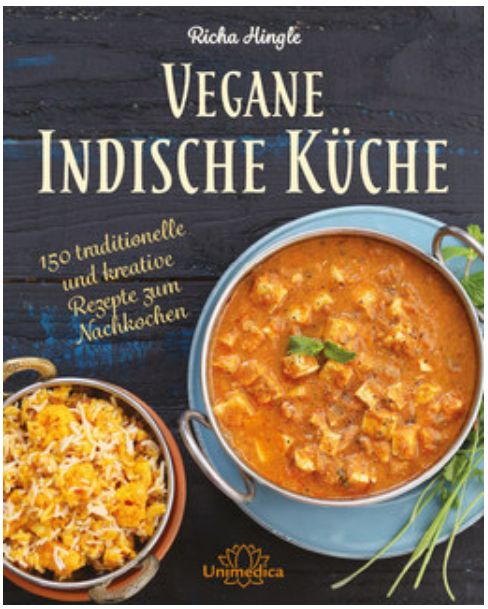
Richa Hingle
Vegane Indische Küche

Leseprobe

Vegane Indische Küche
von Richa Hingle
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b19393

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort xi
Einführung *1*

1 Meine vegane indische Küche *5*

Wo anfangen? *6*
Die Gewürze der indischen Küche *7*
Dals: Linsen, Erbsen und Bohnen *14*
Getreide und Mehl *16*
Frische Zutaten *18*
Einkaufsliste *20*
Küchenausstattung/Hilfsmittel/Werkzeug *23*
Indisches Essen kochen *25*
Zeitangaben in den Rezepten *28*
Rezeptangaben *29*

2 Frühstück *33*

Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne *34*
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu *35*
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter *36*
Gebratene Haferflocken *39*
Indischer Tee mit Gewürzmilch *40*

3 Kleine Gerichte und Snacks *43*

Pikant gebackene Blumenkohlröschen *45*
Gebackene Kartoffel-Samosas *46*
Tempeh-Wraps Streetfood-Style *48*
Gebackene Kartoffelklöße *51*
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge *52*
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein *54*
Gebackener Blumenkohl süß-pikant *56*
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung *58*
Gebackener Tofu mit Gemüse *60*
Zwiebel-Chili-Puffer *63*
Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter *64*
Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen *67*
Urdbohnen-Puffer *68*
Kräcker *71*

4 ❁ Beilagen und Gemüsecurrys 73

Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst *74*
Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel *77*
Gebackener Blumenkohl und Radieschen *78*
Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter *80*
Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne *81*
Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen *83*
Kürbis süß-sauer *84*
Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen *87*
Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln *88*
Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce *90*
Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauce *91*
Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry *92*

Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl *94*
Auberginen-Püree *96*
Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art *97*
Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce *98*
Maasis nepalesische Kartoffeln *101*
Pilze und Blattgemüse *102*
Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce *103*
Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce *104*
Masala Kartoffeln für Dosas *105*
Grüne-Bohnen-Curry *106*
Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken *108*
Kartoffel-Tomaten-Curry *109*
Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln *111*
Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen *112*

5 ❁ Dals: Linsen und Bohnen 115

Rote Linsensuppe *116*
Mungbohnen mit Spinat *119*
Kichererbsen-Kokos-Suppe *120*
Curry mit braunen Kichererbsen *122*
Masala-Linsen *124*
Bohnen-Curry *125*
Kichererbsensuppe mit Kartoffeln *126*

Süß-saure-Erbsensuppe *129*
Kichererbsencurry *130*
Urdbohnen in Tomatensauce *132*
Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer *134*
Erbsen-Bohnen-Suppe *136*
Bengalische-Rote-Linsensuppe *138*
Mungbohnencurry *139*
Mungbohnen mit Kreuzkümmel *141*
Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden *142*
Erbsen in Kokoscurry *145*
Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen *146*
Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse *148*
Cremiges Bohnen-Curry *150*

Butternuss-Linsen-Kokos-Curry *152*
Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf *153*
Kidneybohnen-Curry *154*
Linsen und grüne Bohnen *156*

6 ❁ Eintöpfe und Aufläufe *159*

Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa *160*
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis *162*
Makhani-Gemüse-Auflauf *164*
Spinat-Reis mit Augenbohnen *165*
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao *167*
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf *168*
Mungbohnen-Mangold-Reis *170*
Quinoa-Blumenkohl-Biryani *172*

7 ❁ Hauptgerichte *175*

Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce *177*
Tofu und Cashewkerne Royal *178*
Mango-Curry-Tofu *180*
Curry mit Tempeh aus Goa *182*
Tempeh-Curry auf Andhra-Art *183*

Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-Bockshornklee-Sauce *184*
Butter-Seitan-Curry *186*
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce *188*
Tofu in Spinat-Curry *190*
Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce *192*
Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce *195*
Tempeh Tikka Masala *196*
Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-Sauce *198*
Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce *201*
Gemüse in rauchiger Tomatensauce *202*
Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse *204*
Hähnchenfreies Balti *206*
Tempeh und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt-Sauce *208*
Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce *210*
Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce *213*
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt *214*
Gemüse in Vindaloo-Sauce *216*
Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce *218*
Tempeh in Zwiebelsauce *221*
Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce *222*
Gemüseklöße in mandschurischer Sauce *224*

8 Fladenbrot *227*

Saftige Naans wie im Restaurant *228*
Avocado-Naan *230*
Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan *232*
Glutenfreies Hafer-Naan *234*
Fladenbrote aus Weizenmehl *236*
Glutenfreie Chia-Fladenbrote *238*
Parathas mit Gemüsefüllung *240*
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl *242*
Südindische Linsen-Reis-Dosas *244*
30-Minuten-Reis-Dosas *246*

9 ❁ Desserts 249

Süße Kichererbsenklöße *251*
Cashew-Fudge *252*
Pistazien-Kardamom-Kekse *255*
Safrancremeeis am Stiel *256*
Pistazien-Mandel-Eiscreme *257*
In Sirup getränkte Donuts *258*
Glutenfreie Gulab Jamun *260*
Cremige Kokosbällchen *261*
Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge *262*
Getreide-Fudge *264*
Kardamom-Fudge-Stückchen *267*
Möhren-Halwa *268*
Cremige Safran-Süßspeise *271*
Gedämpfter Joghurt *272*
Pistazien-Halwa *275*
Safrancremefudge *276*
Bengalisches Safran-Käse-Dessert *278*
Luftige Tofuklöße in Safrancreme *280*

10 ❁ Chutneys, Gewürzmischungen und Grundrezepte 283

Südindisches Kokos-Chutney *284*
Chili-Knoblauch-Kokos-Chutney *285*
Minze-Koriander-Chili-Chutney *286*
Schnelles Tamarinden-Dattel-Chutney *287*
Garam Masala *288*
Tandoori Masala *289*
Sambhar-Gewürzmischung *290*
Chaat Masala *291*
Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung *292*
Indische Chai-Gewürzmischung *292*
Pav Bhaji Masala *293*
Kichererbsentofu *295*
Pflanzlicher Joghurt *296*
Raita *298*
Cashewcreme *298*
Gedämpftes Tempeh *299*
Veganer »Paneer« *300*
Scharfe Paste *301*

Anhang 302

Hintergründe *302*
Rezepte nach Region *304*
Bezugsquellen *306*
Dank *307*
Über die Autorin *308*
Index *310*

Vorwort

Mein Name ist Richa Hingle. Ich entwickle und schreibe die Rezepte für den Food-Blog VeganRicha.com und bin die Autorin dieses Buches. Namaste!

