milch/Sahne, Kardamom und Kokosflocken. Ich habe schon mal versucht, Burfi zu machen (-> hier ganz unten) und es hat sehr lange gedauert, bis die Milch eingekocht war. NatÃ¼rlich muÃ man dann auch dabei bleiben, daÃ sie nicht anbrennt und immer schÃ¶n rÃ¼hren. Das Ergebnis war sehr lecker, aber auch ein ziemlicher Zeitaufwand.

Dann habe ich dieses Rezept bei "A Spoonful Of Sugar" gefunden und war gleich angetan von der Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe schon Ã¶fter von Rezepten mit "MilchmÃdchen" gelesen, aber kann mich nicht erinnern, je so eine Dose geÃ¶ffnet zu haben. Einen Versuch war's wert ;-) Dieses Zeug schmeckt ganz wunderbar milchig-karamellig und gibt eine Idee, daÃ ein Dessert, das damit gemacht ist, ganz sÃ¼ndhaft sÃ¼Ã und lecker wird.

Zutaten:

250g Kokosflocken

395g gesÃ¼Ãte Kondensmilch (z.B. MilchmÃdchen)

10 Kardamomkapseln - die Samen im MÃ¶rser zu einem Pulver zerstoÃen

eine handvoll Pistazien, grob gehackt

Zubereitung:

200 g Kokosraspeln, Kondensmilch und Pistazien in einer SchÃ¼ssel vermengen.

Eine beschichtete Pfanne auf schwacher Hitze erwÃrmen und die Mischung hinein geben, bis sie fest wird und sich leicht formen lÃÃt. Das hat bei mir nur wenige Minuten gedauert. Ich denke, es gibt auch gesÃ¼Ãte Kondensmilch, die etwas dÃ¼nnflÃ¼ssiger ist als MilchmÃdchen. Da dauerts vielleicht die eine oder andere Minute lÃnger :-)

Vom Herd nehmen und etwas auskÃ¼hlen lassen, etwa 5-10 Minuten, bis man die Masse anfassen kann.

Die restlichen Kokosflocken auf einem Brett oder Teller verteilen. Mit feuchten HÃnden kleine BÃllchen rollen und in den Kokosflocken wÃrzen.

Das Burfi kann bis zu einer Woche im KÃ¼hlschrank aufbewahrt werden (so lange wird es nicht Ã¼berleben ;-). Am besten schmeckt es bei Zimmertemperatur.

Posted by orange in indien, sÃ¼Ães at 11:28

Monday, July 7. 2008

Pimp my Obst

Ich mochte Obst zwar vom Geschmack her immer gerne, aber als Kind musste mich meine Mutter trotzdem immer Ã¼berlisten, dass ich genug davon zu mir nehme. Also gab es oft Bananen- oder Erdbeermilch - die habe ich geliebt. Tip: Wenn die FrÃ¼chte vollreif sind, ist es nicht nÃ¶tig, den Shake noch weiter zu sÃ¼Ã¼en.

Genauso gerne hatte ich in mundgerechte StÃ¼cke geschnittenes Obst mit einem Klecks Nuss-Nougatcreme oder Honig als "Dip". Von Rapunzel gibt es eine Kokos-Nougatcreme ("Samba" im Bioladen), die finde ich besonders fein!

Statt einen sÃ¼Ã¼en Aufstrich dazu zu geben, kann man das Obst auch mit Zimt bestreuen. In dem Yogazentrum, in dem ich war, wurde das Obst so oft als Snack oder "Prasad" (Opferspeise) gereicht. Der Zimt macht das Obst zu einer kÃ¶niglichen Leckerei.

Im Sommer ist ein bunter Fruchtsalat als kleine Erfrischung fÃ¼r zwischendurch nicht zu toppen. Egal ob pur, mit gerÃ¶steten NÃ¼ssen oder einem Spritzer Amaretto - bei der Zusammenstellung der Zutaten kann man der KreativitÃ¤t freien Lauf lassen. Ein paar Obstsalat-Rezepte findet Ihr hier:

Obstsalat mit Himbeeren, Nektarinen, Orangen

Exotischer Mangosalat

Obstsalat mit Granatapfel, Zimt und eingelegten Mandeln

Im Winter kann man FrÃ¼chte der Saison zu einem sÃ¼Ã¼en Kompott einkochen. Dazu passen erwÃ¤rmende GewÃ¼rze, wie Zimt, Kardamom und Nelken. Hier ein paar Kompott-Rezepte:

Rhabarberkompott mit Ingwer und Erdbeeren

Apfelkompott nach HausmÃ¼tterchen orange

Apfelkompott mit Mango und getrockneten Aprikosen

Apfelkompott mit Apricot Brandy

In Asien wird Obst - ganz anders als bei uns - gerne mit deftigen Aromen aufgepeppt. Mango, Ananas, Guaven und Co. werden zum Beispiel mit Chilipulver oder -flocken, gerÃ¶stetem KreuzkÃ¼mmel oder sogar schwarzem Salz bestreut.

In einigen LÃ¤ndern gehÃ¶ren wÃ¼rzige Obstsalate zur typischen LandeskÃ¼che, zum Beispiel in Indien der "Fruit Chaat", in Indonesien/Malaysia/Singapur der "Rojak" - und auch in Sri Lanka isst man Obst gern mit GewÃ¼rzen.

Einige Obstsorten werden im unreifen Zustand verwendet, zum Beispiel Papaya und Mangos. Testen, wie gut das schmeckt, kann man am besten bei einem thailÃ¤ndischen "Som Tam" (zum Rezept) - einem Salat mit rohen Papayastreifen, rohen Schlangenbohnen und Tomaten mit einem Dressing aus Fischsauce, Limettensaft, Palmzucker, Knoblauch und Chili. DarÃ¼ber ein paar getrocknete Shrimps und gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse - ein Traum.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, malaysia/indonesien, rezepte, salate, sammlungen + infos, snacks/vorspeisen, sri lanka, sÃ¼Ã¼es, thailand, vegetarisch at 08:03

Sunday, July 6. 2008

Keralischer Senffisch mit Kokos-Mais und Kartoffeln

Marinade:

4 EL braune Senfsamen
1 Kardamomkapsel
1 Prise Zimt (nur gaaanz wenig!)
1/2 TL brauner Zucker
1 rote, getrocknete Chilischote
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt

Senfsamen, die schwarzen Samen aus der Kardamomkapsel und die getrocknete Chili in einem MÃ¶rser fein zerstoÃ¼en und mit 2 EL Wasser und 1 EL Ghee vermengen. Den Knoblauch, Zucker und Zimt unterÃ¼hren.

FischpÃ¼ckchen:

Alufolie
2 TK-Lachsfilets, angetaut und einmal quer halbiert
Zitronensaft
CurryblÃ¤tter, getrocknet oder Frisch
4 LorbeerblÃ¤tter, getrocknet
1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben
Ghee
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180Ã°C vorheizen.

Vier ausreichend groÃ¼e StÃ¼cke Alufolie abreiÃ¼en. Den Fisch von beiden Seiten nicht zu schÃ¼chtern Salzen und Pfeffern, dann ebenfalls von beiden Seiten mit der Senfmarinade bestreichen. Jeweils ein StÃ¼ck Fisch auf ein StÃ¼ck Alufolie legen. Das Filet mit ausreichend Zitronensaft betrÃ¼pfeln, den Knoblauchscheiben, einem Lorbeerblatt und ein paar CurryblÃ¤ttern belegen, mit etwas Ghee betrÃ¼pfeln und zu einem PÃ¼ckchen falten, daÃ¼ nichts herausrinnen kann. Die PÃ¼ckchen auf den Rost im Backofen legen und fÃ¼r ca. 40 Minuten garen (Kommt auf den Ofen an. Man kann ja zwischendurch mal ein PÃ¼ckchen vorsichtig Ã¶ffnen und gucken, ob der Fisch schon durch ist.)

Den Fisch mit Kokos-Mais und Pellkartoffeln servieren.

SÃ¼ndisch inspirierter Mais in cremiger Kokossauce:

1 Dose Mais, abgetropft
2 kleine Zwiebeln, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 TL braune Senfsamen
3 EL Urid Dal
1 rote, getrocknete Chilischote, fein gehackt
CurryblÃ¤tter
1/2 Dose Kokosmilch
2 EL Ghee zum anbraten
1 EL Zitronensaft
1/2 TL brauner Zucker
Garam Masala
Kurkuma
Chilipulver
Salz, Pfeffer
GemÃ¼sebrÃ¼hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und Chili anrÃ¶sten bis das Dal goldbraun wird. Die Zwiebeln, 2 EL Kokosmilch und den braunen Zucker dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann den Mais zugeben, alles umrÃ¶hren. Mit Kokosmilch aufgieÃŸen. Mit GemÃ¼sebrÃ¼hepulver, Garam Masala, Kurkuma, etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen und einkochen lassen, bis eine sÃ¶mige Sauce entsteht. Es zieht richtig schÃ¶n durch, wenn man den Mais nach dem Einkochen vom Herd nimmt und erst etwas spÃ¤ter wieder erwÃ¤rmt (bei mir waren das so 15 Minuten). Mit einem Spritzer Zitronensaft und ggf. noch mit den schon gehabten GewÃ¼rzen abschmecken.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien, vegetarisch at 19:02

Tuesday, May 27. 2008

Sahniges Karottencurry mit nussigem Reispilaw

SÃ¼ndisch inspiriert

FÃ¼r 3 Personen:

Karottencurry:

7 Karotten, in ca. 3 cm lange Stifte geschnitten

1 Becher Schmand

2 EL Ghee

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1 TL Urid Dal

2 EL getrocknete CurryblÃ¤tter, zerbrÃ¶selt

1 getrocknete, rote Chili

1/4 TL Kurkuma

1/4 TL Garam Masala

Salz, Pfeffer

brauner Rohrzucker

GemÃ¼sebrÃ¶hepulver

ca. 1 cm StÃ¼ck frischen Ingwer, fein gehackt

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmelsamen, Urid Dal, CurryblÃ¤tter und die rote Chili anrÃ¶sten, bis sie duften. Dann die Karottenstifte und den Knoblauch dazu geben und gut durchrÃ¶hren. Mit ca. 1/2 TL braunem Rohrzucker karamellisieren. Dann den Schmand und ca. 4 EL Wasser dazu geben. Mit GemÃ¼sebrÃ¶hepulver abschmecken und ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Kurkuma, Garam Masala und den frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und - wenn nÃ¶tig auch mit den anderen verwendeten GewÃ¼rzen abschmecken, bis ein stimmiger Geschmack entsteht. Nochmal ein wenig vor sich hin kÃ¶cheln lassen. Die Karotten sollten am Ende noch Biss haben.

Pilaw:

3/4 Tasse Basmatireis

5 EL Salatkerne-Mix (Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, KÃ¼rbiskerne)

5 EL Rosinen

1 EL Kokosraspel

1 Hand voll TK-Erbesen

kleines StÃ¼ck Butter

1 Lorbeerblatt

1 Kardamomkapsel

Salz, Pfeffer

Reis grÃ¼ndlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 1,5 Tassen Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Kardamom aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.

In der Zeit die KÃ¶rner ohne Fett rÃ¶sten und aus der Pfanne nehmen. Die Rosinen grob hacken.

Wenn der Reis alles Wasser aufgesogen hat und fertig ist, die Butter in der Pfanne schmelzen und den Reis darin anbraten. Erbsen, Rosinen, Kerne und Kokosraspel dazu geben, ein wenig Salzen und Pfeffern und noch so lange weiter braten, bis die Erbsen heiÃ sind.

Das Pilaw sollte eine eher sÃ¼Ãliche, nussige Note haben.

