Leda Scheintaub

Indiens Dosa-Küche

Leseprobe

Indiens Dosa-Küche

von Leda Scheintaub

Herausgeber: Unimedica



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
https://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

Einführung 9

Ausstattung der eigenen Dosa-Küche 17

Zur Verwendung dieses Buches 29

Klassischer Dosa 30

VEGANE DOSAS

38

DOSAS MIT FLEISCH, GEFLÜGEL & MEERESFRÜCHTEN

58

DOSAS MIT EIERN & MILCHPRODUKTEN

84

SÜSSE DOSAS

100

GETRÄNKE

112

CHUTNEYS

122

Fragen, Tipps & Tricks 136

Bezugsquellen 139

Dank 140

Index 142



EINFÜHRUNG

Der Dosa – ein leichter, krosser Crêpe aus Reis und Linsen – wird täglich von Millionen Südindern gegessen. Dosas enthalten weder Gluten noch Milchprodukte, sind fermentiert und haben das Nährstoffprofil, das zeitgenössische Köche und Esser begehren. Und wenn man einen Dosa kostet, verliebt man sich sofort in den verführerischen, säuerlich-frischen Geschmack und die luftige, krosse Textur. Dosas sind unendlich anpassbar, ohne Frage köstlich und es macht Spaß, sie zu essen. Fast alles, was man zwischen zwei Scheiben Brot packen kann, kann auch für Dosas verwendet werden. Sie sind in jeder Heimküche ohne spezielle Ausstattung leicht zuzubereiten – und mit ein bisschen Übung werden Sie die Dosas so routiniert in der Pfanne wenden, als wären es Pfannkuchen.

Was ist die südindische Küche?

Indien ist ein vielseitiges, weit ausgedehntes Land, das grob in Norden und Süden unterteilt werden kann. Da es viele indische Staaten gibt, die alle ihre regionalen Spezialitäten und zahllose Mikro-Spezialitäten haben, ist es beinahe unmöglich, Verallgemeinerungen zu treffen, wenn es um die Küchentradition geht. Wie Madhur Jaffrey, eine ausgewiesene Fachfrau für die indische Küche, sagte: »Jedes Mal, wenn man in eine kleine Provinz Indiens kommt, entdeckt man eine neue Küche.«

Nichtsdestotrotz gibt es ein paar entscheidende Unterschiede zwischen der nordindischen und der südindischen Küche. Zum Beispiel denken viele Amerikaner, wenn sie indische Küche hören, an nordindische Küche – ganz einfach, weil das die Küche ist, die in den meisten indischen Restaurants in den USA serviert wird. Nordindische Curries basieren häufig auf Sahne, sind mild (denken wir z. B. an Saag Paneer und Chicken Tikka Masala) und werden mit Naan, Roti und anderen Broten auf Weizenbasis sowie süßen Chutneys serviert. Tandoori ist ein weiteres Kultgericht aus der nordindischen Küchentradition. Das Klima Nordindiens ist kühler und Milchprodukte spielen in dieser Region eine wichtige Rolle beim Kochen.

Die südindische Küche ist im Gegensatz dazu für ihre intensiven, frischen, pikanten Aromen und leichtere, dünnere Saucen bekannt, die von Reis (der typischen stärkehaltigen Beilage) oder Dosas aufgesogen werden. Südindische Chutneys geben der Bezeichnung »pikant« eine ganz neue Bedeutung. In Südindien verwendet man eine Methode, die Temperieren, bzw. *tadka*, genannt wird (Gewürze wie Senfsamen, Kreuzkümmelsamen, rote Chilis und Curryblätter werden in heißem Öl kurz angebraten und dann zum Abschmecken des Gerichtes verwendet, s. S. 18), während in Nordindien die Gewürze in der Regel im Gericht selbst mitgekocht werden. Dosas kommen aus Südindien, ihre Popularität erstreckt sich aber in alle Teile des Landes und über die Grenzen hinaus.

Von Südindien in den Süden Vermonts

Der Dosa, das Kult-Street-Food Südindiens, hat seinen Weg in die globale Foodie-Szene gefunden. So wurden Dosas auch die Seele von Dosa Kitchen, einem Foodtruck, mit dem wir 2014 in Brattleboro im US-Bundesstaat Vermont durchstarteten. Dosa Kitchen verbindet Leidenschaft und Aromen, spiegelt die Rezepte wider, mit denen Nash aufwuchs, und Ledas Mission, global zu essen, ihrem amerikanischen Zuhause dabei aber nahe zu bleiben.