Während ich aufwuchs, aß ich vor allem saisonale, regionale und frisch zubereitete Lebensmittel. Der Schwerpunkt lag bei Linsen, Bohnen, Gemüse und frischem Obst. Meine Mutter schaffte es immer, zu Mahlzeiten oder Snacks etwas für jeden von uns da zu haben. Meine Familie lebte vorwiegend vegetarisch und fertig eingekaufte, verarbeitete Snacks wurden kaum gegessen. Damals waren wir nicht sehr abenteuerlustig, was Essen außerhalb der üblichen indischen Küche anging. Mein Vater bevorzugte immer die gleichen Gerichte, während wir Kinder alle sehr wählerisch waren. Ich kochte selbst nicht besonders viel, half nur meiner Mutter ab und an in der Küche aus. Und wenn ich dann mal kochte, dann war es meistens etwas, was für den Großteil der Familie zu kreativ war. Mom, mein Bruder und ich waren dann diejenigen, die es aufessen mussten. Vielleicht war das ein erster Hinweis darauf, dass ich meine kreativen Gaben irgendwann in der Küche einsetzen würde.

Meine Mutter hatte eine Menge zu tun, mit drei Kindern und einem Ehemann, der sehr lange Arbeitszeiten hatte. Und doch hatte sie immer frisch zubereitetes Essen für jeden von uns parat. Mein Vater mochte zu jeder Mahlzeit immer eine ganze Auswahl traditioneller indischer Gerichte und mein Bruder, meine Schwester und ich hatten auch alle unsere Vorlieben. Irgendwann ließ sich Mom dann eine bestimmte Reihenfolge an Gerichten einfallen, die sie abwechselnd servierte.

Ich war schon immer eine leidenschaftliche Persönlichkeit. Mein Ehemann kann sich noch daran erinnern, wie ich im College darüber sprach, dass ich kein Leder verwendete und warum ich Vegetarierin geworden war. Man könnte meinen, das hätte ihn darauf vorbereiten können, was ihn erwartete. Und doch gingen wir ein paar Jahre später miteinander aus.

Ich verließ meine Heimat, um in den Vereinigten Staaten zu studieren. Der Mangel an vegetarischen Restaurants und die Abwesenheit meiner Mutter zwangen mich in die Küche. Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich um drei Uhr morgens aus dem Labor nachhause kam, und mir erstmal eine große indische Mahlzeit kochte. Der Duft der Gewürze und des pikant aromatisierten Öls (der einen manchmal zum Niesen brachte), verbreitete sich dann im ganzen Haus. Später arbeitete ich als Software-Entwicklerin, heiratete und zog nach Seattle. Noch ein paar Jahre später veränderte sich alles für mich, denn ich bekam große gesundheitliche Probleme: ein Meningeom. Ich wurde operiert, konnte danach aber nicht mehr als Software-Entwicklerin arbeiten. Nach Jahren der Reha und nachdem ich bestimmte Einschränkungen akzeptiert hatte, begann ich wieder zu kochen und in der Küche zu experimentieren. Ich startete meinen Food-Blog und fing an, Hefebrote zu backen.

Einführung

Das Essen in indischen Restaurants schmeckt Ihnen vielleicht sowieso schon. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, dass Sie Ihre Lieblingsgerichte in Ihrer Küche selbst zubereiten können. Von köstlichen Dals über Saucen, wie Sie sie aus dem Restaurant kennen, Fladenbrote, herzhafte Frühstückgerichte, Snacks und noch viel mehr. Wie wäre es zum Beispiel mit einzigartigen indischen Nachspeisen? Wer hätte gedacht, dass man eines Tages Rasmalai, Sandesh oder Gulab Jamun ohne Milchprodukte würde genießen können? Jetzt ist es möglich. In diesem Buch präsentiere ich eine Sammlung von 150 Rezepten, inspiriert von den regionalen Küchentraditionen Indiens, von Kultur, regionalen Lebensmitteln und bewährten Zubereitungsmethoden aus meiner Heimat. Ob Sie nun ein klein wenig indischen Flair in Ihre Küche bringen, neue Gewürze ausprobieren, oder über Hülsenfrüchte mehr Eiweiß in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen möchten, dieses Buch ist genau das Richtige für Sie. Begleiten Sie mich auf eine Reise, auf der Sie sowohl bekannte, als auch neue indische Aromen entdecken können, die Sie auch in Ihrer Küche nachkochen können. Entdecken Sie gesunde Mahlzeiten, bei denen nährstoffreiche Hülsenfrüchte und Gemüse die Hauptrolle spielen. Ich werde dafür sorgen, dass Sie sich ganz neu in die indische Küche verlieben.

Solange ich mich erinnern kann, habe ich mich von frischen und gesunden Lebensmitteln ernährt. Dass ich ganze Körner in großen Mengen kaufe und sie bei einer Mühle vor Ort mahlen lasse, hat einen großen Einfluss auf das Essen, das ich heute koche. Meine Rezepte spiegeln mein Wissen über die indischen Gewürze und Traditionen wider, lassen aber auch weltweite Einflüsse erkennen. Ich bemühe mich darum, meine Rezepte für jeden zugänglich zu gestalten, ob vegan oder nicht, und ich glaube fest daran, dass veganes Essen so gut schmecken kann, dass ein jeder es genießen wird.

In der Regel kommen für authentische indische Rezepte viele Arbeitsschritte, Töpfe und Zubereitungsmethoden zum Einsatz, aber ich habe beim Entwickeln meiner Rezepte darauf geachtet, dass Aufwand und Zubereitungszeit geringer sind, und ich verwende auch moderne Küchengeräte und Zubereitungsmethoden aus anderen Küchentraditionen, um mir die Arbeit zu erleichtern. Häufig werden für indische Rezepte Gewürze benötigt, die in Supermärkten nicht leicht erhältlich sind. Ich habe versucht, diese durch andere Zutaten zu ersetzen, wo immer möglich. Außerdem mache ich Vorschläge, wie Sie kreativ mit dem Einsatz der verlangten Gewürze umgehen können. Ich finde es einfach toll, wenn meine Leser eigene Versionen meiner Rezepte entwickeln.