Dazu gab es bei uns Salat mit Zitronensaft, Ãl, Salz, Pfeffer und Zucker angemacht.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Posted by orange in indien, vegetarisch at 16:15

Sunday, March 23. 2008

Masala Pappad (indisches 'Bruschetta')

Diesen traumhaft frisch-wÃ¼rzig-feurigen Snack haben wir das erste Mal in der Shore Bar in Goa (hier zum Reisebericht) probieren dÃ¼rfen. Seit dem kommt er auch zuhause Ã¶fter mal auf den Tisch. Wenn man keine Zeit hat, Pappadams zu frittieren, schmeckt der leckere Belag auch auf normalem Brot oder zu Crackern!

frisch-reife Tomaten, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
rote Zwiebel, in kleine WÃ¼rfel oder feine Streifen geschnitten
grÃ¼ne Chilis, in feine Ringe geschnitten
frischer Koriander, fein gehackt
Zitronensaft
evtl. Salz und Pfeffer
Pappadams zum selbst frittieren (getrocknete dÃ¼nne Teigscheiben - gibt's im Asiamarkt)

Ca. 1 cm hoch Ã–l in eine Pfanne geben und sehr heiÃŸ werden lassen. Jede Pappad-Scheibe ein paar Sekunden frittieren. Vorsicht, sie werden sehr schnell zu dunkel!

Alle Zutaten fuer den Belag zusammen in eine Schale geben und abschmecken. Zwiebel, Chili und Koriander kann man ganz nach eigenem Geschmack dosieren.

Den Tomatenbelag auf die Pappads geben und sofort essen, sonst weichen die Fladen durch!

Posted by orange in dips+aufstriche, indien at 20:09

Tuesday, February 26. 2008

Dhal Palak - Linsen mit Spinat

200 g Linsen (welche man mag... ich hab 100g Chana Dal und 100 g Toor Dal genommen)
600 ml Wasser
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
250 g Blattspinat, grob gehackt
3 EL Ghee
1 EL geriebener Ingwer
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 EL Garam Masala
150 ml Joghurt oder Sahne
1 EL Zitronensaft

fÃ¼r das GewÃ¼rzÃ¶l:

3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter
4 getrocknete rote Chilis
2 EL Urid Dal

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte FlÃ¼ssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. (Ich habe TK-Spinat genommen, den erst separat aufgetaut und in den letzten Minuten Garzeit der Linsen mit denen vermischt.)

Die Knoblauchzehen durchpressen und mit der Zwiebel und dem IngwerpÃ¼ree im Mixer bzw. Zerhacker fein pÃ¼rieren.

Das Ghee in einem mittelgroÃen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun braten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Die HÃ¤lfte des Eintopfes in eine SchÃ¼ssel geben, pÃ¼rieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben und nochmal aufkochen lassen.

Ich habe das Rezept noch durch ein GewÃ¼rzÃ¶l ergÃ¤nzt, das ich am SchluÃ unter das Dal gemischt hab... Dazu 3 EL Ghee in einer Pfanne schmelzen und darin 1 TL schwarze Senfsamen, 1 TL KreuzkÃ¼mmel, 2 TL Urid Dal, 2 TL getrocknete CurryblÃ¤tter und 4 getrocknete, rote Chilis anrÃ¶sten, bis das Urid Dal goldbraun ist.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte at 19:57

Monday, November 19. 2007

Kichererbsen - Korma

Kichererbsen in Mandel-Sahne-Sauce

Gab es bei uns mit Reis aus unserem neuen Reiskocher - jaha, wir haben jetzt einen Reiskocher :-)). Dazu in Salzwasser gekochter Rosenkohl und Karottensalat!

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
1 TL geriebener Ingwer
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver
je 1 1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel und Koriander
400 ml Kokosmilch
Salz, Zucker
1 1/2 TL Garam Masala

Optional (und sehr lecker!):

4 getrocknete Aprikosen, in dÃ¼nne Streifen geschnitten
2 EL Rosinen

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in Wasser einweichen. In ein Sieb abgieÃ¼en und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schÃ¼len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Die Chilischoten lÃ¤ngs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine WÃ¼rfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit dem Ingwer und den Mandeln mischen.

Das Ghee oder Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Kardamom, Zimt, Kreuzkuemmel und Koriander einrÃ¼hren. Die Zwiebel-Mandel-Mischung zu den GewÃ¼rzen geben und 2 bis 3 Minuten unter RÃ¼hren mitbraten. Die Kokosmilch und die Kichererbsen (und wenn man mag TrockenfrÃ¼chte) hinzufÃ¼gen und offen bei schwacher Hitze etwa 1 Std. kÃ¼cheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Das Korma mit Salz, Zucker und Garam Masala wÃ¼rzen und weitere 2 Minuten kÃ¼cheln lassen. Nach Belieben mit FrÃ¼hlingzwiebelringen garnieren und mit Basmatireis servieren.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 12:25

Sunday, October 28. 2007

Kartoffelcurry mit ErdnÃ¼ssen

700 g festkochende Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
4-5 EL Ghee
1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 TL gemahlener Kurkuma
Cayennepfeffer
1-2 TL Garam Masala
Salz
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnusskerne
etwas Rohrzucker
etwas Zitronensaft zum Abschmecken

Die Kartoffeln schÃ¶len, waschen und in mundgerechte StÃ¼cke schneiden. Den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden. Den Ingwer schÃ¶len und auf einer Reibe fein reiben.

Das Ghee in einer groÃen Pfanne zerlassen, Knoblauch und Ingwer mit einem kleinen LÃ¶ffel Rohrzucker darin anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Garam Masala darÃ¼berstÃ¼ben und unter RÃ¼hren kurz mitbraten. Die Kartoffeln und 300 ml Wasser hinzufÃ¼gen, mit Salz wÃ¼rzen und aufkochen. Die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

Das Erdnussmus und die Erdnusskerne zu den Kartoffeln geben und untermischen. Das Curry weitere 5 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Kartoffelcurry mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Beilagen:

Dazu habe ich TK-Rotis (gibt es in der TiefkÃ¼hltruhe bei uns im Asia-Markt) gemacht... einfach in der sehr heiÃen Pfanne anbraten - fertig. Und einen Gurken-Tomaten-Salat mit ganz feinen roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Zitronensaft, Ãl, Salz und Pfeffer.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:02

Sunday, October 7. 2007

Aloo Tikki

Knusprige KartoffelkÃ¼chlein

Fuer 12 StÃ¼ck:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

5 EL Kichererbsenmehl

1 Stueck frischer Ingwer (2 cm)

2 TL KreuzkÃ¼mmelsamen

1/2 TL Chilipulver

2 EL SpeisestÃ¤rke

3 EL gehackter Koriander

Ã–l zum Ausbacken

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt in 20-25 Minuten weich kochen lassen. Dann abgieÃŸen, abdampfen und abkÃ¼hlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl in einer Pfanne ohne Fett in 3-5 Min. unter rÃ¼hren rÃ¶sten, bis es leicht Farbe bekommt und zu duften beginnt. Herausnehmen und abkÃ¼hlen lassen. Den Ingwer schÃ¶len und fein hacken. Die KreuzkÃ¼mmelsamen grob zerstoÃŸen.

Die Kartoffeln schÃ¶len, grob zerschneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerdrÃ¼cken. Mit den Ã¼brigen Zutaten gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen, daraus BÃ¼llchen formen und diese zu PlÃ¤tzchen flach drÃ¼cken.

Ã–l 1 cm hoch in eine Pfanne geben, erhitzen und die KartoffelplÃ¤tzchen darin portionsweise beidseitig in 6-8 Minuten braun braten, eventuell zweimal wenden, damit sie schÃ¶n knusprig braun werden. Zum Servieren heiÃŸ aufschneiden und Joghurt, sÃ¼ÃŸes Tamarinden-Chutney und/oder Minz-Chutney darÃ¼ber geben.

Bei uns gab es dazu das Kesari Paneer von gestern, Tamarinden-Dattel-Chutney und Kokos-Karotten-Chutney

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:05

Monday, October 1. 2007

SÃ¼ndisches Dhal mit KÃ¼rbis

Ich kÃ¶nnte mich in alle Rezepte, die auf diese Art und Weise zubereitet werden nur so reinlegen... Ã„hnlich ist ja auch das Spinat-Dhal mit Tamarinden-Kokos-Chutney. Gerade das angerÃ¶stete Urid Dhal gibt so einen leckeren, unvergleichlichen Geschmack in diese Gerichte. Und natÃ¼rlich die frische Kokosnuss, CurryblÃ¤tter und Senfsamen.

1 mittelgroÃŸer Hokkaido
2 TL Chana Dhal (Kichererbsen halbiert, geschÃ¶lt)
2 grÃ¶ÃŸe Chilis, eingeritzt
Salz zum abschmecken

GewÃ¼rzpaste:

1 TL Ghee
1/4 frische Kokosnuss (geraspelt)
2 TL Koriandersamen
3 bis 4 getrocknete, rote Chilies
2 TL Chana Dhal

GewÃ¼rzÃ¶l:

1/2 TL Senfsamen
1 TL Urad Dhal (kleine weiÃŸe Linsen)
6 bis 7 CurryblÃ¤tter
1 Prise Asafoetida

Den KÃ¼rbis in kleine WÃ¼rfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dran bleiben, da sie mitgegessen werden kann.

KÃ¼rbiswÃ¼rfel, Chana Dhal (ich habe mehr als nur 2 TL genommen, da ich lieber ein "Dhal" - eine Art Linseneintopf - machen wollte, als ein reines GemÃ¼segericht), die grÃ¶ÃŸen, eingeritzten Chilies, Salz und ein wenig Wasser in einen Topf geben und kochen, bis der KÃ¼rbis und die Linsen durch sind. Die Linsen dÃ¼rfen ruhig noch eine nussartige Konsistenz haben. Der KÃ¼rbis wird - bis auf die Schalen sehr weich, fast pampig - da paÃŸt ein wenig Biss durch die Linsen wunderbar.

GewÃ¼rzpaste:

Zwischenzeitlich 1 TL Ghee in einer Pfanne erhitzen, Koriandersamen, Chana Dhal und die roten Chilies goldbraun rÃ¶sten und mit den Kokosnuss im Mixer oder MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste zu dem gekochten KÃ¼rbis geben und vermengen.

GewÃ¼rzÃ¶l:

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zugeben und warten, bis sie springen, dann CurryblÃ¤tter und Urad Dhal zugeben und rÃ¶sten bis es goldbraun ist. Asafoetida einrÃ¼hren und alles Ã¼ber das GemÃ¼se geben. Gut vermengen.

Dazu paÃŸt am besten indisches Brot. Das gibt es auch tiefgekÃ¼hlt, aber am besten ist es natÃ¼rlich selbstgemacht. Die GewÃ¼rze und Linsen findet man im gut sortierten Asialaden.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 10:12

Wednesday, September 26, 2007

Rava Laddoos (Rezept II)

300 g WeizengrieÄ
250 g Zucker
5 grÄ¼ne Kardamom-Kapseln
100 g Ghee (gekÄ¼rte Butter / Butterschmalz)
60 g Cashew-Kerne
50 g Rosinen

5 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin den GrieÄ bei mittlerer Hitze unter RÄ¼hren 8-10 Minuten rÄ¼sten, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt und duftet. Vom Herd nehmen und abkÄ¼hlen lassen.

Die Kardamomkapseln aufschneiden und die schwarzen KÄ¼rner herausbrechen. Mit dem GrieÄ und dem Zucker im Mixer mÄ¼glichst fein mahlen.

Die CashewnÄ¼sse grob hacken. Restliches Ghee erhitzen, darin die NÄ¼sse und Rosinen 2-3 Minuten leicht anrÄ¼sten, dann das GrieÄgemisch zugeben. Alles gut verrÄ¼hren und sofort mit beiden HÄ¼nden zu festen BÄ¼llchen formen. Die BÄ¼llchen kÄ¼nnen in einer luftdichten Box an einem kÄ¼hlen Ort einige Zeit aufbewahrt werden.

~~~

Rezept aus 'Indien - KÄ¼che & Kultur' GU Verlag

orange: Ich habe noch einen Spritzer Milch gebraucht, um BÄ¼llchen rollen zu kÄ¼nnen, die nicht gleich wieder auseinander fallen. Mmmm, das duftet :-)

Hier ist das erste Rava Laddoo Rezept, das ich ausprobiert habe. Es ist mir leider nicht so gut geglÄ¼ckt (man konnte die Laddoos als Wurfgeschosse verwenden - aber lecker waren sie!), weil ich den Zuckersirup zu lang kochen lieÄ. Aber testet selber aus, welches besser ist und berichtet mir dann :-)

~~~

Posted by orange in indien, sÄ¼yes at 20:55

Sunday, September 23. 2007

Aprikosen - Dattel - Cashew - BÄ¼llchen

Man kann doch nie genug EnergiebÄ¼llchen-Rezepte haben... ;-)

1 Teil getrocknete Aprikosen
1 Teil getrocknete Datteln
1/2 Teil Rosinen
1 Teil CashewnÄ¼sse
1/2 Teil Mandeln
1/4 Teil Kokosraspeln
3 Kardamomkapseln
1/4 TL Zimt
gemahlene Mandeln fÄ¼r auÄ¼ren rum

Getrocknete FrÄ¼chte in Streifen schneiden und in etwas heiÄ¼em Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

Cashews und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie anfangen goldbraun zu werden und zu duften. Dann im Mixer pulverisieren.