Machen wir ein paar Schritte zurück. Wir möchten uns vorstellen: Nash kommt aus der südindischen Stadt Hyderabad, die sich in den vergangenen Jahren einen Namen als Tech-Hauptstadt gemacht hat, aber auch eine reiche und vielseitige kulinarische Geschichte hat, die von

verschiedenen Seiten beeinflusst wurde. Nash stammt aus einer anglo-indischen Familie, ein bisschen niederländisch und parsisch gehört ebenfalls zu diesem Mix, in der die Liebe zu gutem Essen nur von der Liebe zu Country- und Western-Musik herausgefordert wird (benannt wurde er aber nicht nach der Musikstadt, sondern nach einem der Mitglieder der berühmten Rockband Crosby, Stills, Nash & Young). Er lernte zu kochen, darunter auch seine ersten Dosas, indem er seiner Mutter in der Küche zuschaute. Wie viele anderen Südinder holte sich Nash häufig einen Dosa beim Straßenverkäufer um die Ecke, um diesen mit seinem Chai als Frühstück zu genießen. Und sonntags nach der Kirche spendierte seine Mutter Nash und seinem Bruder Sinclair ein paar Runden Masala-Dosa im bei Anwohnern sehr beliebten Kamat Hotel. Seinen ersten Job hatte Nash in einem Dosa-Geschäft mit Namen Dozzaz. Danach kamen Anstellungen in verschiedensten Küchen – von der Pizzeria in Oman bis zur Bäckerei in Vermont.

Nash traf Leda, eine in New York geborene Kochbuch-Autorin, in einem südindischen Restaurant in Manhattan, in dem er als Kellner arbeitete. Er empfahl ihr bestimmte Gerichte und wie diese am besten zu genießen sind, und es sprang ein kulinarischer Funke über. Zum ersten Date brachte Nash Teeblätter, Ingwer und Kardamom mit. Lektionen in der Zubereitung von Chai kennzeichneten das erste vieler gemeinsamer Koch-Abenteuer.

Kurz darauf zogen beide gemeinsam nach Brattleboro in Vermont, um Ledas lange gehegten Traum, die Großstadt für einen Ort zu verlassen, in dem regionales und nachhaltiges Essen ein Lebensgefühl ist, wahr werden zu lassen. Nash bereitete dort zu Hause häufig Dosa zu und als Leda sich diese fermentierten Crêpes immer häufiger wünschte, kündigte Nash seine geregelte Arbeitsstelle, kaufte einen kleinen blauen Trailer, nannte ihn Dosa Kitchen und widmete sein Berufsleben der Zubereitung von Dosas.

Die Küche von Dosa Kitchen

Dosa Kitchens Verpflichtung, regionale, frische Zutaten aus Vermont zu verwenden, hat uns in die Farm-to-Table-Szene (vom Bauernhof auf den Tisch) im Green Mountain State gebracht und unsere auf Bestellung frisch und unter Verwendung globaler Zutaten zubereiteten Dosas ziehen Kunden aus ganz New England und darüber hinaus an. Wie das Angebot unseres Foodtrucks werden die Rezepte aus diesem Buch mit nährstoffreichen Zutaten zubereitet: Sauerkraut (s. S. 68) und weiteren fermentierten Lebensmitteln, Knochenmarkbrühe (s. S. 65), unraffiniertem Öl, Meersalz und Fleisch aus nachhaltiger Tierhaltung.

Viele glauben, Indien sei ein Land von Vegetariern. Tatsächlich spielt Vegetarismus in Indien eine wichtige Rolle, vielleicht mehr als in anderen Ländern, trotzdem essen viele Menschen dort Fleisch. Laut einer nationalen Umfrage

zum Konsum privater Haushalte aus dem Jahr 2014 sind weniger als die Hälfte der Bewohner der meisten indischen Staaten Vegetarier und in Nashs Heimat Telangana essen über 90 % der Anwohner

Fleisch. Es gibt keine klare Antwort auf die Frage, was Inder wirklich essen. Einige leben vegetarisch, einige essen kein Rindfleisch, andere essen kein Schweinefleisch und wieder andere essen alles. Anglo-Inder (mit gemischter britischer und indischer Herkunft) gehören in den meisten Fällen zur letztgenannten kulinarischen Kategorie.