Dieses Buch wurde für eine große Bandbreite an Menschen geschrieben, die die indische Küche sowieso schon mögen oder sie vielleicht noch nicht kennen. Es ist für Veganer und für Nicht-Veganer, die wohlschmeckendes, vollwertiges Essen genießen möchten, das über Lebensmittel auf Soja-Basis und Salate hinausgeht. Das Buch richtet sich auch an erfahrene Veganer, die indische Aromen in ihren alltäglichen Speiseplan integrieren und mehr über neue Gewürze lernen, oder bereits bekannte Gewürze auf neue und interessante Art und Weise einsetzen möchten. Meine Rezepte-Tester und Blog-Leser erwähnen häufig, wie nichtvegane Familienmitglieder die Gerichte genießen und dass sie häufig gefragt werden »Bist du sicher, dass das ein veganes Rezept ist?«. Dieses Buch ist auch für diejenigen geeignet, die auf der Suche nach Rezepten sind, die sie trotz Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien (z.B. gegen Milchprodukte, Eier, Soja, Gluten oder Getreide) genießen können. Es gibt sogar glutenfreie Fladenbrotrezepte in diesem Buch, die zu jeder Küche passen.

Diejenigen, die gerne indisch essen gehen, werden im Kapitel zu den Hauptgerichten Rezepte mit komplexen Aromen finden und dort lernen, wie sie ihre Lieblingsgerichte aus dem Restaurant gesünder und einfacher

Wo anfangen?

Egal, ob Sie bereits mit der indischen Küche vertraut sind, oder von vorne anfangen: Sie werden in diesem Buch eine Menge Rezepte finden, die für Sie geeignet sind. Gehen Sie zuerst die Einkaufsliste auf den Seiten 20–22 durch, um sicherzustellen, dass Sie die wichtigsten Gewürze und Grundzutaten zur Hand haben, und um ein Grundverständnis für die verwendeten Zutaten zu entwickeln. Werfen Sie am besten auch einen Blick auf den Abschnitt zur Küchenausstattung (Seite 23), wo ich ein paar Worte über die von mir verwendeten Hilfsmittel und Werkzeuge verliere.

Anfänger machen sich zu Beginn am besten an die Geschmacksrichtungen und Texturen, die sie bereits kennen und daher besser vorhersagen können. Probieren Sie zum Beispiel das Gobi Mutter Masala, Masoor Dal Tadka, Palak Tofu, Chana Masala, die luftigen Naans, Samosas sowie die Kokosnuss-Besan-Ladoos aus.

Als Nächstes können Sie dann mit Masala Linsen, Pudla aus Kichererbsenmehl, Grüne-Bohnen-Curry, Navrata-Korma, Zwiebel-Bhajji, Gaja Halwa und Gulab Jamus beeindrucken.

Wenn Sie etwas Kocherfahrung haben oder die indische Küche bereits kennen – und das werden Sie, wenn Sie ein paar der oben genannten Rezepte ausprobiert haben – dann können Sie sich etwas mehr zutrauen, wie zum Beispiel Dal Makhani, Kathi-Rollen, Gobi Musallam, Madras-Chili-Masala, Cholar Dal, Sandesh und Rasmalai.

Die Zutatenlisten vieler indischer Rezepte beginnen häufig mit einer langen Liste verschiedener Gewürze. Ein guter Start. Die Kombination von Gewürzen, Kräutern und weiteren Zutaten, die in der indischen Küche verwendet werden, ist es, was jedes Rezept einzigartig macht. Die umfangreichen Zutatenlisten machen die Rezepte gleichzeitig auch flexibler, wenn es um das Austauschen oder Weglassen einzelner Zutaten geht.

Exotische Zutaten sind auch in regulären Supermärkten immer häufiger zu finden. Das heißt, dass Sie für die meisten Rezepte aus diesem Buch nicht in ein spezielles indisches Lebensmittelgeschäft werden gehen müssen. Auch an Linsen und Bohnen ist eine immer größere Auswahl an Sorten erhältlich. Gewürze oder andere Zutaten, die nicht ganz so leicht im Supermarkt zu finden sind, können online bezogen oder in speziellen indischen Lebensmittelgeschäften gekauft werden. Wo immer möglich, habe ich versucht, Alternativen zu nennen. Wenn für ein Rezept ein bestimmtes Gewürz oder eine bestimmte Sorte Hülsenfrüchte benötigt wird, dann können Sie diese in der Regel durch eine alternative Zutat ersetzen oder einfach weglassen. In einigen wenigen Rezepten ist es allerdings ein bestimmtes Gewürz oder eine bestimmte Zutat, die dem Gericht seine Identität gibt. In diesen Fällen empfehle ich, genau die im Rezept genannten Gewürze zu verwenden. Viele der in diesem Buch verwendeten Gewürze werden auch in anderen Länderküchen verwendet, zum Beispiel um äthiopisch oder mediterran zu kochen, das heißt, es lohnt sich, in deren Anschaffung zu investieren.

Gebackene Kartoffel-Samosas

Samosas gibt es in verschiedenen Formen und mit unterschiedlichen Füllungen. Gemüse-Samosas mit Kartoffel-Erbsen-Füllung sind wohl die beliebteste Variante. Es gibt mehrere Zubereitungsmöglichkeiten für die Kartoffelfüllung. Diese Version basiert auf den Samosas eines bestimmten Restaurants meiner Heimatstadt. Die Samosa-Füllung dort war immer sehr aromatisch, mit Gewürzen, einer Menge Ingwer und Koriandersamen. Das Rezept kann vereinfacht werden, indem man ein paar der Gewürze weglässt. Die Füllung kann auch in Sandwiches, Wraps oder Tacos serviert werden. Für frittierte Samosas, wie man sie aus dem Restaurant kennt, einfach das Weizenvollkornmehl durch Weißmehl ersetzen. Zu den Samosas Koriander-Chutney und Tamarinden-Dattel-Chutney servieren und nach Belieben etwas Chaat Masala darüber streuen. Für eine glutenfreie Variante das Rezept für die pikanten Kichererbsenmehl-Roti (Seite 242) für den Teig verwenden. (Die Abbildung zu diesem Rezept finden Sie auf Seite 42).