Von den Kardamomkapseln die schwarzen Samen herausbrechen und im MÄ¼rser zu Pulver zerstoÄ¼en. Den Kardamom mit Zimt, Kokosraspeln und den gemahlene NÄ¼ssen in einer SchÄ¼ssel vermengen.

Die TrockenfrÄ¼chte in den Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten.

NÄ¼sse und FrÄ¼chte vermengen. Falls die Paste etwas zu dick wird, etwas von dem Einweichwasser untermischen. Kleine StÄ¼cke abstechen und zu BÄ¼llchen rollen. In den gemahlene Mandeln wÄ¼zen. Dann in einer verschlossenen Box kÄ¼hl lagern.

Weitere EnergiebÄ¼llchen-Rezepte:

Rosinen-Nuss-BÄ¼llchen

EnergiebÄ¼llchen mit Datteln und Marzipan

Posted by orange in indien, sÄ¼Ä¼es at 21:35

Tuesday, September 4. 2007

Chapati (indisches Fladenbrot)

Heute gab es bei uns Chana Masala von gestern und Lamm-Spinat-Curry mit Chapatis und Salat.

FÃ¼r die Chapatis haben wir folgende Zutaten genommen:
200 g Chapati-Mehl "Atta" (gibt es im Asiamarkt) oder normales Mehl
1/2 TL Salz
120 ml Wasser
Mehl fÃ¼r die ArbeitsflÃ¤che
Ghee oder Butterschmalz
1 flache Chapatipfanne "Tava" oder normale Pfanne

Das Mehl in eine SchÃ¼ssel geben. Das Salz im Wasser auflÃ¶sen. Nach und nach das Mehl mit dem Salzwasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzu geben. Wenn er zu klebrig ist, noch etwas Mehl einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig 8 gleiche Kugeln formen und auf der leicht bemehlten ArbeitsflÃ¤che nacheinander zu dÃ¼nnen Fladen ausrollen. Die Pfanne sehr stark erhitzen, mit etwas Ghee bestreichen und portionsweise die Teigfladen kurz auf beiden Seiten anrÃ¶sten, bis sie gebrÃunte Stellen bekommen.

Beide Seiten des gerÃ¶steten Brotes mit flÃ¼ssigem Ghee bestreichen sie dann auf einem mit einem Geschirrtuch ausgelegtem Teller stapeln. Immer, wenn ein Brot hinzu kommt, das Tuch wieder um den Stapel schlagen. So vermeidet man, dass die Chapatis kalt und trocken werden.

Die Fladenbrote sofort servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:00

Monday, September 3. 2007

Garnelen - Kokos - Curry (Variation 2)

Das Garnelencurry gab es bei uns zusammen mit Chana Masala und Basmati-Reis.

Dieses Rezept ist aus meinem Neuzugang im inzwischen reichlich gefÃ¼llten KochbÃ¼cher-Regal: 'INDIEN' vom ZS Verlag. Mit Dank an meine liebe Tante, die da den 7. Sinn hatte ;-)
FÃ¼r alle die es interessiert, hier der Link zum Garnelen-Kokos-Curry (Variation 1), wobei ich die Variante 2 etwas aromatischer finde. Aber entscheidet selbst! :-)

1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 EL Zitronensaft
Salz
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL ErdnussÃ¶l
1/2 TL braune SenfkÃ¶rner
400 ml Kokosmilch
450 g Garnelen (geschÃ¶lt, mit Schwanz, ohne Darm)

Cayennepfeffer, Paprika, Kurkuma, Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Zitronensaft, 3/4 TL Salz und 100 ml Wasser in eine SchÃ¼ssel geben und zu einer Paste verrÃ¼hren. Die Zwiebel und den Knoblauch schÃ¶len und in feine WÃ¼rfel schneiden.

Das Ã–l in einer Pfanne erhitzen, die SenfkÃ¶rner darin bei mittlerer Hitze unter RÃ¼hren rÃ¶sten, bis sie springen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und etwa 1 Minute mitbraten. Die GewÃ¼rzpaste hinzufÃ¼gen und ebenfalls kurz mitbraten. Dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. Die HÃlfte der Kokosmilch hinzufÃ¼gen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die restliche Kokosmilch und die Garnelen in die Pfanne geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Garnelen zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Garnelencurry mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 18:15

Chana Masala - Kichererbsen mit Tomaten und Zwiebeln nach indischer Art

Dieses Gericht kennen in Deutschland viele sicher aus dem indischen Restaurant, aber auch in Indien selbst haben wir es gerne gegessen.
VerblÃ¶ffenderweise hat es selbst gekocht - kaum war der frische Koriander drin - wirklich wie in Indien geschmeckt

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

Friday, July 20. 2007

Palak Paneer (wÄ¼rziger Spinat mit indischem KÄ¼se)

FÄ¼r 2-3 Personen
1 Packung TK-Spinat oder 1 groÄ¼er Bund frischer Spinat
10-15 WÄ¼rfel Paneer
1 mittelgroÄ¼e Tomate
5 grÄ¼ne Chilis, klein gehackt
1 TL gepresster Knoblauch (darf auch ruhig mehr sein)
1 TL geriebener Ingwer
1 TL KorianderblÄ¼tter, fein gehackt
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL KreuzkÄ¼mmelpulver
1/4 Tasse CashewnÄ¼sse
1/2 TL Salz
Kurkuma zum Abschmecken

Spinat und grÄ¼ne Chilies: Spinat waschen (oder auftauen), grob zerschneiden. 1 TL Ghee in einer groÄ¼en Pfanne erhitzen. GrÄ¼ne Chilies zugeben, dann den Spinat bis er zusammen fÄ¼llt bzw heiÄ¼ ist. Hitze runter drehen. Ein paar Minuten warten bis alles abkÄ¼ht. In einen Mixer geben mit einer Prise Salz. Zu einer geschmeidigen Paste mixen.

Tomate: Tomate kochen, bis die Haut platzt. Dann die Haut abziehen und die Tomate zermantschen.

Cashews: RÄ¼sten und zu einem feinen Pulver verarbeiten (z.B. im MÄ¼rser oder Mixer)

Paneer: Kurz in einem TL Ghee goldbraun anbraten. Muss aber nicht sein, man kann ihn auch spÄ¼ter einfach im Spinat ziehen lassen.

1 TL Ghee in einem Wok erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Ingwer- und Knoblauch-Paste zufÄ¼gen und das KreuzkÄ¼mmel- und Korianderpulver. FÄ¼r 2-3 Minuten braten. Dann SpinatpÄ¼ree, Tomate und Cashew-Pulver einrÄ¼hren und mit einer Prise Kurkuma und Salz abschmecken. Gut durchmengen und - wenn nÄ¼tig - mit etwas Wasser strecken.

Mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 5-10 Minuten kochen. Paneer zufÄ¼gen und nochmal 2-3 Minuten simmern lassen.

Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 13:22

Thursday, July 19. 2007

Wassermelonen Curry (Matira Curry)

Erfrischendes HÃ¶llenfeuer... Ein ganz besonderes Curry mit scharf-sÃ¼ss-sauer-erfrischendem Geschmack. Ich finde, indisches Brot passt als Beilage am besten.

Das Rezept stammt aus einem meiner LieblingsbÃ¼cher: "Indische Curries - die 50 besten Originalrezepte aus allen Teilen des Landes".

Die Autorin schreibt als Zusatzinformation noch Ã¼ber die Herkunft: "Dieses Rezept stammt aus der unfruchtbaren WÃ¼stenregion Rajasthan, wo die Temperaturen im Sommer fast 40 Grad erreichen. FrÃ¼her, als man nicht so leicht auf Nahrungsmittel aus anderen Teilen des Landes zurÃ¼ckgreifen konnte, mussten die Rajasthani mit dem vorliebnehmen, was die Region bot. Wassermelonen, in Rajasthan "matira" genannt, gehÃ¶rten zu den wenigen FrÃ¼chten, die es im Sommer dort gab."

2 Personen als Hauptgericht / 4 Personen als Beilage
1/4 groÃe Wassermelone
1 1/2 TL rotes Chilipulver
1 Prise Kurkuma
1/2 TL gemahlener Koriander
1 TL zerdrÃ¼ckter Knoblauch
Salz, Zucker
2 EL Ãl oder Ghee (gekÃ¶rte Butter)
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
2-3 TL Limonen- oder Zitronensaft

Die Wassermelone aufschneiden und die Samen mit einem LÃ¶ffel herauslÃ¶sen. Das Fruchtfleisch in ca. 4 cm grosse WÃ¼rfel schneiden. Etwa die HÃ¶lfte davon im Mixer ganz fein pÃ¼rieren. Mit Chilipulver, Kurkuma und Koriander, Knoblauch und Salz abschmecken.

Das Ãl in einem Wok erhitzen und den KreuzkÃ¼mmel darin anrÃ¶sten. Nach 20 Sekunden das WassermelonenpÃ¼ree unterlÃ¶hren. Die Hitze reduzieren und etwa auf ein Drittel einkÃ¶cheln lassen, dass die GewÃ¼rze ihre Aromen abgeben kÃ¶nnen und die Sauce etwas dicker wird. Mit Zucker und Limonen- oder Zitronensaft abschmecken und noch 1 Minute weiterkÃ¶cheln lassen.

Die WassermelonenstÃ¼cke in die Sauce legen und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen, dabei vorsichtig wenden, bis alle StÃ¼cke, ohne dass sie zerfallen, gleichmÃ¤Ãig mit der Sauce Ã¼berzogen sind.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:55

Paneer - indischer FrischkÃ¤se

Selbst Paneer (auf Hindi à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤à¤¤ panÃr mit langem "i") zu machen geht ganz einfach und schnell. Mit dem fertigen KÃ¤se kann man viele sÃ¤ttigende, vegetarische Gerichte zubereiten. FÃ¼r manche Rezepte muss man den Paneer nicht pressen, sondern kann ihn auch einfach in Flockenform verwenden, z.B. fÃ¼r Paneer Bhurji, das ein bisschen wie RÃ¼hrei aussieht.

Das Geheimnis fÃ¼r einen guten Paneer, der nicht zu trocken und brÃ¶selig wird, ist die QualitÃ¤t der Milch. Je fettreicher, desto besser. Und Frischmilch ist gegenÃ¼ber H-Milch unbedingt zu bevorzugen!

Benny's erster und absolut perfekter Paneer

2 Pck. Vollfett-Frischmilch

1 Zitrone

KÄ¼setuch / engmaschiges Baumwoll- oder Leinentuch

Milch in einem Topf mit dickem Boden aufkochen (vorsicht, dass sie nicht anbrennt). Wenn die Milch anfÄ¼ngt, hoch zu steigen, Hitze runter drehen und den Zitronensaft dazu geben. Ein wenig vorsichtig mit einem HolzkochlÄ¼ffel vermengen.

In ein paar Minuten trennt sich die Molke (gelb und durchsichtig) vom EiweiÄ¼. Falls die Molke noch nicht ganz klar ist, noch ein wenig mehr Zitronensaft zufÄ¼gen und umrÄ¼hren.

Alles in ein sauberes KÄ¼setuch (oder engmaschiges Leinentuch), welches in einem Sieb ausgebreitet ist, giessen, dass die Molke ablaufen kann.