Nash wuchs mit einer uneingeschränkten Ernährung auf und diese Art des Essens – gepaart mit Ledas Hintergrund in der Rezepte-Entwicklung – werden Sie in den Rezepten dieses Buches reflektiert finden. In Dosa Kitchen sind sowohl traditionelle als auch abenteuerliche Rezepte willkommen.

WIESO GELTEN DOSAS ALS FERMENTIERT?

Die Fermentation (Vergärung) ist eine Methode zum Haltbarmachen von Lebensmitteln, die gleichzeitig dafür sorgt, dass sie besser verdaulich sind, und neue Geschmacksprofile entstehen lässt. Viele von uns sind mit Fermenten wie Sauerkraut, Kimchi, Kombucha und Joghurt vertraut und dem Hype, der um deren »lebensfähige und aktive Kulturen« gemacht wird. Getreide kann ebenfalls fermentiert werden. Tatsächlich gehört Getreide zu den einfachsten Fermenten, da die Fermentation schon auf ganz einfacher Ebene beginnt, indem man die Körner ein paar Stunden in Wasser einweicht.

Wir fermentieren Getreide und Hülsenfrüchte nicht wegen des probiotischen Profils, denn die lebendigen Enzyme gehen beim Kochen verloren. Allerdings sorgt der Prozess der Fermentation dafür, dass Getreide und Hülsenfrüchte nahrhafter werden und leichter zu verdauen sind. Linsen und Vollkorngetreide enthalten Antinährstoffe, welche Mineralstoffe binden und so verhindern können, dass unser Körper sie richtig absorbiert, was wiederum zu Magenproblemen führen kann. Weißer Reis enthält keine Antinährstoffe, daher heben wir das Wasser vom Einweichen von Reis auf, entsorgen aber das Wasser, in dem wir Dal eingeweicht haben.

Unsere Vorfahren fermentierten Getreide und Hülsenfrüchte und in den vergangenen Jahren ist eine ganze Bewegung entstanden, um diese Praktiken zurückzuholen. Ein Dosa lässt sich in der Regel einfacher verdauen als eine Schüssel Reis oder Dal, vor allem wenn letztere vor dem Kochen nicht eingeweicht wurden. Falls Sie zu den Menschen gehören, die Getreide und Hülsenfrüchte möglichst vermeiden, probieren Sie doch mal aus, ob es Ihnen mit Dosa besser geht.

AUSSTATTUNG DER EIGENEN DOSA-KÜCHE

Kräuter und Gewürze

Mehrere Grundgewürze tragen zum charakteristischen komplexen Geschmacksprofil indischer Gewürze bei. Diese Gewürze vorrätig zu haben und zu wissen, wann man sie zufügt, ist ein essentieller Bestandteil indischen Kochens. Wenn man die Zutaten abgewogen und vorbereitet hat, ist es in der Regel nicht schwer, die Gerichte zuzubereiten (In vielen Rezepten kommt eine spezifische Methode, das Temperieren, zum Einsatz; s. S. 18). Im Folgenden eine Übersicht dessen, was man für die Dosa-Küche zu Hause benötigt. Diese Zutaten gibt es in indischen Lebensmittelläden, einigen Supermärkten oder online (siehe Bezugsquellen S. 139). Beachten Sie, dass Gewürzmischungen als *Masala* bezeichnet werden.

ASANT

Auch bekannt als Teufelsdreck oder Stinkasant (wenn Sie daran riechen, wissen Sie, warum), handelt es sich bei Asant um einen Harz mit beißend-scharfem, schwefeligem Geruch, der beim Kochen etwas milder wird und dem Gericht Aromen verleiht, die an Zwiebeln und Knoblauch erinnern. Asant muss zurückhaltend verwendet werden und wenn er nicht erhältlich ist, kann man ihn einfach weglassen. Asant in Pulverform ist in der Regel mit anderen Zutaten vermengt, meistens Weizenmehl, also lesen Sie sich die Zutatenliste genau durch, wenn Sie sich glutenfrei ernähren.

BOCKSHORNKLEESAMEN

Diese kleinen, harten, rechteckigen Samen sind bernsteinfarben und haben einen bitteren Geschmack, d.h. sie werden nur spärlich verwendet – wir geben manchmal nur drei Samen in ein komplettes Gericht. Wenn sie zum Temperieren verwendet werden, sind Bockshornkleesamen in der Regel das erste Gewürz, das in das heiße Öl gegeben wird. Wir geben Bockshornkleesamen auch in unsere Dosa-Masse, um die Fermentation zu unterstützen.