VORBEREITUNG: 20 MIN.
AKTIV: 40 MIN.
INAKTIV: 20 MIN.
ERGIBT 12–14 STÜCK

SF NF GF E

FÜR DIE FÜLLUNG

4	mittlere Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 TL	Färberdistelöl oder anderes neutrales Pflanzenöl
¼ TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Koriandersamen
¼ TL	Fenchelsamen
1 ½ TL	frisch geriebener Ingwer oder 1 EL Ingwerpaste
2	Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Cayennepfeffer
½ TL	Garam Masala (Seite 288)
¼ TL	gemahlene Kurkuma
¼ TL	Chaat Masala (Seite 291) oder ⅛ TL indisches Schwarzsalz
¾ TL	Salz
60 ml	Wasser
75 g	Erbsen (frisch oder aufgetaute TK-Erbsen)
2 EL	frisch gehacktes Koriandergrün
½ TL	Zitronensaft

1. Zuerst die Füllung zubereiten: Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Wasser bedecken und auf mittlerer Stufe in 20–25 Minuten weich kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen und fein stampfen. Beiseitestellen. Alternativ die ganzen, ungeschälten Kartoffeln im Schnellkochtopf kochen – das dauert, sobald die höchste Druckintensität erreicht ist, 10 Minuten (2 Pfeiftöne). Den Druck von selbst entweichen lassen. Die heißen Kartoffeln sofort 5–10 Sekunden in ein kaltes Wasserbad geben. Dann schälen, fein stampfen und beiseitestellen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald es heiß ist, Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen zufügen und 30 Sekunden erhitzen. Dann Ingwer und Knoblauch zufügen und etwa 1 Minute braten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Gemahlenen Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Garam Masala, Kurkuma und Chaat Masala untermischen. Ein paar Sekunden umrühren, dann Salz und Wasser zufügen. Die gestampften Kartoffeln und die Erbsen untermischen und noch 5 Minuten abgedeckt erhitzen.
3. Abschließend Koriandergrün und Zitronensaft untermischen. Leicht abkühlen lassen, bevor die Teigtaschen damit gefüllt werden, oder warm als Beilage servieren.
4. Für die Teigtaschen zunächst den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel beide Sorten Mehl, Maisstärke, Hartweizengrieß, Salz, Natron und die Gewürze mischen. Das Öl zufügen und untermischen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Das Wasser zufügen und alles zu einem Teig vermengen. Den Teig kurz durchkneten (nicht länger als 2 Minuten) und dabei nach Bedarf ein bisschen mehr Wasser untermischen.
5. Den Teig in 12–14 gleichgroße Stücke aufteilen und diese zu Kugeln formen. Die Kugeln jeweils zu Ovalen mit 12–15 cm Durchmesser ausrollen. Jedes Oval in zwei Hälften schneiden

1. Die Teigkugeln zu Ovalen ausrollen und dann in zwei Hälften schneiden.

2. Eine Art Kegel aus dem Teig formen und Füllung hineingeben.

3. Überstehenden Teig über der Füllung zusammenfalten und die Ränder fest zusammendrücken.

4. Zwei fertig gefüllte Samosas, die gebacken werden können.

(siehe oben). Einen dieser Halbkreise zu einem Kegel formen (wie eine Eiswaffel), dabei die Ränder leicht mit Wasser befeuchten und zusammendrücken, um sie zu versiegeln. Die offene Teigtasche mit 2–3 Esslöffeln der Füllung füllen, etwas Wasser auf den oberen Teigrand streichen und den überstehenden Teig über die Füllung legen. Die Ränder gut zusammendrücken, um die Teigtasche zu verschließen. Die Teigtasche mit der zuletzt verschlossenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken, während die anderen Samosas vorbereitet werden, wie oben beschrieben. Wenn alle Samsosas fertig gefüllt sind, etwas Öl darauf sprühen oder mit einem Backpinsel auf die Oberfläche streichen. Die Samosas im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

Für Samosa-Chaat: Eine Samosa in eine Schüssel legen und heiße Chana Masala darauf verteilen. Mit gehackter roter Zwiebel, Koriandergrün und Tamarinden-Dattel-Chutney garniert servieren.

FÜR DEN TEIG

95 g	Vollkornweizenmehl
50 g	Mehl
1 EL	Maisstärke oder Pfeilwurzelmehl
2 EL	feiner Hartweizengrieß
½ TL	Salz
¼ TL	Natron
½ TL	Königskümmelsamen oder Kreuzkümmelsamen
⅛ TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL	Olivenöl oder zerlassene vegane Butter
125 ml	Wasser

Gebackener Blumenkohl und Radieschen

mit Senfsamen, Schwarzkümmelsamen und Fenchelsamen

Dieses Rezept ist super einfach und macht süchtig. Fenchel- und Schwarzkümmelsamen verleihen dem Gemüse das für indische Pickles typische Geschmacksprofil. Gebackener Blumenkohl ist immer ein Hit – und hier können Sie auch gebackene Radieschen kosten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie den Geschmack von Radieschen und Blumenkohl überhaupt mögen, dann könnte es sein, dass dieses Gericht sie überzeugt. Die Radieschen verleihen dem Gericht eine wunderbare Farbe. Servieren Sie dazu Dals aus dem Nordosten Indiens, wie Odia Dal oder Cholar Dal, und pikante, mit Fenchelsamen gewürzte Currys.

VORBEREITUNG: 20 MIN.
AKTIV: 10 MIN.
INAKTIV: 20 MIN.
FÜR 4 PORTIONEN

SF NF GF E

1 kg	Blumenkohlröschen
15–18	kleine Radieschen, halbiert
1 EL	Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
2 TL	Fenchelsamen
1 TL	Senfsamen
1 TL	Schwarzkümmelsamen
1 TL	rote Chiliflocken, oder nach Belieben
¾–1 TL	Salz
½ Bund	Koriandergrün, die Blätter gehackt, zum Garnieren
1 TL	Zitronensaft, zum Abschmecken

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Blumenkohl und Radieschenhälften zusammen in eine große Schüssel geben. Das Öl zufügen und das Gemüse darin schwenken, sodass es rundherum mit Öl benetzt ist.
2. Fenchel-, Senf- und Schwarzkümmelsamen zusammen mit Chiliflocken und Salz im Mörser grob zerstoßen oder im Mixer fein hacken. Die Mischung zum Gemüse geben und das Ganze gut schwenken. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar ist.
4. Zum Servieren großzügig mit Koriandergrün garnieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce

Navratan Korma wie im Restaurant

VORBEREITUNG: 25 MIN.
AKTIV: 35 MIN.
INAKTIV: 10–20 MIN.
FÜR 4–6 PORTIONEN

SF GF E

750 g	Gemüse (Kartoffeln, Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen, Erbsen, Zucchini, rote Paprika, Mais, Broccoli, etc.), gehackt
2 TL	Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
	Samen aus 3 Kapseln Kardamom
8	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter
1	mittlere rote oder weiße Zwiebel, gehackt
1 Stück	(5 cm) Ingwer, gehackt
7	Knoblauchzehen, grob gehackt
4	mittlere Tomaten, gewürfelt
80 g	Cashewkerne
¼ TL	gemahlene Kurkuma
1 TL	gemahlene Koriandersamen
½ TL	Garam Masala (Seite 288)
¼–½ TL	Cayennepfeffer
360 ml	Wasser
3–4 EL	goldene Rosinen oder andere Trockenfrüchte
2 EL	Pistazien- oder Cashewkerne, gehackt, oder Mandelsplitter
1 ¼–1 ½ TL	Salz
¼ TL	Zucker
2 EL	frisch gehacktes Koriandergrün, zum Garnieren
2 EL	gehackte Nüsse, zum Garnieren

Navratan Korma ist ein reichhaltiges Gericht, das wörtlich übersetzt »Neun-Juwelen Curry« bedeutet. Bei den Juwelen handelt es sich um Gemüse, Obst und Nüsse. Die auf das Mogulreich zurückgehende Küche übertreibt es häufig mit getrockneten Früchten und Nüssen in schwerer Sahne oder Kokosmilch. Diese Mogul-Gerichte wie Korma und Makhani wurden für Könige und Königinnen zubereitet. Die heute in Restaurants erhältlichen Versionen enthalten häufig Tomaten, um Farbe zu bekommen. Bereiten Sie diese Version zu, wenn das Aussehen eine große Rolle spielt (für Kinder) und die Variante mit heller Sauce (Seite 195), wenn Ihnen die traditionellen Aromen wichtiger sind. Servieren Sie dazu lockeres Naan oder anderes Fladenbrot. Sie können die aktiv benötigte Zeit reduzieren, indem Sie die Sauce schon in Schritt 1 ansetzen, während das Wasser erhitzt wird.