Das KÄ¼setuch, wenn es die Temperatur erlaubt, etwas auswringen, direkt Ä¼ber dem Paneer einen Knoten binden und das ganze Paket zum abtropfen aufhÄ¼ngen. FÄ¼r mindestens 30 Minuten hÄ¼ngen lassen - besser mehrere Stunden, daÄ¼ der KÄ¼se fest wird und nicht zu brÄ¼selig ist.

Alternativ kann man das zugebundene KÄ¼setuch auch zwischen zwei Schneidebretter legen und mit einem sehr gewichtsintensiven Gegenstand (z.B. groÄ¼er Topf voll mit Wasser) beschweren.

Rezepte auf oh-range.com mit Paneer:

Malai Kofta

Shahi Baingan

Paneer Bhurji

Palak Paneer

Kesari Paneer

.....

Unsere Erfindung der Woche: Paneer KnÄ¼cke

Das sollte eigentlich Paneer Kulcha werden, ein Hefeteigfladen mit FrischkÄ¼se gefÄ¼llt. Nur beim ersten Versuch ging Trockenhefe nicht auf und beim zweiten hatten wir erst gar keine Hefe im Haus. DafÄ¼r hatte ich ein Rezept gefunden, wo der Teig mit Joghurt angerÄ¼hrt wird und dann 8 Stunden zieht. Leider war der Hunger zu gross und wir mussten den Back-Versuch schon vorher wagen. Geschmacklich war es voll ok, man hÄ¼tte es nur auch prima als Wurfgeschoss einsetzen koennen. Fazit: Pls do not try this at home ;-)

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, vegetarisch at 20:45

Wednesday, July 18. 2007

Auberginen - Curry (auch eine super Sauce fÃ¼r Pasta!)

Ich hab fÃ¼r indisch-italienische VÃ¶lkerverstÃ¤ndigung gesorgt und das Curry als Pastasauce zubereitet. SchÃ¶n lecker sÃ¤ttigend scharf :-)

Variante 1 (fÃ¼r 4 Personen):

- 2 Auberginen - in mundgerechte WÃ¼rfel geschnitten
- 2 Dosen geschÃ¶lte, ganze Tomaten
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 kleine rote getrocknete Chilischoten, fein zerrieben oder gehackt
- 3 kleine grÃ¼ne frische Chilischoten
- 3 ca. 3 mm dicke Scheiben frischer Ingwer, geschÃ¶lt
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 2 Nelken
- 2 Kardamomkapseln
- brauner Zucker (normaler geht auch)
- zum Abschmecken: Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver
- Ghee (gekÃ¶rte Butter) oder Ãl
- 1 handvoll frischer Koriander

Ghee oder Ãl in einem Wok oder einer groÃen Pfanne erhitzen und die getrockneten Chilis, KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen zu springen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwerscheiben und 1 TL braunen Zucker dazugeben und anbraten. Die AuberginenwÃ¼rfel und grÃ¼nen Chilis mit in den Wok geben und gut mit den GewÃ¼rzen vermengen, ca. 5 Minuten weiter braten. Die Dosentomaten in den Wok fÃ¼llen und mit einem HolzlÃ¶ffel ein wenig zerteilen. Deckel drauf und ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe kÃ¶cheln lassen. Hin und wieder umrÃ¼hren. Wenn die Auberginen schÃ¶n weich sind und sich eine schmackhafte, dickflÃ¶ssige Sauce gebildet hat, mit reichlich Garam Masala, Kurkuma, Korianderpulver, GemÃ¼sebrÃ¶hepulver oder Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Noch 5 Minuten durchziehen lassen, frischen Koriander untermengen und mit Nudeln und Parmesan oder Reis servieren.

Variante 2:

- 1 Aubergine, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

WÃ¼rzpaste:

- 3 rote Chilis
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 walnuÃgrosstes StÃ¼ck Ingwer
 - 2 TL getrocknete Kokosraspeln
 - 1/2 TL Salz
- > Alles in einem MÃ¶rser zu einer Paste verarbeiten.

WÃ¼rzÃ¶l:

- KreuzkÃ¼mmel
- Senfsamen
- CurryblÃ¶tter

-> In einer Pfanne mit etwas ErdnussÃ¶l oder neutralem Ãl anrÃ¶sten.

Aubergine zufÃ¼gen und anbraten. Dann die Hitze reduzieren und fÃ¼r ein paar Minuten kÃ¶cheln lassen. Ein wenig Kurkuma drÃ¼ber streuen und die WÃ¼rzpaste unterrÃ¼hren. Auf geringer Hitze noch weiter kÃ¶cheln lassen, bis die AuberginenstÃ¼cke durch sind.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Um es als Nudelsauce zu servieren, mit ein paar EsslÃ¶ffeln passierten Tomaten "strecken". Frischer Koriander macht sich auch gut dazu!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 18:00

Wednesday, July 4. 2007

Spinat-Knoblauch-Dhal

Kochen bis es zerfÃ¼llt, dann mit einem Holzstampfer zu einer sÃ¤migen Paste stampfen:

1/2 Tasse Toor Dhal

1/2 TL Kurkuma

1 Tasse Wasser

In der Zwischenzeit vorbereiten:

1 Bund Spinat oder 1/2 Pckg. TK Spinat

2-3 Knoblauchzehen - schÃ¼len und klein hacken

4 getrocknete rote Chilis - klein hacken

MurmelgroÃes StÃ¼ck Tamarinde in Wasser einweichen und dann den Saft ausdrÃ¼cken

WÃ¼rzÃ¶l herstellen:

1 TL ErdnussÃ¶l oder Ghee in einer Pfanne erhitzen

Die getrockneten Chilis,

einige CurryblÃ¤tter

je 1 TL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen

zufÃ¼gen und rÃ¼sten.

Knoblauch unterfÃ¼hren und goldbraun anbraten (nicht zu dunkel!). Klein geschnittenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Toor Dhal zufÃ¼gen und mit Tamarindensirup, Salz und Chilipulver wÃ¼rzen. Eventuell noch 1/2 Tasse Wasser zufÃ¼gen und fÃ¼r 15 Minuten mit Deckel simmern lassen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 19:12

Wednesday, June 20, 2007

Baby Auberginen in Masala Sauce

Masala-Paste:

je 1/4 Tasse:

Chana dal

Urad dal

Sesamsamen

frische, geraspelte Kokosnuss (oder TK)

ErdnÃ¼sse

je 1 TL:

Koriandersamen

KreuzkÃ¼mmel

je 1/4 TL:

Nelken,

Zimt

schwarze PfefferkÃ¶rner

Bockshornkleesamen (Methi)

15 getrocknete, rote Chilis (fÃ¼r 12 Baby-Auberginen)

Alle oben stehenden Zutaten einzeln oder zusammen in einer Pfanne anrÃ¶sten. Wenn sie ein wenig abgekÃ¼hlt sind, mit 1 EL Jaggery und 1 EL Tamarindensaft und 1 TL Salz in einen Mixer geben. Zu einer Paste verarbeiten. (Ich habe etwas Wasser dazu gegeben, dann gings einfacher).

12 violette Baby-Auberginen (im Asiamarkt erhÃ¤ltlich) in der Mitte bis fast zum Boden einmal lÃ¤ngs und einmal quer einschneiden (wie die Form eines "+"). Man kann sie so auch mit der Paste fÃ¼llen. Aber meine waren zu klein zum fÃ¼llen, also hab ich sie einfach so in die Sauce gegeben.

1 EL Ghee in einer groÃen Pfanne/Wok erhitzen. Je 1 EL KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen und einige CurryblÃ¤tter hinein geben und rÃ¶sten.

Die Auberginen, die Masala-Paste, sowie 1 Glas Wasser dazu geben. Je 1/2 TL Kurkuma und Salz unterlÃ¤hren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Zwischendurch umrÃ¶hren. Wenn die Auberginen weich sind und die Masala Sauce eindickt, Herdplatte abdrehen. Das Curry weitere 10 Minuten durchziehen lassen, daÃ sich die Aromen gut verbinden kÃ¶nnen.

War mal wieder eine ganz neue Geschmacksrichtung! Die vielen verschiedenen Linsen, Samen und NÃ¼sse bringen ein tolles Aroma und machen daraus ein sÃ¤ttigendes, reichhaltiges und gesundes vegetarisches Gericht. Ich hatte leider nur 7 Baby-Auberginen, deshalb haben die MengenverhÃ¤ltnisse von Sauce und GemÃ¼se nicht so gestimmt. Aber war nicht so tragisch. Ich muÃte nur die Sauce noch ziemlich mit Wasser strecken, da sie Ã¼berhaupt erst dickflÃ¼ssig war. Ich glaube nÃ¤chstes Mal nehm ich einfach kleinere Tassen ;-). Alles in allem, dank Indira wieder ein sehr leckerer Neuzugang im KÃ¼chenrepertoire!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:02

Tuesday, June 12. 2007

Joghurtreis mit MangowÄ¼rfeln

Ich habe gelesen, daÄ dieses Rezept wohl in Indien gerne mal zur Verwertung des beim Abendessen Ä¼brig gebliebenen Reis gemacht wird. Heraus kommt ein erfrischendes und sÄ¼ttigendes FrÄ¼hstueck, Zwischenmahlzeit oder Dessert. Eigentlich eine ziemlich gute Idee!

Mein etwas flÄ¼ssiger Versuch, aber ich muÄ sagen, schmeckt echt nicht Ä¼bel!

1 Tasse gekochter Reis
2 Tassen warme Milch
1 Prise Salz
FruchtwÄ¼rfel z.B. 1 reife Mango - geschÄ¼lt und in kleine WÄ¼rfel geschnitten

Den Reis mit der Milch mischen. 1 TL Joghurt dazugeben und vermengen.

Die Schale mit einem Deckel verschlieÄen und Ä¼ber Nacht an einem warmen Ort lagern (Tips, die ich bisher dazu gelesen habe waren: unter die Daunendecke ins Bett stellen; in eine KÄ¼hl- bzw. Thermobox stellen; in den Backofen stellen, bei eingeschaltetem Backofenlicht).

Am nÄ¼chsten Morgen ist die Milch zu Joghurt geworden. Den Joghurtreis eventuell kÄ¼hlen, mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und die MangowÄ¼rfel darÄ¼ber streuen. Mit jedem LÄ¼ffel eine kleine Portion Joghurt und einen FruchtwÄ¼rfel geniessen.

Da es bei uns leider keine indischen Temperaturen hat (leeeeeeeeeideer!!!), war bei mir der Joghurt am nächsten Morgen noch nicht fest :- (Eventuell kann man damit Abhilfe schaffen, wenn man etwas mehr Joghurtkultur (also gekauften Vollfettjoghurt) hineingibt. Vielleicht ist auch meine Thermobox einfach nicht wÄ¼rmehaltend genug. Ich hab die Mischung dann nochmal etwas erwÄ¼rmt (nicht kochen!) und ihr noch ein paar Stunden bis abends in der Thermobox gegeben... und siehe da: ein Joghurt!

Das nÄ¼chste mal werde ich das Ganze im Backofen ausprobieren mit "WÄ¼rmelampe" sozusagen. Oder vielleicht auch einfach mal auswandern *g*

Posted by orange in indien, snacks/vorspeisen, sÄ¼Äes at 19:51

Monday, June 11. 2007

Chutneys mit Tamarinde

Tamarinden-Dattel-Chutney

3 TL Urid Dal

2 getrocknete rote Chilies

8 Datteln

3 EL getrocknete Kokosflocken

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

eine limonengroße Menge Tamarinde

1/2 TL Asafetida

Salz zum Abschmecken

Tamarinden-Kokos-Chutney mit frischen Kräutern

3 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilies

1/4 Tasse geriebene Kokosnuss (frisch)

2 grüne Chilis

kleine handvoll Curryblätter

kleine handvoll Korianderblätter

kleine handvoll Minzeblätter (nach Wunsch)

eine limonengroße Menge Tamarinde

1 TL Jaggery oder brauner Zucker

1/2 TL Asafetida

Salz zum Abschmecken

Zubereitung (gilt für beide Chutneys)

Tamarinde mit etwas Wasser vermengen und einen dicken Saft herausdrücken. (Ich hab sie etwas eingeweicht und dann durch ein Sieb gestrichen.)