CHAAT MASALA

Diese Gewürzmischung basiert auf Kala Namak (Schwarzsalz) und wird üblicherweise auf Chaat (Street Food Snacks) und auf Gemüsegerichte gestreut, um für extra Pepp zu sorgen. Einige empfinden den Geschmack als gewöhnungsbedürftig, andere sind süchtig danach und sehen alle möglichen Gerichte einfach als Vehikel an, um Chaat Masala genießen zu können. Probieren Sie Chaat Masala mal auf Gurken- oder Tomatenscheiben aus, um dem Gemüse eine ganz neue Geschmacksdimension zu verleihen.

CHILISCHOTEN UND CHILIPULVER

Frische grüne Chilischoten – Indische grüne Chilischoten sind schlank, etwa 4 cm lang und ziemlich scharf, etwas schärfer als eine Serrano-Chilischote, aber milder als eine grüne Thai-Chilischote. Beides kann anstelle der indischen grünen Chilischoten verwendet werden, wenn diese nicht erhältlich sind. Um die Schärfe etwas abzumildern, kann man die Samen entfernen.

Ganze getrocknete rote Chilischoten – Ganze getrocknete indische rote Chilischoten werden zum Aromatisieren in zischend heißes Öl gegeben. Damit sie mehr Schärfe abgeben, bricht man sie in

ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES

Die Rezepte in diesem Buch sind grob nach Lebensmittelgruppen organisiert statt nach Mahlzeiten: Vegane Dosas, Dosas mit Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchten und süße Dosas, gefolgt von unseren Lieblingsgetränken und Chutneys, die zu den Dosas serviert werden können.

Auf Seite 28 stellen wir ein Grundrezept für klassische Dosas vor. Manchmal bereitet man die Dosas zu, bevor man das Rezept fertigstellt, manchmal bereitet man erst die Masse zu und gart die Dosas dann nach einer für das spezifische Rezept eigenen Methode (z. B. werden Zutaten über den Dosa gestreut, während er brät, oder man experimentiert mit unterschiedlichen Formen und Größen). Denken Sie daran, dass man küchenfertige Dosa-Masse im indischen Lebensmittelladen kaufen kann. Bevor Sie loslegen, empfehlen wir, dass Sie unsere Webseite dosakitchen.com besuchen und sich anschauen, wie Nash in unserem Foodtruck Dosas zubereitet. Nichts ist besser, als vom Dosa-Meister zu lernen!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Dosas zu genießen. Füllungen mit leichten Saucen können entweder mit dem Dosa aufgeschöpft oder darauf serviert werden. Füllungen mit reichhaltigen Saucen werden in der Regel dazu serviert und für jeden Bissen mit dem Dosa aufgeschöpft. Um Dosas im Stil von Wraps zu servieren, wickelt man die Füllung darin ein. Dosas jeder Art können für zusätzlichen Geschmack in Chutney getunkt werden.

Wenn Sie Fragen zur Zubereitung von Dosas haben oder Probleme auftauchen, schauen Sie sich unseren detaillierten Abschnitt »Fragen, Tipps & Tricks« am Ende des Buches (S. 134) an. Wenn Ihre Frage darin nicht beantwortet wird oder Sie Ihre eigene Lieblings-Dosa-Kreation mit uns teilen möchten, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail unter dosakitchen@gmail.com oder kontaktieren Sie uns auf Facebook. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.

NATÜRLICH GLUTENFREI

Hier eine interessante Tatsache: In Indien ist Kichererbsen-Unverträglichkeit weiter verbreitet als Gluten-Intoleranz. Doch da Dosas von Natur aus glutenfrei sind und viele Amerikaner und Europäer unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, war es nur logisch, dass wir die Speisekarte unseres Foodtrucks und auch den Inhalt dieses Buches vollständig glutenfrei gestaltet haben.