1. In einem großen Topf 4 Liter Wasser sprudelnd aufkochen. Zuerst die Kartoffeln (wenn verwendet) in das kochende Wasser geben und 2 Minuten kochen. Dann das restliche Gemüse zufügen und 4 Minuten kochen lassen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kardamomsamen, Gewürznelken und Lorbeerblätter im heißen Öl aromatisch rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zufügen und in 6 Minuten glasig dünsten. Tomaten und Cashewkerne untermischen und etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten eine saucenartige Konsistenz haben. Kurkuma, Koriandersamen, Garam Masala und Cayennepfeffer untermischen. Leicht abkühlen lassen und zusammen mit dem Wasser im Mixer glatt pürieren.
3. Das Püree zurück in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Das blanchierte Gemüse, die Rosinen, Nüsse, Salz und Zucker untermischen. Auf mittlerer Stufe in 4–5 Minuten aufkochen. Nach Belieben mit Salz und Gewürzen abschmecken. Prüfen, dass auch die größeren Gemüsestücke zart sind. Ansonsten noch ein paar Minuten länger köcheln lassen, auch um die Sauce nach Belieben anzudicken. Garniert mit Koriandergrün und gehackten Nüssen servieren.

Variationen

* Zusammen mit den Rosinen 50 g gehackte Ananas oder Granatapfelkerne untermischen.
* Nüsse und Rosinen in 1TL Öl goldbraun rösten und dann in Schritt 3 zusammen mit dem Gemüse unter die Sauce mischen.

Kardamom-Fudge-Stückchen

Vegane Kalakand

Für die Zubereitung dieser Fudge-Stückchen werden gemahlene Mandeln verwendet, um die Textur und den Geschmack der Khoa (Milchfeststoffe) gewöhnlicher Milch-Burfis nachzuempfinden. Das mag schwer zu glauben sein, aber es klappt! Versuchen Sie es.

VORBEREITUNG: 15 MIN.
AKTIV: 15 MIN.
INAKTIV: 15 MIN.
ERGIBT 12 STÜCK ODER MEHR

SF GF E

120 ml	Mandelmilch
2 TL	vegane »Butter« oder Färberdistelöl
115 g	Zucker, fein gemahlen
⅛ TL	Salz
¼ TL	gemahlene Kardamomsamen
120 g	gemahlene Mandeln
25 g	Hafermehl
35 g	Kokosmehl
	Samen von 4 Kardamomkapseln, leicht zerstoßen

1. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Mandelmilch, Öl, Zucker und Salz in einem Topf mischen und auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Die Mischung 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die gemahlenen Kardamomsamen untermischen. 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Gemahlene Mandeln, Hafermehl, Kokosmehl und die zerstoßenen Kardamomsamen zufügen und alles zu einem weichen Teig vermengen. Nach Bedarf einen weiteren Esslöffel Kokosmehl untermischen, wenn die Mischung zu feucht ist. Eine Minute ruhen lassen, bevor mehr Kokosmehl untergemischt wird, da die Mischung mit der Zeit trockener wird. Nach Belieben mit bis zu 1 Esslöffel mehr Zucker abschmecken.
4. Den klebrigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und in einer etwa 6 mm dicken, quadratischen Lage darauf verteilen. Mit einem Messer oder Pizzarad in 2,5 cm große, quadratische Stücke schneiden.
5. Im vorgeheizten Ofen 16 Minuten backen. Aus dem Herd nehmen und mit dem Backpinsel etwas Mandelmilch oder Öl auf die Oberfläche streichen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen. Bei Raumtemperatur sind die Fudge-Stückchen einen Tag, in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 7 Tage haltbar.

Variation

Für Kesar Peda (Fudge-Cookies mit Safran) in Schritt 1 unter die Mandelmilch 6 Safranfäden mischen. Weiter mit den Schritten 2 und 3. Aus dem Teig Kugeln formen, auf einem Backblech verteilen und leicht flachdrücken, sodass etwa 3 cm große Scheiben entstehen, und 16 Minuten backen.

Index

A

Achari Gobi Aloo 83
Ajowan 11
Aloo
  Bonda 51
  Saag 81
  Tamatar Subzi 109
  Tikki 52
Amchur 12
Arhar. *Siehe* Straucherbsen
Asant 7
Atta 11
Atte Ka Halwa 264
Auberginen
  Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 77
  Auberginen-Püree 96
  Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
Augenbohnen
  Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
  über 14
Avocado-Naan 230

B

Baigan Patiala 77
Baingan Bharta, Mein alltägliches 96
Balti, Hähnchenfreies 206
Barbatti Waali Sabut Masoor 156
Basmatireis 16
Beilagen und Gemüsecurries
  Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 77
  Auberginen-Püree 96
  Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97
  Blumenkohl
    Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92
    Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103
    Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90
    Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83
    Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87
    Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce 98
  Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst 74
  Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
  Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
  Grüne-Bohnen-Curry 106
  Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81
  Kartoffel-Tomaten-Curry 109
  Kürbis süß-sauer 84
  Maasis nepalesische Kartoffeln 101
  Masala Kartoffeln für Dosas 105
  Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
  Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauc 91
  Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
  Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104
  Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94
  Pilze und Blattgemüse 102
  Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
  über 73
  Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108
bengalisch
  Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
  Cholar Dal 120
  Fünf-Gewürze-Mischung 292
  Kichererbsen 14
  Safran-Käse-Dessert 278
Besan
  Ladoo 251
  Mehl 17
Bhapa Doi 272
Bhindi Masala 91
Birmanisches Tofu 295
Biryani
  Mungbohnen-Mangold-Reis 170
  Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172
Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97
Blumenkohl
  Biryani, Quinoa- 172
  Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92
  Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst 74
  Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce 98

Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-Sauce 198
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
Tempeh und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt-Sauce 208
und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103
und Erbsen in pikanter Currysauce 90
und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83
und Möhren mit Senfsamen 87
Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst 74
Bockshornklee
Bockshornkleeblätter, getrocknet 8
Bockshornkleesamen 8
Bohnen
Bohnen garen 115
Cremiges Bohnen-Curry 150
Erbsen-Bohnen-Suppe 136
Kidneybohnen-Curry 154
Mungbohnencurry 139
Bohnen-Curry 125
Bratlinge und Puffer
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
Gebackene Kartoffelklöße 51
Urdbohnen-Puffer 68
Zwiebel-Chili-Puffer 63
Broccoli
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
Pakora Kadhi 214
Brot-Pakora 34
Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
Butter-Seitan-Curry 186

C

Cashewkerne
Creme 298
Fudge 252
Tofu und Cashewkerne Royal 178
Cayennepfeffer 8
Chaat
Chaat Masala 291
über 42
Chai Masala 292
Chai, Masala 40
Chana Dal 14
Chapati. *Siehe* Fladenbrote
Chawli. *Siehe* Augenbohnen
Chilla (Pudla) 36
Chole. *Siehe* Kichererbsen, hell
Chutney
Chili-Knoblauch-Kokos 285
Minze-Koriander 286
schnelles Tamarinden-Dattel- 287
südindisches Kokos- 284
Cremige Kokosbällchen 261
Cremige Safran-Süßspeise 271
Cremiges Bohnen-Curry 150
Curry
Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92
Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90
Bohnen 125
Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
Butter-Seitan-Curry 186
Cremiges Bohnen-Curry 150
Curryblätter, frisch oder getrocknet 8
Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146
Curry mit Tempeh aus Goa 182
Erbsen in Kokoscurry 145
Grüne-Bohnen-Curry 106
Kartoffel-Tomaten-Curry 109
Kicherebsencurry 130
Kidneybohnen-Curry 154
Mango-Curry-Tofu 180
mit braunen Kichererbsen 122
Mungbohnencurry 139
Tofu in Spinat-Curry 190
über 175
Curry mit braunen Kichererbsen 122
Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146
Curry mit Tempeh aus Goa 182

D

Dal Kachori aus dem Ofen 58
Dals
Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
Bohnen-Curry 125
Bukhara 132
Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
Cremiges Bohnen-Curry 150
Curry mit braunen Kichererbsen 122
Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146
Erbsen in Kokoscurry 145
gemischtes Dal 136
halbierte Erbsen
Erbsen-Bohnen-Suppe 136
Kicherebsensuppe mit Kartoffeln 126
Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142

Kicherebsencurry 130
Kidneybohnen-Curry 154
Linsen und grüne Bohnen 156
Makhani 150
Masala-Linsen 124
Mungbohnencurry 139
Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141
Mungbohnen mit Spinat 119
Rote Linsensuppe 116
Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
Süß-saure-Erbsensuppe 129
über 14, 115
Urdbohnen in Tomatensauce 132
Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
Desserts
Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278
Cashew-Fudge 252
Cremige Kokosbällchen 261
Gedämpfter Joghurt 272
Getreide-Fudge 264
Glutenfreie Gulab Jamun 260
In Sirup getränkte Donuts 258
Kardamom-Fudge-Stückchen 267
Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280
Möhren-Halwa 268
Pistazien
Pistazien-Halwa 275
Pistazien-Kardamom-Kekse 255
Pistazien-Mandel-Eiscreme 257
Safran
Cremige Safran-Süßspeise 271
Safrancremeeis am Stiel 256
Safrancremefudge 276
Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
Süße Kichererbsenklöße 251
über indische 249
Dosas
30-Minuten-Reis-Dosas 246
Masala Kartoffeln für Dosas 105
Südindische Linsen-Reis-Dosas 244

E

Einkaufsliste 20
Eintöpfe. *Siehe* Eintöpfe und Aufläufe; *Siehe* Suppen und Eintöpfe
Eintöpfe und Aufläufe
Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
Makhani-Gemüse-Auflauf 164
Mungbohnen-Mangold-Reis 170
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
über 159
Einweichzeiten für Dals und Bohnen 26
Erbsen
Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92
Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103
Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90
in Kokoscurry 145
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94
Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce 213
Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
Süß-saure-Erbsensuppe 129
Erbsen-Pulao nach Art meiner Mutter 111

F

Fenchelsamen 10
Fladenbrot
30-Minuten-Reis-Dosas 246
aus Weizenmehl (Roti, Chapati und Phulka) 236
Avocado-Naan 230
Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238
Glutenfreies Hafer-Naan 234
Parathas mit Gemüsefüllung 240
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (Missi Roti) 242
Saftige Naans wie im Restaurant 228
Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
über 227
Frühstück
Gebratene Haferflocken 39
Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Indischer Tee mit Gewürzmilch 40
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
über 33

G

Gajar Ka Halwa 268
Garam Masala
  Rezept für 288
  über 13
Garzeiten Linsen und Bohnen 26
Gebackene Kartoffel-Samosas 46
Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
Gebackener Tofu mit Gemüse 60
Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
Gebratene Haferflocken 39
Gedämpfter Joghurt 272
Gedämpftes Tempeh 299
Gehun 21
Gemischtes Dal 136
Gemüse
  Gemüse in rauchiger Tomatensauce (Gemüse Jalfrezi) 202
  Gemüse in Vindaloo-Sauce 216
  Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224
  Gemüse-Tikki 64
  in luxuriöser königlicher Sauce 192
  Makhani-Gemüse-Auflauf 164
  Parathas mit Gemüsefüllung 240
  Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67
  Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
  und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195
gestampft
  Auberginen-Püree 96
  Gebackene Kartoffelklöße 51
  Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67
Getreide-Fudge 264
Gewürze der indischen Küche 7
Gewürzmischungen
  Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung (Panch Phoron) 292
  Chaat Masala 291
  Garam Masala 288
  Indische Chai-Gewürzmischung (Chai Masala) 292
  Pav Bhaji Masala 293
  Sambhar 290
  Tandoori Masala 289
  über 283
Gewürzmühle 24
Gewürznelken, ganz und gemahlen 10
Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
glutenfrei
  Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238
  Glutenfreie Gulab Jamun 260
  glutenfreies Backen 233
  Glutenfreies Hafer-Naan 234
Gobi
  65 45
  Aloo 74
  Gajar Mutter Kurma 92
  Gajar Poriyal 87
  mandschurischer 56
  Musallam 198
  Mutter Keema 103
  Mutter Masala 90
Gram 15
Grüne Bohnen
  Grüne-Bohnen-Curry 106
  Linsen und grüne Bohnen 156
Grüne-Bohnen-Curry 106
Grüne Chilischoten 18
Gujarati
  Handvo 54
  Surati Dal 129
Gulab Jamun 258
  glutenfrei 260

H

Hafer 17
Hähnchenfreies Balti 206
halbierte Erbsen
  Erbsen-Bohnen-Suppe 136
  Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
  Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
  Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126
  Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
  Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
  über 15
  Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
Haldi 11
Halwa
  Atte Ka 264
  Mören-Halwa (Gajar Ka Halwa) 268
  Pistazien-Halwa 275
Hare Moong 15
Hari Elaichi 10
Hauptgerichte
  Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
  Butter-Seitan-Curry 186
  Gemüse
    Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192
    Gemüse in rauchiger Tomatensauce 202
    Gemüse in Vindaloo-Sauce 216
    Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224
    Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195
    Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-Sauce 198