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Asafetida und das Urid Dhal zufügen. Das Dhal bei kleiner Hitze rösten, bis es ein Goldbraun wird. Die getrockneten Chilies mit hineingeben und rösten. Dabei Acht geben, dass die Gewürze nicht verbrennen - immer rühren!

Die Platte ausschalten und die Würzmischung mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer oder Mörser geben. Mit etwas Wasser zu einer dickflüssigen Paste mahlen.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 20:00

Sprossen von Kichererbsen

Im Supermarkt laufe ich immer wieder am Regal mit den Sprossen vorbei. Ich liebe diese kleinen Nährstoffpakete, sei es im Salat oder z.B. mit gebratenen Nudeln... Aber wenn man genauer unter die Folie sieht, vergeht einem die Lust, da die Sprossen meist alt sind oder schon schimmeln. Deshalb wollte ich schon immer mal versuchen selbst Sprossen zu ziehen. Jetzt hab ich es gewagt und ich hätte nicht gedacht, daß es so einfach ist! Und es macht Spaß, die Krücker beim Sprühen zu beobachten, wie in einem kleinen Säckchen im Küchfenster ein vertrocknetes Korn wieder zum Leben erweckt wird :-)

Das Ganze hat mich an einen Spruch meiner Yogalehrerin erinnert:

"Leg ein Korn in die Erde und leg ein StÃ¼ck Fleisch in die Erde. Aus dem Korn wÃ¤chst wieder frisches, neues Leben. Das Fleisch verwest."

Also Leute, esst Blumen! ;-)

FÃ¼r die Kichererbsensprossen braucht man:

2 Tassen schwarze Kichererbsen (kala channa)

1 locker gewobenes Baumwolltuch

(KÃ¼setuch, sauberes Geschirrtuch oder so)

warmes Wetter

Kichererbsen waschen und in reichlich lauwarmem Wasser Ã¼ber Nacht einweichen. Keine zu kleine SchÃ¼ssel wÃ¤hlen, da sie ja grÃ¶ÃŸer werden :-).

Kichererbsen in ein Sieb gieÃŸen und das Wasser abtropfen lassen. Nochmal kurz waschen. Kichererbsen in die Mitte des Tuches geben und das Tuch verknoten. An einem hellen, warmen Ort (vor dem Fenster z.B.) aufhÃ¤ngen. Die Kichererbsen und das Tuch nie ganz trocken werden lassen, mehrmals am Tag befeuchten oder mit einer SprÃ¼hflasche einsprÃ¼hen.

Am nÃ¤chsten Tag sieht man schon die ersten Sprossen die KÃ¶pfchen rausstrecken. Nach zwei Tagen waren die Sprossen bei mir lang genug (siehe Photo). Wenn der Keim zu lang wird kann es sein, daÃŸ der Samen bitter wird, also nicht allzu lange weiter sprieÃŸen lassen!

Roh sind sie ein wenig hart, vor allem die Schale. Aber man kann die frischen Sprossen in gesalzenem Wasser kochen oder dampfgaren, bis sie ein wenig weicher sind, und danach weiter verarbeiten. Oder man brÃ¤t sie einfach mit etwas Zwiebel, Knobel und ein paar GewÃ¼rzen in Ã–l an.

Man kann sie zu allen mÃ¶glichen Gerichten ergÃ¤nzen, zu Salaten, zu Curries... Ich habe als Beilage nochmal das GrÃ¼ne Bohnen-Sesamcurry [â€°] gemacht und es mit den frischen Sprossen verfeinert. Sehr lecker!

Good idea! Many thx to indira for sharing!

Posted by orange in indien, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 19:52

Wednesday, June 6. 2007

Sesam-Curry mit grÃ¼nen Bohnen

Ich weiÃ leider nicht mehr, wo ich dieses tolle Rezept gelesen hatte, aber nach dem nachkonstruieren wÃ¤hrend des Kochens kam dies dabei heraus... bin begeistert!

300 g frische grÃ¼ne Bohnen, in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten / gedrittelt
1 Zwiebel, in feine WÃ¼rfel geschnitten
2 frische grÃ¼ne Chilies, fein gehackt (entkernt, wenn man es nicht so scharf mag)
1 Tomate, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
1 Prise Kurkuma
frische KorianderblÃ¤tter

WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL neutrales Ãl, KokosÃ¶l oder Ghee (Butterschmalz)
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
1/2 TL KreuzkÃ¼mmel
1/2 TL schwarze Senfsamen
3 frische CurryblÃ¤tter

Sesampuder:

3 leicht gehÃ¶ufte EL Sesam
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Rohrzucker

Den Sesam in einer Pfanne ohne fett trocken anrÃ¶sten, bis er goldbraun ist. Nicht zu dunkel werden lassen!
Mit den GewÃ¼rzen in einen SteinmÃ¶rser geben und pulverisieren.

Einen TL Ãl in einer Pfanne erhitzen und die GewÃ¼rze fÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l hinein geben. AnrÃ¶sten, bis die Senfsamen beginnen, zu springen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Unter RÃ¼hren anschwitzen.

Die grÃ¼nen Bohnen, Tomaten und den Kurkuma untermengen und mit wenig Wasser ablÃ¶schen - so dass der Boden leicht bedeckt ist. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Bohnen garen, bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit den Sesampuder herstellen.

Wenn die Bohnen fertig sind, den Sesampuder unterrÃ¼hren und das Gericht ohne Deckel noch zwei Minuten ein wenig einkochen lassen. Etwa grob gehackten, frischen Koriander unter die Bohnen mischen.

Mit Gurkenjoghurt, Zitronenpickles (die mÃ¼ssen bei mir immer dabei sein) und Kurkuma-Basmatireis servieren.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, indien, rezepte, vegetarisch at 21:34

Friday, June 1. 2007

Spinat-Dal mit Tamarinden-Kokoschutney

Dieses Rezept habe ich auf einem meiner Lieblings-Foodblogs "Saffron Hut" gefunden. Es hat mich gereizt, weil es wohl ein sehr beliebtes Gericht in der Gegend ist, die wir ja vor einigen Wochen besucht hatten: Kerala. Ich finde es immer interessant, traditionelle, von MÃ¼ttern weitergegebene Gerichte auszuprobieren und neue Geschmackskombinationen zu entdecken. Dieses Rezept wird sicher ganz weit oben in die Lieblingsliste aufgenommen. Ich habe mir erlaubt, es aus dem Englischen zu Ã¼bersetzen... Many thx to Saffron for sharing this delicious recipe!

Rezept fÃ¼r das Chutney [â€°]

FÃ¼r das Dal:

4 Tassen SpinatblÃ¤tter, gehackt

3/4 Tassen Toor Dal, gekocht

1/4 Tassen geriebene Kokosnuss (frisch)

FÃ¼r die GewÃ¼rzpaste:

2 TL Urid Dal

4-5 getrocknete rote Chilis

1 TL KreuzkÃ¼mmel

FÃ¼r das WÃ¼rzÃ¶l:

1 TL Ã–l

1 TL Senfsamen

2-3 getrocknete rote Chilis

Dal

SpinatblÃ¤tter in Wasser blanchieren und dann grob im Mixer zerkleinern.

Die Zutaten fÃ¼r die Paste in 1/2 TL Ã–l rÃ¶sten bis das Urid Dal eine dunkle goldbraune Farbe annimmt und aromatisch duftet. Mit der zerkleinerten Kokosnuss zu einer feinen Paste mahlen.

Die GewÃ¼rzpaste und den Spinat mischen, das gekochte Toor Dal zufÃ¼gen und fÃ¼r 2 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen zufÃ¼gen und wenn sie springen, die CurryblÃ¤tter und roten Chilies mit hineingeben. WÃ¼rzÃ¶l zu der Spinatmischung geben, wenn die roten Chilies gerÃ¶stet sind.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:00

Tuesday, May 22. 2007

Kichererbsen-Kokoscurry

2-3 kleine, rote, getrocknete Chilis
1 cm frischer Ingwer, geschalt
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kichererbsen
8 EL Kokosflocken
4 EL Kokoscreme
1/2 Tasse pÃ¼rierte Tomaten
1 EL Ghee
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 Prise brauner Zucker
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1 TL schwarze Senfsamen
frischer Koriander

Knoblauch, Zwiebel, Kokosflocken, Kokoscreme, Ingwer und Chilli im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen. Ghee in einem Wok erhitzen und KreuzkÃ¼mmel und Senfsamen darin springen lassen, dann die Paste zufÃ¼gen und kurz anbraten. Mit TomatenpÃ¼ree auffÃ¼llen und kurz aufkochen. Dann die Kichererbsen dazu geben, mit den restlichen GewÃ¼rzen abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Reis und frisch gehacktem Koriander servieren.

Eine etwas abgewandelte Version eines Maharani-Dhal Rezeptes aus einem meiner 1000 KochbÃ¼cher. Sehr lecker, sÃ¤ttigend und geht total schnell! Prima, wenn man bis 20 Uhr arbeiten musste...

Posted by orange in indien, vegetarisch at 20:18

Friday, May 18. 2007

Lamm in Spinatsauce (Saag Gosht)

FÃ¼r 3 Personen:

500 g Lammfleisch ohne Knochen

500 g Spinat (frisch oder TK)

2 Zwiebeln

4 EL Ghee

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (Ingwer auf einer feinen Reibe gerieben und Knoblauch gepresst)

2 TL gemahlene Koriander

1 TL gemahlene KreuzkÃ¼mmel

1/2 TL Kurkuma

1/2-1 TL Chilipulver

6 EL Joghurt

Salz

3/4 TL Garam Masala

1 StÃ¼ck frischer Ingwer (1cm)

Das Lammfleisch kurz mit kaltem Wasser abspÃ¼len, trockentupfen und in 2 cm grosse WÃ¼rfel schneiden. Den Spinat waschen, putzen und grob hacken (TK-Spinat antauen lassen und grob hacken). Die Zwiebeln schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 1-2 Minuten hellbraun anbraten, Ingwer-Knoblauch-Paste und das Fleisch zugeben und unter RÃ¼hren 5-7 Minuten anbraten. Koriander, KreuzkÃ¼mmel, Kurkuma, Chilipulver und Joghurt unter das Fleisch rÃ¼hren, salzen und 6-8 Minuten unter RÃ¼hren kochen lassen. Den Spinat zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 35-40 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¼hren und ggf. etwas Wasser angieÃŸen.

Garam Masala unterrÃ¼hren, dann das Gericht noch 2 Minuten durchziehen lassen. Ingwer schÃ¶len, in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren Ã¼ber das Lamm streuen.

Dazu gab es bei uns GewÃ¼rzreis (gekocht mit etwas Zimtrinde, Nelken und Kardamom) mit Rosinen und ein wenig gehackten WalnÃ¼ssen.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 19:00

Sunday, May 6. 2007

Masala Coffee (sÄ¼Äer GewÄ¼rzkafee)

1/2 l Milch
1/4 l Wasser
6 EL Zucker
1 StÄ¼ck Zimtrinde
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln
4 EL Kaffeepulver

GewÄ¼rze im MÄ¼rser anquetschen. Milch, Wasser, Zucker und GewÄ¼rze in einem Topf fÄ¼r ca. 5 Min. zum kochen bringen. Dann Kaffeepulver dazu geben und auf geringer Hitze nochmal 3-4 Min ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtern (Kaffeefilter funktioniert irgendwie nicht so gut). Von hoch oben in die Tasse schÄ¼tten, daÄ das GetrÄ¼nk schÄ¼n schaumig wird.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, warm at 17:00

Lamm-Kartoffel-Curry

FÄ¼r 2-3 Personen:
2 EL Ghee
3 mittelgroÄe Zwiebeln, in Ringe geschnitten
600 g Lammfleisch, in mundgerechte WÄ¼rfel geschnitten
2 TL Garam Masala
300 ml Wasser
3 mittelgroÄe Kartoffeln, geschÄ¼lt und in mundgerechte StÄ¼cke geschnitten
1 groÄes StÄ¼ck Zimtrinde
1 TL Salz

Joghurtmarinade:

1 1/2 TL frischer, fein gehackter Ingwer
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Chilipulver
3 schwarze PfefferkÄ¼rner
3 grÄ¼ne Kardamomkapseln
1 TL schwarze KreuzkÄ¼mmelsamen
1 TL Paprikapulver
150 g Joghurt

Garnierung:

2 grÄ¼ne Chilischoten, in dÄ¼nne Ringe geschnitten
frische KorianderblÄ¼tter

FÄ¼r die Joghurtmarinade die PfefferkÄ¼rner, die Samen aus den Kardamomkapseln und den KreuzkÄ¼mmel kurz in einer Pfanne ohne Fett anrÄ¼sten, bis sie aromatisch duften. Dann im MÄ¼rser zu einem Pulver zerstoÄen. Das GewÄ¼rzpulver in eine SchÄ¼ssel geben und mit dem gehackten Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver und Joghurt vermengen.