VEGANE DOSAS



MASALA DOSA

Dosa mit indisch gewürztem Kartoffelstampf

Für 6–8 Portionen

2 Pfund festkochende Kartoffeln

60 ml Sonnenblumenkernöl

½ TL schwarze Senfsamen

½ TL Kreuzkümmelsamen

1–2 getrocknete Chilischoten, nach Belieben, in Stücke gebrochen

1 EL Chana Dal

1 TL halbierte Urad Dal

Große Handvoll frische Curryblätter

1 Prise Asant

1 große rote Zwiebel, halbiert und in feine Scheiben geschnitten

40 g ungesalzene Cashewkernstückchen (optional)

2 TL fein gehackter frischer Ingwer

1–3 frische grüne Chilischoten, nach Belieben, sehr fein gehackt

½ TL gemahlene Kurkuma

1 TL Meersalz plus mehr nach Belieben

2 TL frischer Zitronensaft, plus mehr nach Belieben

6–8 Klassische Dosas oder Dosa-Wraps (S. 30)

OPTIONAL DAZU SERVIEREN:

Kokos-Chutney (S. 124)

Erdnuss-Chutney (S. 131)

Tomaten-Chutney (S. 127)

Sambar (Rezept s. nächste Seite)

Masala Dosa ist ein Superstar in der Foodie-Szene: Die Huffington Post wählte ihn auf Platz vier auf der Liste der *10 internationalen Gerichte, die man probieren sollte, bevor man stirbt* und CNN Travel wählte ihn unter die *50 besten Gerichte der Welt*. Wer nicht die Zeit hat, alle typischen Beilagen zuzubereiten, kann eine auswählen oder den Dosa einfach so genießen. Wer es besonders scharf mag, kann einen Mysore-Masala-Dosa zubereiten: Vor dem Füllen der Dosas einfach je 1 EL Mysore-Rotes-Chili-Chutney (S. 128) darauf verstreichen.

Die Kartoffeln in einen großen Topf geben, Wasser hinzufügen, sodass sie vollständig bedeckt sind, und auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis man die Kartoffeln leicht mit dem Messer einstechen kann. Abgießen, dabei aber etwa 240 ml Kochwasser beiseitestellen. Die Kartoffeln leicht abkühlen lassen, dann per Hand die Schalen entfernen und die geschälten Kartoffeln in eine große Schüssel geben.

Die Gewürze temperieren: Den Topf, der zum Kochen der Kartoffeln verwendet wurde, sauber auswischen. Das Öl darin auf mäßig hoher Stufe bis kurz unter den Rauchpunkt erhitzen. Die Gewürze eins sofort nach dem anderen zufügen, ohne umzurühren: Zuerst die Senfsamen (die beginnen, zu platzen), gefolgt von den Kreuzkümmelsamen, dann die roten Chilischoten, Chana Dal, Urad Dal, Curryblätter und Asant. Die Gewürze bräunen, aber aufpassen, dass sie nicht anbrennen.

Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. Zwiebel, Cashewkerne (falls verwendet), Ingwer und grüne Chilis zufügen. Unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten dünsten, bis die Zwiebel glasig und etwas weicher ist. Die Kurkuma untermischen und etwa 30 Sekunden mitdünsten, dann das Salz zufügen.

Die Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerstoßen, bis ein trockener, stückiger Kartoffelstampf entstanden ist. Ein wenig vom aufbewahrten Kochwasser unterrühren, um die Masse zu befeuchten, damit sie gut mit dem Löffel portioniert werden kann.

Den Zitronensaft unterrühren und kosten. Nach Bedarf mehr Zitronensaft und/oder Salz zufügen. Die roten Chilischoten entfernen oder die Gäste warnen, sie nicht mitzuessen. Die Dosas mit dem Kartoffelstampf füllen oder dazu reichen, zusammen mit Chutneys und/oder Sambar je nach Belieben.

DOSAS MIT FLEISCH, GEFLÜGEL & MEERESFRÜCHTEN



DOSA MIT GEBRATENEM INGWER-CHILI-RINDFLEISCH

Für 4 Portionen

3 EL Sonnenblumenkernöl oder zerlassenes Ghee

3 mittlere rote Zwiebeln, durch das Wurzelende geviertelt, in feine Scheiben geschnitten

1½ Pfund Rindfleisch (für Gulasch), in 2,5 cm große Stücke geschnitten

480 ml Kurkuma-Knochenmarkbrühe (S. 65), oder andere Brühe bzw. Wasser, plus mehr nach Bedarf

1 TL Meersalz, plus mehr nach Belieben

1 mittlere Kartoffel, geschält und gewürfelt

1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, in 2,5 cm lange, sehr dünne Stäbchen geschnitten

3–6 frische grüne Chilischoten, nach Belieben, längs und dann quer halbiert

½ TL gemahlene Kurkuma

4 klassische Dosas oder Dosa-Wraps (S. 30)

Feine Scheiben rote Zwiebel und halbierte grüne Chilischoten, zum Servieren (optional)

TIPP: Statt des Rindfleisches kann auch Ziegenfleisch verwendet werden. Wer gerne mit Fleisch kocht, das noch am Knochen ist (wie es in Indien üblich ist), erhöht die Menge einfach auf 2 Pfund.