Hähnchenfreies Balti 206
Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-Bockshornklee-Sauce 184
Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce 218
Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce 201
Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse 204
Mango-Curry-Tofu 180
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce 213
Tempeh
Curry mit Tempeh aus Goa 182
in Zwiebelsauce 221
Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183
Tikka Masala 196
und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt-Sauce 208
Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce 177
Tofu in Spinat-Curry 190
Tofu und Cashewkerne Royal 178
über 175
Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222
Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Hing 7
Hyderabadi Gobi Mung 98

I

Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-Sauce 198
indische(-r/-s)
Chai-Gewürzmischung 292
Gewürze 7
Küchentradition 302
Schwarzsalz 10
Tee mit Gewürzmilch 40
Indischer Tee mit Gewürzmilch 40
Ingwer 18
In Sirup getränkte Donuts 258

J

Jaiphal 12
Jalfrezi, Gemüse- 202
Jeera 11
Joghurt
Gedämpfter Joghurt 272
Joghurt-Starter 297
pflanzlich
Rezept 296
über 19

K

Kabuli Chana 14. *Siehe* Kichererbsen, hell
Kadhai
Kumbh Palak 102
Vegan Paneer Palak 210
Kadi Patta 8
Kaju Katli 252
Kala
Chana 14
Chana Masala 122
Namak 10
Kali
Elaichi 11
Mirch 12
Kalonji 10
Kanda Poha 39
Kardamom-Fudge-Stückchen 267
Kardamomkapseln
grün 10
schwarz 11
Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64
Kartoffeln
Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97
Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83
Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst 74
Gebackene Kartoffelklöße 51
Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64
Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-Bockshornklee-Sauce 184
Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
Kartoffel-Tomaten-Curry 109
Kicherebsensuppe mit Kartoffeln 126
Maasis nepalesische Kartoffeln 101
Masala Kartoffeln für Dosas 105
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Kashmiri
Dal 134
Rogan Josh 208
Kasoori Methi 8
Kesar 12
Kulfi 256
Phirni 271
Khatta Meetha Kaddu 84
Khus Khus 12
Kichererbsen
Curry 130

Curry mit braunen Kichererbsen 122
Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce 218
Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce 201
Mehl 16
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242
Savji 218
Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
Süße Kichererbsenklöße 251
Tofu 295
über 14
Kichererbsenmehl 16
Kidneybohnen 14
Cremiges Bohnen-Curry 150
Curry 154
Kidneybohnen-Curry 154
Kleine Gerichte und Snacks
Gebackene Kartoffelklöße 51
Gebackene Kartoffel-Samosas 46
Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
Gebackener Tofu mit Gemüse 60
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
Kräcker 71
Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67
Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
über 43
Urdbohnen-Puffer 68
Zwiebel-Chili-Puffer 63
Knoblauchzehen 18
Köfte
Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse 204
Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce (Patta-Gobi Ke Kofte) 222
Kokosnuss
Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
Chutney, Chili-Knoblauch- 285
Erbsen in Kokoscurry 145
Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
Südindisches Kokos-Chutney 284
über 16, 18
Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108
Königskümmel 11
Koriander 18
Koriandersamen 11
Korma
Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192
Navratan 195
Kräcker 71
Kreuzkümmelsamen 11
Küchentradition Indiens 302
Kulfi
Kesar 256
Pista 257
Kürbis süß-sauer 84
Kurkuma, gemahlen 11
Kurma, Gobi Gajar Mutter 92

L

Ladoo, Nariyal 261
Lal Mirch 8
Lasooni Methi Kofte 184
Laung 10
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
Linsen
Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce 98
Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
Kochanleitung 115
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
Linsen und grüne Bohnen 156
Masala-Linsen 124
Mungbohnen-Mangold-Reis 170
Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141
Mungbohnen mit Spinat 119
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Rote Linsensuppe 116
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
über 14
Urdbohnen in Tomatensauce 132
Lobhia 14. *Siehe* Augenbohnen
Palak Pulao 165
Lorbeerblätter 11
Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280

M

Maasis nepalesische Kartoffeln 101
Maharastrisches Amti 142
Maida 21
Maisstärke 16
Makhani-Gemüse-Auflauf 164
Malai Kofta 204
Malai Peda 276
Mandschurischer Gobi 56
mandschurischer Sauce, Gemüseklöße in 224
Mango-Curry-Tofu 180
Mangold
  Malai Mutter 188
  Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
  Mungbohnen-Mangold-Reis 170
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
Mangopulver 12
Masala. *Siehe* Gewürzmischungen
  Aloo (Masala Kartoffeln für Dosas) 105
  Bhindi 91
  Chai Masala 292
  Chana 130
  Gobi Mutter 90
  Linsen 124
  Masala Chai 40
  Tempeh Tikka 196
  Tofu Madras Chili 201
  über 13
Masala-Linsen 124
Masoor
  Aur Kaddu Ki Dal 152
  Dal Tadka 116
  Masoor Dal 15
  Seddho 138
Medu Vada 68
Mehlsorten
  über 16
Messer 24
Methi Dana 8
Milch, pflanzlich 19
Minzeblätter 19
Minze-Koriander-Chili-Chutney 286
Misal Pav 146
Missi Roti 242
Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
Mixer 23
Mohnsamen, schwarz oder weiß 12
Möhren
  Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92
  Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87
  Halwa 268
Mungbohnen
  Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146
  mit Kreuzkümmel 141
  mit Spinat 119
  Mungbohnencurry 139
  Mungbohnen, ganz 15
  Mungbohnen-Mangold-Reis 170
  Mung Dal 15
  Mung Dal Chawal Biryani 170
  Mung Dal Khichdi (Kitchari) 162
Muskatnuss 12
Mysore Pak 262

N

Naan
  Avocado 230
  Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
  Glutenfreies Hafer-Naan 234
  Saftige Naans wie im Restaurant 228
Nährhefe 19
Nan Khatai 255
Nariyal Ladoo 261
Navratan Korma wie im Restaurant 192
Nepali Aloo 101
Nüsse und Nuss-Alternativen 176

O

Odia Buta Dali Alu Tarkari 126
Okraschoten
  in Sesam-Kokos-Sauce 91
  Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
Öl mit Gewürzen aromatisieren 25

P

Pakora
  Broccoli Pakora Kadhi 214
  Brot-Pakora 34
  Zwiebel-Chili-Puffer 63
Palak Tofu 190
Panch Phoron 292
Paneer
  Shahi »Paneer« 178
  veganer 300
  Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce (Kadhai Vegan Paneer Palak) 210
Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104
Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce (Mirch Ka Salan) 104

Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94
Parathas mit Gemüsefüllung 240
Patta Gobi Aloo Subzi 88
Patta Gobi Ke Kofte 222
Pav Bhaji 67
Pav Bhaji Masala 293
Pfannen 23
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36
pflanzliche Milch 19
pflanzlicher Joghurt
für Naan 233
Rezept für 296
über 19
Phirni, Kesar 271
Phulka 236. *Siehe* Fladenbrot
pikant
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
pikantes Frühstück
Gebratene Haferflocken 39
Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
Pilze
und Blattgemüse 102
und Erbsen in pikanter Kokossauce (Mutter Chettinad) 213
Pistazien
Pistazien-Halwa 275
Pistazien-Kardamom-Kekse 255
Pistazien-Mandel-Eiscreme (Pista Kulfi) 257
Pudla (Chilla) 36
Pulao
Erbsen-Pulao nach Art meiner Mutter 111
Lobhia Palak 165
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
Tava Pulao 112
Pyaaz Waali Bhindi 80

Q

Quinoa
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172

R

Raee 12
Raita 298
Rajma 14
Rajma (Kidneybohnen-Curry) 154
Rasmalai 280
Raungi 14. *Siehe* Augenbohnen
Reis
30-Minuten-Reis-Dosas 246
Basmati-, weiß oder braun 16
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
Mungbohnen-Mangold-Reis 170
Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
Rezeptangaben 29
Rezepte nach Regionen 304
Rote Chiliflocken 8
Rote Linsensuppe 116
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
Rotes Chilipulver (Cayennepfeffer) 8
Roti 236. *Siehe* Fladenbrot

S

Sabut
Masala-Linsen (Sabut Masoor) 124
Masoor 15
Mung 139
Urad 15
Safran
Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278
Cremige Safran-Süßspeise 271
Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280
Safrancremeeis am Stiel 256
Safrancremefudge 276
über 12
Safrancremeeis am Stiel 256
Saftige Naans wie im Restaurant 228
Sambhar
Gewürzmischung 290
Rezept für 148
über 149
Samosas, gebackene Kartoffel- 46
Sandesh 278
Saunf 10
Scharfe Paste 301
Schnellkochtöpfe 24
Schwarzer Pfeffer 12
Schwarze Senfsamen 12
Schwarzkümmelsamen 10
Schwarzsalz, indisches 10

Seitan-Curry, Butter- 186
Shahi »Paneer« 178
Shimla Mirch Mutter Zunka 94
Siebe 24
Sindhi Mung Dal 141
Sookhi Mung Palak 119
Sorghum-Sauce, Kichererbsen in würziger 218
Spinat
  Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
  Mungbohnen mit Spinat 119
  Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
  Tofu in Spinat-Curry 190
  Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
Straucherbsen, halbiert 15
südindisch
  Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
  Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
  Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
  Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
Sukha Dhania 11
Suppen und Eintöpfe
  Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
  halbierte Erbsen
    Erbsen-Bohnen-Suppe 136
    Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
    Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126
    Süß-saure-Erbsensuppe 129
    Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
  Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
  Rote Linsensuppe 116
  Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
  Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
Süße Kichererbsenklöße 251
Süß-saure-Erbsensuppe 129

T

Tamarinden 19
Tamarinden-Dattel-Chutney, Schnelles 287
Tandoori Masala 289
Tandoori Tikka 60
Tava 23
Tava Pulao 112
Tejpatta 11
Tempeh
  Curry mit Tempeh aus Goa 182
  Gedämpft 299
  in Zwiebelsauce (Tempeh Do Pyaaza) 221
  Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183
  Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
  Tikka Masala 196
  über 19
  und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt-Sauce 208
Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183
Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
Thali 31
Tikka-Kathi-Wraps 48
Tofu
  Gebackener Tofu mit Gemüse 60
  in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce (Tofu Pasanda) 177
  in Spinat-Curry (Palak Tofu) 190
  Kichererbsentofu (birmanischer Tofu) 295
  Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce (Tofu Madras Chili Masala) 201
  Mango-Curry-Tofu 180
  Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
  Tofu und Cashewkerne Royal 178
  über 19
Tofu und Cashewkerne Royal 178
Tomaten 19
Toor 15. *Siehe* Straucherbsen
Tuvar 15. *Siehe* Straucherbsen

U

Urad Dal 14
Urdbohnen
  Cremiges Bohnen-Curry 150
  in Tomatensauce 132
  Urdbohnen-Puffer 68

V

Vegane Kalakand 267
Veganer »Paneer« 300
Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
Vindaloo-Sauce, Gemüse in 216
Vollkornweizenmehl 17

W

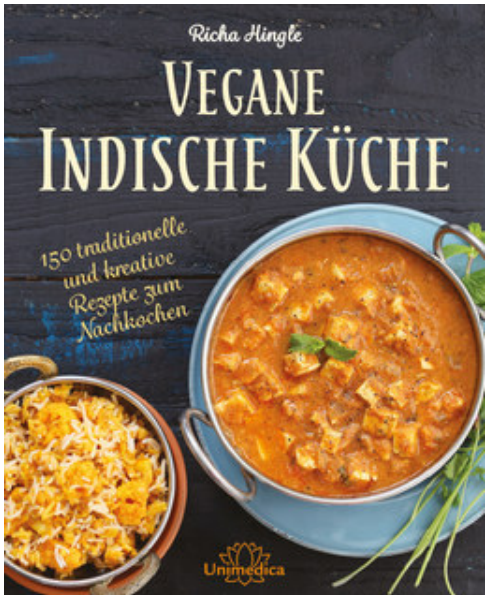
Weißkohl
  Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
  mit Senfsamen und Kokosflocken 108
  Thoran 108
  Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222
Weizenmehl 17
Weizenmehl, Fladenbrote aus (Roti, Chapati und Phulka) 236
Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134

X
Xaak Bhaji 97

Z
Zeitangaben in den Rezepten 28
Zimt, Stangen und gemahlen 12
Zucchini-Küchlein, Herzhafte Reis- 54
Zucker 19
Zwiebeln
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
über 19
Zwiebel-Chili-Puffer 63

Abbildungsverzeichnis

Shutterstock: S. ii © art of sun, S. iii © LeshaBu, S. vi (Symbol) © il67, S. vi (Hülsenfrüchte) © Kerdkanno, S. 6, 108, 293 © melinda77, S. 13, 53, 57, 77, 80, 171, 223, 224, 225, 308, 324 © Bariskina, S. 27 © Casanisa, S. 30 © AlexTanya, S. 77 © Annareichel, S. 84 © isaxar, S. 152 © Olga Aleksieieva, S. 161 © Transia Design, S. 180 © Katyau, S. 182 © Tania Anisimova, S. 286 © shymko-svitlana, S. 291 © GarryKillian. istock: S. xi © andylin, S. 275 © kumarworks, S. 303 © hpkalyani. Fotolia: S. 17, 61, 135, 163, 169 © Kara Kotsya. Alle weiteren Abbildungen © Richa Hingle



Richa Hingle

Vegane Indische Küche

150 traditionelle und kreative Rezepte zum Nachkochen

336 Seiten, geb.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de