Das Fleisch in die SchÄ¼ssel legen und gut mit der Marinade vermischen. Wenn mÄ¼glich 2-3 Stunden marinieren, aber es geht auch ohne.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe goldbraun anbraten. Die FleischwÄ¼rfel inklusive Marinade, 1 TL Garam Masala, Zimtrinde und Salz dazu geben und fÄ¼r ein paar Minuten auf hoher Hitze anbraten.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Mit Wasser aufgieÃen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 45 Minuten kÃ¶cheln lassen. Dabei gelegentlich umrÃ¶hren.

Die KartoffelstÃ¼cke in das Curry mischen und fÃ¼r weitere 15 Minuten garen, bis sie durch sind.

Mit Chiliringen und KorianderblÃ¤ttchen garnieren und sofort servieren.

Gut passt dazu Reis oder indisches Fladenbrot, ein erfrischender Salat, z.B. Karottensalat und ein sÃ¶Ã-scharfes Rosinenchutney.

Posted by orange in fleisch/wurst, indien at 15:00

Saturday, May 5. 2007

Garnelen-Kokos-Curry

Das Originalrezept fÃ¼r dieses Gericht stammt aus einem meiner Lieblingskochbuecher "Indien, KÃ¼che und Kultur" vom GU Verlag (Originalname: Chingri Malai aus Westbengalen). Ich habe es ein wenig verÃ¤ndert und an unsere Vorlieben angepasst.

500 g geschÃ¤lte Garnelen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL frischer Ingwer, gerieben
2 EL Ghee
1 Lorbeerblatt
2 TL Kurkuma
1/2 TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
1 TL Zucker, Salz
1/2 Limette

Die Garnelen waschen. Falls nÃ¶tig, die schwarzen DarmfÃ¤den am RÃ¼cken der Garnelen mit einem scharfen Messer entfernen.

Die Zwiebeln waschen, grob hacken und im Mixer pÃ¼rieren. Den Knoblauch pressen und den Ingwer auf einer feinen Reibe zu einem Mus reiben.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und das Lorbeerblatt zusammen mit dem Knoblauch darin unter RÃ¼hren ca. 1 Minute anrÃ¶sten. Die Zwiebelmasse, Zucker und die Ã¼brigen GewÃ¼rze zugeben, 2 Minuten weiterbraten, dabei stÃ¤ndig rÃ¼hren. 1/4 l Kokosmilch zugieÃen, salzen und bei starker Hitze offen 5 Minuten kochen lassen.

Die Garnelen in die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Die restliche Kokosmilch zugieÃen und bei mittlerer Hitze offen weitere 5 Minuten kÃ¶cheln lassen.

Mit dem Saft von 1/2 Limette abschmecken und mit reichlich frischem Koriander servieren.

Dazu gab es bei uns Rotis (indisches Fladenbrot) und Salat:

2 kleine GÃ¼rtnergurken, gewÃ¼rfelt
3 Tomaten, gewÃ¼rfelt
2 orange Paprika, gewÃ¼rfelt
1 Karotte, in dÃ¼nne Scheiben geschnitten
1/2 Dose Mais

Dressing: Saft aus 3 Zitronen, Ãl, Salz, Pfeffer

Posted by orange in fisch + meerestier, indien at 20:30

Saturday, January 27. 2007

WeiÃkohl - Curry

Dieses Rezept habe ich freihand zusammengestellt. Deshalb ist es im Nachhinein schwer, sich an die genauen Mengenangaben zu erinnern. Probiert einfach zwischendurch und schmeckt nach eigenem Gusto ab, meist darf es ruhig etwas mehr an GewÃ¼rzen sein. Dann kann nichts schief gehen :-)

Nachtrag: Inzwischen habe ich es schon einige Male nachgekocht und es war jedesmal lecker. Vor allem in der kalten Jahreszeit ein herrlicher Seelenschmeichler, der auch noch richtig satt macht. Die Menge sollte fÃ¼r 4 Portionen reichen.

1/2 Weisskohl, dÃ¼nn in Streifen geschnitten und gewaschen
5 Kartoffeln, in ca. 2x2cm grÃÃe, gleichmÃssige WÃ¼rfel geschnitten
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 grosse Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 grosse, grÃ¼ne Thaichillis
3-4cm Ingwer, fein gehackt
1,5 Dosen Kokosmilch
1/2 Dose stÃ¼ckige Tomaten
1 Hand voll TK-Erbsen
1/2 Hand voll Rosinen, davor in etwas warmem Wasser eingeweicht
Ghee
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 EL CurryblÃtter
2 LorbeerblÃtter
2cm Zimtrinde
4 Nelken
Kurkuma
Garam Masala
Salz
1 TL brauner Zucker
ca. 5 EL Kokosflocken
3 EL Cashew-Kerne, ohne Fett zuvor separat angerÃ¶stet und grob gehackt

2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃtter, LorbeerblÃtter und Nelken in einem Wok anrÃ¶sten, dann Zwiebel, Chilli und Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen. Den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Dann den Kohl und die Kartoffeln untermengen und ca. 5 Minuten unter RÃ¼hren anbraten. Mit Kokosmilch, Tomaten und etwas GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und Kokosflocken unterÃ¼hren. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe kÃ¶cheln lassen. Mit Kurkuma, Garam Masala und Salz wÃ¼rzen. Rosinen, Erbsen und Cashews mit dem Kohl vermengen und noch etwas weiter kÃ¶cheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Curry eine cremige Konsistenz hat. Wenn es zu trocken wird, etwas GemÃ¼sebrÃ¼he angieÃen. Wenn die WÃ¼rzung noch zu fad ist, in einer separaten Pfanne etwas Ghee schmelzen, noch mehr schwarze Senfsamen und KreuzkÃ¼mmel rÃ¶sten und nach Bedarf das Curry damit nachwÃ¼rzen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 21:44

Wednesday, January 17. 2007

Dhal mit Kokosraspeln und Rosinen

Dieses sÃ¼Ãliche Dhal ist angelehnt an ein Rezept aus dem Buch "Indien - KÃ¼che und Kultur" (ISBN-10: 3774267251) vom GU-Verlag.

Ein wunderschÃ¶n aufgemachtes Buch mit vielen Inspirationen, in das ich immer wieder gerne rein schaue.

250 g halbierte, geschÃlte Kichererbsen (Chana Dhal)
1 TL Kurkuma
1/4 TL Chilipulver
1 EL Rosinen (oder auch mehr, wenn man es sÃ¼Ã mag)
2 grÃ¼ne Chilischoten (rote, getrocknete gehen zur Not auch), in feine Ringe geschnitten
2 EL Rohrzucker (oder Jaggery - unraffiniertes Rohr- oder Dattelpalmenzucker am StÃ¼ck - gibt es im Asiamarkt)
1 TL gemahlener Koriander
1 gestrichener TL ganze KreuzkÃ¼mmelsamen
1 gestrichener TL schwarze Senfsamen
2 TL Garam Masala
Salz
etwas Ghee (Butterschmalz)
80 g Kokosflocken
frischer Koriander, grob gehackt

Die Rosinen in einem SchÃ¼lchen mit etwas heissem Wasser aus dem Wasserkocher bedecken und einweichen.

Das Chana Dhal in einem Siebchen mit kaltem Wasser durchspÃ¼len. Dann mit 1 Liter Wasser, Kurkuma und Chilipulver in einen Topf geben und mit Deckel auf niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde gar kochen lassen. Vorsicht, da HÃ¼lsenfrÃ¼chte gerne ziemlich schÃumen beim Kochen. Ich habe deshalb immer ein Auge auf den Topf, lasse den Deckel meist nicht lange drauf und schÃ¶pfe den entstehenden Schaum ab.

Chiliringe, Zucker, Korianderpulver und 1 TL Garam Masala unter die Linsen rÃ¼hren. Mit Salz abschmecken und nochmal 5 -10 Minuten kÃ¼cheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

Inzwischen das Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und die Senfsamen darin kurz anrÃ¶sten. 1 TL Garam Masala unter die Kokosflocken mischen und beides ebenfalls in die Pfanne geben. Unter rÃ¼hren leicht goldbraun anbraten.

Die Kokos-Mischung, die abgeseigten Rosinen und reichlich frischen Koriander unter das Dhal mengen. Noch ein paar KorianderblÃ¤tter und Chiliringe zum Servieren darÃ¼ber streuen.

Wenn man indisches Brot (Rezept fÃ¼r Chapati, Rezept fÃ¼r Naan) und geraspeltten Karottensalat (mit einem Dressing aus Zitronensaft, neutralem Ãl, Salz, Pfeffer und frischem Koriander) dazu reicht, kann man einen "Wrap" machen. Dazu einen Klecks Dhal auf das Brot geben, etwas Karottensalat darauf verteilen, einrollen und aus der Hand essen!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 11:03

Saturday, January 13. 2007

Uuuurlaubs-Vorfremmen

â€° Surati Dal mit ErdnÃ¼ssen

Nach einem Rezept aus dem Buch "Indien, KÃ¼che und Kultur" (GU Verlag)

â€° Basmatireis

waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

â€° Minz-Raita

6 EL grob gehackte Minze mit 1 EL Zitronensaft, 1/2 Knoblauchzehe, 1/4 TL gemahlenem KreuzkÃ¼mmel und 1/2 Becher Joghurt im Mixer fein pÃ¼rieren. Mit dem restlichen Joghurt mischen, salzen, pfeffern und gut kÃ¼hlen.

â€° SÃ¼Ã¼kartoffeln und Brokkoli in Kokossauce

SÃ¼sskartoffeln schÃ¶len und in StÃ¼cke schneiden. In heiÃ¼em Wasser weich kochen. Brokkoli in kleine RÃ¶schen zerteilen und in heiÃ¼em Wasser bis fest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, ein paar Senfsamen, 1 grÃ¼ne Chili, ein wenig gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer kurz anbraten, Kartoffeln und GemÃ¼se dazu. Mit Kokosmilch ablÃ¶schen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma wÃ¼rzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

â€° Himmlische Mangocreme Ã¡ la Govardhana

Nach einem Chefkoch-Rezept (siehe hier)

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 14:38

Friday, January 5. 2007

Zucchini in Erdnuss-Sauce

Eine spontane Eigenkreation... ursprÃ¼nglich wollte ich ein ganz anderes Rezept machen. Ich habe dazu Karottensalat gereicht (mit getrockneten, klein geschnittenen Aprikosen statt Rosinen und ohne ErdnÃ¼sse), Pellkartoffeln, Rotis und Mangochutney.

- 1 handvoll ungesalzene ErdnÃ¼sse
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL KreuzkÃ¼mmel
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 grüne Chillis
- Salz
- Garam Masala
- Kurkuma
- GemÃ¼sebrÃ¼hepulver
- 1 mittelgrosse Zucchini

Zucchini in dÃ¼nne Scheiben schneiden.

Ghee in einem Wok erhitzen, Senfsamen, KreuzkÃ¼mmel, Knoblauch (halbierte Zehen), Ingwer und ErdnÃ¼sse anrÃ¶sten. In einen Mixer geben und mit der Kokosmilch und den Chillis zu einer Paste mixen.

Zucchinischeiben im Wok anbraten, dass sie anbrÃ¼unen. Mit der Paste und etwas krÃ¤ftiger GemÃ¼sebrÃ¼he aufkochen. Mit Salz, Garam Masala und Kurkuma abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 22:16

Sunday, December 31. 2006

Unser indisches SilvestermenÃ¼ 2006

â€° Vorspeise: Tomaten-Kokossuppe

â€° GemÃ¼securry mit Kokosmilch

â€° Kokosdhal

â€° Spinat mit Sesam und Joghurt

â€° Chicken Vindaloo

Zutaten: 15 - 20 getrocknete Chilichoten, 1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen, 6 Nelken, 5 cm Zimtstange, 10 PfefferkÃ¶rner, 1/4 Sternanis, 1 TL weiÃe Mohnsamen, ein ca. 5 cm groÃes StÃ¼ck frischer Ingwer, 6 groÃe Knoblauchzehen, 1 EL Tamarinde, 4 TL Apfelessig, 75 ml Ãl oder Ghee, 1 TL Salz, 1/2 TL Jaggery, 15 CurryblÃ¤tter

Alle GewÃ¼rze, Ingwer, Knoblauch und Tamarinde im Mixer zu einer Paste pÃ¼rieren.

Ghee in einem Topf erhitzen und 3 groÃe, in WÃ¼rfel geschnittene Zwiebeln darin anbraten. Dann das Fleisch und die GewÃ¼rzpaste hinein geben, alles gut verrÃ¼hren und noch ein paar Minuten unter RÃ¼hren weiter braten.

Mit 1 Liter Wasser aufgieÃen und kÃ¼cheln lassen, bis das Fleisch zart und die Sauce aromatisch eingekocht ist. Zum SchluÃ die CurryblÃ¤tter untermengen und das Curry weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Die CurryblÃ¤tter entfernen, mit frischem Koriander garnieren und mit Reis oder indischem Fladenbrot servieren.

â€° Gurken-Raita

2 GÃ¼rtnergurken schÃ¼len und mit dem Julienneschneider oder dem Messer in dÃ¼nne Streifen schneiden. Mit 1 grossem Becher Naturjoghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und in einer Pfanne kurz angerÃ¼stetem KreuzkÃ¼mmel wÃ¼rzen.

â€° GewÃ¼rzreis

Reis waschen und mit doppelter Menge Wasser sowie 2 Nelken, 2 Kardamomkapseln und einem StÃ¼ck Zimtstange garen.

â€° Minz-Koriander-Chutney

â€° Kokos-Salat

Zwei handvoll getrocknete Kokosflocken 1 Stunde lang in heiÃem Wasser einweichen, dann den GroÃteil der FIÃ¼ssigkeit durch ein Tuch auspressen. Oder frische Kokosflocken verwenden.

Eine Karotte schÃ¼len und fein raspeln. Karotte zusammen mit etwas klein gehacktem, frischem Ingwer, frischen Koriander- und CurryblÃ¤ttern zu den Kokosflocken geben.

1 TL Senfsamen mit Ghee in einer Pfanne anrÃ¼sten, bis sie beginnen zu springen und ebenfalls in die Schale schÃ¼tten. Mit Salz wÃ¼rzen und gut vermengen.

â€° Rosinenchutney

Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen. Mit getrockneter roter Chilli und frischem Ingwer (beides fein gehackt) im Mixer pÃ¼rieren. Mit Salz und Honig abschmecken.

â€° Nachspeise: Kokos-Kardamom-Burfi

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 19:55

Scharf-sÃ¼ÃŸes Rosinen-Ingwer-Chutney

1 handvoll Rosinen in heiÃŸem Wasser 1 Stunde lang einweichen.

Mit fein gehacktem frischem Ingwer und ebenfalls fein gehackter roter, getrockneter Chilli im Mixer pÃ¼rieren - Mengen ganz nach Geschmack.

Mit Salz und Honig abschmecken.

Posted by orange in chutneys+pickles at 15:51

Saturday, December 30. 2006

Rava Laddoos

1 Tasse Griess
3/4 Tasse Zucker
1/2 Tasse Wasser
1/4 Tasse Ghee (man kann auch weniger verwenden)
3 EL Cashews (grob gehackt)
3 EL Rosinen
1 TL Kardamompulver

Ghee in einem Wok schmelzen. Cashews goldbraun braten und herausfischen. Rosinen im selben Ghee kurz braten und herausfischen.

Griess in dem Ghee roesten, bis es eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet. Es sollte die Farbe und den Geruch merklich veraendern.

Beiseite stellen.

Zucker und Wasser in einem Topf vermengen und stark aufkochen. So lange kochen, bis der Zuckersirup die Rueckseite eines Loeffels benetzt und anfaengt Faeden zu ziehen, wenn man ihn zwischen Daumen und Zeigefinger presst. Vorsicht, sehr heiss! WICHTIG: Man darf ihn auch nicht zu lange kochen, da die Laddoos sonst Laddoo-Wurfgeschosse und steinhart werden ;-)

Langsam den Griess in den Sirup ruehren, so dass keine Klumpen entstehen. Cashews, Rosinen und Cardamom unterruehren. Von der Herdplatte nehmen und etwas auskuehlen lassen. Wenn die Masse kalt genug zum verarbeiten ist, eine Hand voll davon in der Hand zusammendruecken und kleine Baellchen formen.

Falls die Mixtur zu pudrig wird, kann man sie mit ein paar Tropfen Milch geschmeidiger machen.

Das Rezept ist aus meinem Lieblingskochblog "geklaut". Scheinbar ein original indisches Mama-Rezept. Ich glaube ich hab den Zuckersirup zu lang kochen lassen, bei mir sind die Laddoos etwas hart geworten. Aber geschmacklich super! Werde weiter dran feilen und berichten :)

Noch ein Rava - Laddoo Rezept

Posted by orange in indien, sÃ¼Ã¼es at 22:55

GemÃ¼securry mit Kokosmilch

nach einem Chefkoch-Rezept... Sehr empfehlenswert und auch in grÃ¶Ã¼eren Mengen gut zuzubereiten!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 12:22

Saturday, December 9. 2006

Yogisches Menue III

â€° KartoffelstÃ¼cke in wÃ¼rziger Kokossauce

â€° GemÃ¼se-Kitchery (Kohl, Urid-Dhal, Mandeln)

â€° Salat mit Schwarzaugenbohnen, Kokosraspeln, Karottenraspeln, Koriander, GurkenwÃ¼rfeln

â€° Basmati-Reis mit schwarzen Bohnen

â€° Tomatenchutney

Zutaten: 250 g Zwiebeln, gehackt, 4 EL Wasser, 1/4 l Essig 5 %, 350 g Vollrohrzucker, 200 g sÃ¤uerliche Ã„pfel in WÃ¼rfel geschnitten, 1 kg Tomaten enthÃ¼tet und in Achtel geschnitten, 200 g Sultaninen eingeweicht, je 1 TL Salz und Paprika, je 1/2 TL Pfeffer, Chili und Ingwer | Zubereitung: Zwiebeln mit 4 EL Wasser glasig dÃ¼nsten. Alle Zutaten zugeben und 20 Minuten unter RÃ¼hren kochen, heiÃŸ in GlÃ¤ser fÃ¼llen und mit Einmachfolie oder Deckel verschlieÃŸen. Yogis machen es wohl eher ohne Zwiebeln, aber dazu hab ich leider kein Rezept gefunden.

â€° TrockenfrÃ¼chte-Pickle

â€° Pappad

â€° Mandelkuchen

Posted by orange in chutneys+pickles, indien at 05:39

Wednesday, November 29. 2006

Malai Kofta

Indische vegetarische Kartoffelnocken in sahniger Tomatensauce nach einem Chefkoch-Rezept.

Ich habe die Sauce noch ein wenig stÃ¤rker gewÃ¼rzt, aber die Nocken waren zum Reinlegen. Ich hab den halben Teig schon vor dem Formen pur genascht.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 08:22

Monday, November 20. 2006

Shahi Baingan mit Paneer

Heute bin ich zur Abwechslung mal von meiner gewohnten Mittagsbestellung beim indischen Restaurant meines Vertrauens abgewichen und hab ein neues vegetarisches Gericht probiert. Ooooh war das lecker und cremig. Ich habe gleich mal nach dem Rezept geforscht und denke, das wird daheim auch bald mal auf den Tisch kommen.

Dies ist ein Rezept, das ich gefunden habe. Es hÃ¼rt sich von den Zutaten an, als kÃ¼nnte es dem Gegessenen nahe kommen.

Falls es jemand mal nachkocht, bitte Bescheid geben, wie es war! :-)

400 g frischer Paneer (indischer KuhmilchkÃ¼se)

AuberginenstÃ¼cke:

Aubergine einritzen und im Backofen backen, bis sie weich ist. In Scheiben schneiden und vierteln.

ODER

Aubergine in Scheiben schneiden, vierteln, in der Sauce mit kochen, bis sie gar sind.

Zu einer Paste mixen:

2 mittelgroÃe Zwiebeln

2cm frischer Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 grÃ¼ne Chillis

Zu einem Pulver verarbeiten:

4cm Zimtstange

2-3 Kardamomkapseln

2-3 Nelken

1 EL Mohnsamen

2 TL Cashews oder Mandeln

2 Tomaten (pÃ¼riert)

1 TL rotes Chillipulver

Eine Prise Kurkuma

2 TL Korianderpulver

1 TL KreuzkÃ¼mmelpulver

Salz zum Abschmecken

Ã–l

Paneer in WÃ¼rfel schneiden, in Ã–l goldbraun anbraten, abtropfen lassen, zur Seite stellen.

Ein wenig Ã–l in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelpaste anbraten bis sie anfÃ¼ngt zu brÃ¼nen. Das

Mohn-Cashew-Pulver und die anderen trockenen Pulver untermischen. FÃ¼r eine Minute braten und dann die

pÃ¼rierten Tomaten zufÃ¼gen. Ein wenig Wasser dazu geben und zum kochen bringen. Mit Salz abschmecken. Den

gebratenen Paneer und die AuberginenstÃ¼cke mit der Sauce vermengen und nochmal kurz erhitzen.

Ich habe am Wochenende etwas Ã¤hnliches ausprobiert, Hyderabadi Baghare Baingan. War sehr fein!

Posted by orange in indien, vegetarisch at 14:07

Sunday, November 19. 2006

Paneer Bhurji

Dieses Rezept habe ich mal beim Internet-StÃ¼bern gefunden. Leider habe ich den Link nicht mehr.

1l Milch
1 Zitrone
Ã–l
2 grÃ¼ne Chilis, klein gehackt
1 TL KreuzkÃ¼mmel
1/2 TL Gelbwurz (Kurkuma)
1/2 TL AsafÃ¶tida
frischer Koriander
Salz und Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, grob gerebelt

Paneer herstellen:

Kurkuma und Salz zur Milch geben und gut mischen. Milch aufkochen, bis sie beginnt hoch zu steigen. Zitronensaft dazu geben und vorsichtig mit einem HolzlÃ¶ffel durchrÃ¶hren. Wenn die Milch geronnen ist, die flÃ¼ssige, gelbe Molke durch ein Mulltuch abgiessen.

Ã–l in einer Pfanne erhitzen. Den KreuzkÃ¼mmel und AsafÃ¶tida zufÃ¼gen und anrÃ¶sten, bis der KreuzkÃ¼mmel anfÃ¶ngt zu springen.

Zwiebel, Karotte und Chilis dazu geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Paneer in die Pfanne geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen. Paneer noch kurz mitbraten. Wenn das Gericht zu trocken wird, etwas Butter dazu geben.

Mit reichlich frischem Koriander und gerÃ¶stetem Brot servieren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 15:11

Wednesday, November 15. 2006

Cremiges Dhal

1,5 Tassen Toor Dal
0,5 Tassen Urid Dal (geschÃ¤lt)
Wasser
Kurkuma
schwarze Senfsamen
KreuzkÃ¼mmel,
AsafÃ¶tida,
getrocknete rote Chilis
Salz
1 Zwiebel, klein gewÃ¼rfelt
frischer Koriander
1 Zitrone (Saft)

Toor Dhal und Urid Dhal waschen, in einen Schnellkochtopf geben und ca. 2 cm mit GemÃ¼sebrÃ¼he bedecken. 1/2 TL Kurkuma unterrÃ¼hren. Mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Das Toor Dhal wird breiig und die Urid Linsen sollen durch sein.

KreuzkÃ¼mmel und schwarze Senfsamen in einer Pfanne rÃ¶sten, im MÃ¶rser grob zerkleinern. Zu den Linsen geben.

3 EL Ghee in der Pfanne erhitzen. Zwiebel drin glasig anschwitzen. Garam Masala, gehackte Chillis, 1/2 TL braunen Rohrzucker unterrÃ¼hren.

Die Zwiebel mit dem WÃ¼rzÃ¶l zu den Linsen geben. Dhal mit Zitronensaft, AsafÃ¶tida, Garam Masala abschmecken.

Mit frisch gehacktem Koriander und kleinen TomatenwÃ¼rfeln bestreuen. Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 20:34

Sunday, November 12. 2006

Yogisches Menue II

â€° suppigeg Dhal [meine Version davon]

Toor Dhal (Linsen), Moong Dhal (Linsen) - je die HÃ¼lfte

KreuzkÃ¼mmel, Salz, Korianderpulver, CurryblÃ¤tter, GemÃ¼sebrÃ¼he oder Wasser, frische TomatenstÃ¼cke, Spritzer Zitronensaft

â€° Basmatireis

â€° Zucchini

Zucchini in halbierte Scheiben geschnitten, mit indischen GewÃ¼rzen angedÃ¼nstet

â€° Karottensalat mit Rosinen: [einfach nachgemacht] [scharf nachgemacht]

geriebene Karotten, Rosinen, Zitrone, Ãl, Salz, ApfelstÃ¼cke

dazu passen auch: frische KrÃ¤uter, gerÃ¶stete ErdnÃ¼sse oder Sonnenblumenkerne

â€° Kokoschutney

Kokosraspeln (Ã¼ber Nacht eingeweicht),

schwarze Senfsamen, Sesam, Ghee, CurryblÃ¤tter in einer Pfanne angerÃ¶stet und mit abgetropften Kokosraspeln vermengen

Zitronensaft, Salz, Ingwer, frischer Koriander

wÃ¼rde noch gut dazu passen: grÃ¼ne Chili - dann ist es aber nicht mehr ganz so Yoga-tauglich

â€° Kakaocreme

Kakaopulver, Sahne, Joghurt

Posted by orange in chutneys+pickles, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien at 16:27

Saturday, November 11. 2006

Yogisches Menue I

Ich durfte die letzten 2 Tage jeweils ein wunderbares Mittagessen genieÃen. Um nicht zu vergessen, was es gab und vor allem wie ich meine, es nachkochen zu kÃ¶nnen, halte ich hier die Zutaten mal fest, soweit ich sie mir zusammenreimen kann.

â Kichererbsen, ungeschÃlt
Eingeweicht und mit indischen GewÃ¼rzen gekocht.

â Bulgur
Ganz normal zubereitet.

â Brokkoli in Kokossauce
Kleine BrokkolirÃ¶schen, Kokosmilch, KartoffelstÃ¼cke, indische GewÃ¼rze

â Rosinen-Ingwer-Chutney
Rosinen, geriebener Ingwer, Zitronensaft, Chilli, Salz zusammen pÃ¼rieren.

â Salat mit Zitronenmarinade
normaler Kopfsalat - gewaschen und in mundgerechte StÃ¼cke geschnitten, Dressing: Zitronensaft, Ãl, Salz, Dill

â Zimtjoghurt mit Orangenfilets
Creme: Yoghurt, etwas Quark, mit Zimt gut verrÃ¼hren, Orangenfilets untermengen

â Koriandersauce [Ãhnliches Rezept]
Joghurt, frische KorianderblÃtter, Salz, gerÃ¶steter + gemahlener KreuzkÃ¼mmel -> pÃ¼rieren

â Pakoras mit Champignon- und Bananenscheiben
Backteig: Kichererbsenmehl in eine SchÃ¼ssel geben. Salz, KreuzkÃ¼mmel und Backpulver untermischen. Langsam kaltes Wasser dazugieÃen und glattrÃ¼hren.
Champignon- oder Bananenscheiben im Teig wenden und in heiÃem Ãl goldbraun ausbacken. Auf KÃ¼chenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100ÃC warm halten.

â GrieÃhalva mit Rosinen, Mandeln und Rosenwasser

Posted by orange in [chutneys+pickles](#), [indien](#) at 16:12

Friday, October 27. 2006

Spinat mit Sesam und Joghurt

Passt gut als Beilage zu einem indischen MenÃ¼ oder einfach zu Pellkartoffeln und Quark.

fÃ¼r 3-4 Personen als kleine Beilage oder
fÃ¼r 2 Personen als Hauptgericht mit Kartoffeln, Reis oder Brot
500 g frischer Spinat (TK tut es zur Not auch)
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 kleines StÃ¼ck frischer Ingwer, fein gehackt
1 TL gemahlener Koriander
1 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
1 TL Chiliflocken (oder nach SchÃ¶rfewunsch)
2 EL Ghee (geklÃ¤rte Butter)
1/2 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
5 EL Joghurt
3 TL Sesam

Spinat grÃ¼ndlich waschen, dass all der Sand raus geht. TK-Spinat auftauen und gut abtropfen lassen.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schÃ¶len und fein wÃ¼rfeln. Chilis entkernen und ebenfalls klein hacken.

In einem Topf das Ghee erhitzen. Die KreuzkÃ¼mmelsamen und den Sesam darin anrÃ¶sten.

Zwiebel-, Knoblauch-, und IngwerwÃ¼rfel, Chili und Zucker dazu geben und andÃ¶sten. Den Spinat untermengen und mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver wÃ¼rzen. Ein paar Minuten auf niedriger Flamme kÃ¶cheln lassen, dass sich die Aromen gut verbinden und der Spinat erhitzt wird.

Zum Schluss den Joghurt einrÃ¶hren.

Posted by orange in indien, vegetarisch at 17:54

Saturday, October 21. 2006

Mango - Lassi (indisches JoghurtgetrÄ¼nk)

1 groÄ¼e, reife, weiche Mango (zur Not: Mangoscheiben aus der Dose)
500 g Naturjoghurt
250 ml Wasser
Honig oder Zucker
optional: Kardamompulver

Mango vom Kern herunter schneiden, mit dem Joghurt mit Hilfe des PÄ¼rierstabs mixen, mit Wasser auffÄ¼llen und nochmal durchmixen.

Falls nÄ¼tig mit Honig oder Zucker sÄ¼Ä¼en.
Mit einer Prise Kardamompulver garnieren und gekÄ¼hlt servieren.

Posted by orange in getrÄ¼nke, indien, kalt at 14:19

Saturday, October 14. 2006

Minz-Koriander-Chili-Paste

1 Tasse Minze, BlÃ¤ttchen
1 Zweig KoriandergrÃ¼n
1 Chilischote(n), grÃ¼n
Ã½ Zehe Knoblauch
etwas Zitronensaft
Salz

Zutaten mit dem PÃ¼rierstab oder Mixer zu einer Paste zerkleinern. Mit Salz abschmecken. PaÃt zu indischen Gerichten, Nudeln, Gegrilltem oder Brot.

Posted by orange in chutneys+pickles, dips+aufstriche at 19:00

Dunkles Dhal (Linseneintopf)

FÃ¼r 6 Personen:
500 ungeschÃlte, halbierte Urid-Linsen
2 1/2 groÃe Zwiebeln, fein gewÃ¼rfelt
4 rote, getrocknete Chilischoten
2,5 TL KreuzkÃ¼mmelsamen
2 TL Panch Phoron (ganz)
Garam Masala (Pulver)
1/2 TL Kurkuma
1 TL brauner Rohrzucker
ggf. 1 Limette
Ghee
Salz

Knoblauch-Ingwer-Paste:

5 Knoblauchzehen durch eine Presse drÃ¼cken und die selbe Menge frischen, geschÃlten Ingwer dazu reiben. Beides vermengen.

Dhal:

Die Linsen unter flieÃendem Wasser abwaschen und Ã¼ber Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen. Das Einweich-Wasser danach unbedingt wegschÃ¼tten.

In einem groÃen Topf Wasser erhitzen und die eingeweichten Linsen darin kochen, bis sie gar sind (weich aber nicht zerfallen). Den Topf von der Platte nehmen. Vorsicht, Linsen schÃumen gerne mal Ã¼ber!

2 EL Ãl oder Ghee in einem Topf erhitzen und KreuzkÃ¼mmel, Chilis und Panch Phoron darin kurz anrÃ¶sten, bis die GewÃ¼rze anfangen zu duften. Die ZwiebelwÃ¼rfel dazu geben und glasig anschwitzen, dabei mit 1 TL braunem Rohrzucker leicht karamellisieren. Die Ingwer-Knoblauch-Paste einrÃ¼hren und kurz mitbraten.

Die gekochten Linsen und den Kurkuma untermengen und mit 1/4 Liter Wasser oder GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen. Das Dhal fÃ¼r weitere 20 Minuten leicht kÃ¶cheln lassen. Dabei reduziert sich die FlÃ¼ssigkeit wieder ein und die Aromen der GewÃ¼rze entfalten sich.

Mit Garam Masala und Salz abschmecken. Wer mÃ¶chte kann den Geschmack noch mit dem Saft von 1 kleinen Limette abrunden. Ich fand das sehr passend.

Reis:

2 Tassen gewaschenen Basmatireis mit Salz, 4 Kardamom-Kapseln, 1 Nelke und 1 kleinen StÃ¼ck Zimtrinde in 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen, die Platte herunterschalten und den Reis mit Deckel fertig quellen lassen. Dabei nicht umrÃ¼hren.

Dazu passen gut verschiedene Pickles (z.B. Limepickles) und Chutneys (z.B. SÃ¼Ã-scharfes Rosinen-Ingwer-Chutney). Diese kann man entweder selber machen oder findet sie - genauso wie die GewÃ¼rze - im Asiamarkt.

Das Dhal besticht sicher nicht durch seine Optik, ist aber schÃ¶n erwÃ¤rmend und sÃ¤ttigend.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, vegetarisch at 18:55

Friday, September 8. 2006

Kokosdhal (indische Linsen in cremiger Kokossauce)

Dieses mild-cremige Dhal ist inzwischen eines meiner Lieblingsgerichte!
Das Ausgangsrezept habe ich bei Chefkoch gefunden.

FÃ¼r 4 Portionen:

250 g rote Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch oder selbst gemachte (Anleitung hier)
3 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL KreuzkÃ¼mmel
2 cm Zimtrinde
3 grÃ¼ne Kardamomkapseln
3 rote, getrocknete Chilis
5 CurryblÃ¤tter - wenn mÃ¶glich frisch, ansonsten getrocknet
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Prise brauner Zucker
1 handvoll Kokosraspeln (optional)
1/2 TL Kurkuma
ca. 1 TL Garam Masala
Salz nach Geschmack
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
frischer Koriander
1 grÃ¼ne Chili - wenn man mÃ¶chte

Ã–l oder Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Zimtstange, Kardamom, KreuzkÃ¼mmel, CurryblÃ¤tter und getrocknete Chilis hineingeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und eine Prise Zucker hinzufÃ¼gen, sobald die Senfsamen springen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Linsen, Kokosflocken und Kurkuma hinzufÃ¼gen und verrÃ¼hren.

Mit Kokosmilch aufgieÃŸen und kÃ¼cheln lassen. Wenn es zu dickflÃ¼ssig wird, zwischendurch immer etwas Wasser hinzufÃ¼gen. Mit Kokosmilch aus der Dose wird es fester - eventuell nach Bedarf noch etwas mit Wasser verdÃ¼nnen. Zwischendurch krÃ¤ftig rÃ¼hren, dass die Linsen aufbrechen. Mit Salz, Chilipulver, Garam Marsala und Korianderpulver abschmecken. Den fein gewÃ¼rfelten Ingwer kurz vor dem Servieren untermengen.

Mit frischem Koriander und der fein gehackten grÃ¼nen Chili garnieren. Dazu passt natÃ¼rlich Reis, aber auch Pellkartoffeln oder indisches Brot!

Posted by orange in dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, indien, vegetarisch at 18:47