Dieses Gericht widerlegt den Mythos, dass für indisches Essen eine lange Liste von Gewürzen benötigt wird, um die charakteristischen komplexen Aromen zu erzielen. Viele gut gebräunte Zwiebeln bilden den Grundstein des Aromas und die großzügige Menge kross-zarter Ingwer sorgt für eine wunderbare Wärme. Die Anzahl an Chilischoten kann nach Belieben angepasst werden. Dieses Rezept gehört zu den Favoriten in Nashs Familie und sein Großonkel Dicky bereitete es oft zu, als Nash aufwuchs. Nashs Mutter Marion kocht es immer noch regelmäßig. Sie bereitet ihre Version im Schnellkochtopf zu. Wir haben das Rezept hier angepasst, damit es langsam in einem regulären Topf gekocht werden kann. Für mehr Nährstoffe und Geschmack verwenden wir außerdem Knochenmarkbrühe.

Das Öl in einem großen Topf auf mäßig hoher Stufe bis kurz unter den Rauchpunkt erhitzen. Sobald die Oberfläche schimmert, die Zwiebeln zufügen und unter häufigem Rühren etwa 15 Minuten goldbraun braten. Falls die Zwiebeln zu schnell bräunen, die Temperatur etwas reduzieren. Drei Viertel der gebräunten Zwiebeln in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Das Rindfleisch zu den übrigen Zwiebeln in den Topf geben und unter häufigem Rühren – damit nichts am Topfboden haften bleibt – 20–25 Minuten erhitzen, bis die Fleischsäfte komplett verdampft sind und das Fleisch beginnt zu bräunen.

Die Brühe und das Salz zufügen und zum Sieden bringen. Dann die Temperatur auf schwache Stufe reduzieren, den Topf mit dem Deckel verschließen und das Ganze 45 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln zufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln durchgegart sind, aber immer noch Biss haben, und das Rindfleisch sehr zart ist. Ingwer, grüne Chilischoten und Kurkuma untermischen. Die Temperatur erneut erhöhen und auf hoher Stufe unter häufigem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch nur noch von einer dünnen, glänzenden Schicht Sauce überzogen ist.

Die beiseitegelegten Zwiebeln unterrühren, bis sie gerade eben aufgewärmt sind. Kosten und nach Bedarf mit mehr Salz abschmecken. Zu den gewünschten Dosas servieren oder hineinfüllen, nach Belieben mit feinen Scheiben roter Zwiebel und grünen Chilischoten garnieren.

SÜSSE DOSAS

DOSA-PANCAKE-TURM

Für 4 Portionen

2 l Dosa-Masse (S. 30)

Ghee oder Butter

Himbeer-Rosenblüten-Sirup oder Blaubeer-Kardamom-Sirup (Rezept folgt)

Griechischer Joghurt oder Crème fraîche

Geröstete Nusskerne und/oder Kokosflocken

TIPP: Für laktosefreie Pancakes Kokosfett statt Ghee verwenden und den Joghurt/die Crème fraîche weglassen und stattdessen aufgeschlagene Kokoscreme verwenden.

Zum dezent säuerlichen Geschmack von Dosas macht sich aromatischer, fruchtiger Sirup wunderbar. Braten Sie eine Runde Pfannkuchen, schichten diese aufeinander, wählen Sie entweder Himbeer-Rosen-Sirup (S. 104) oder Blaubeeren-Kardamom-Sirup (S. 104) und gießen Sie ihn über die Pfannkuchen! Vielen Dank an unsere gute Freundin Patricia Austin von der Wild Flour Vermont Bakery, die sich diese köstlichen Sirups ausgedacht hat. Ein Sirup-Rezept reicht für mehrere dieser leckeren Türme aus und der Sirup schmeckt auch köstlich auf Dosa-Blintzes (S. 105).

Laut Anleitung auf S. 33 kleine Dosa-Pfannkuchen braten, pro Dosa jeweils etwa 100 g Masse verwenden, sodass man am Ende insgesamt 20 Pancakes hat. Die Masse muss nicht in der Pfanne verteilt werden, wie für einen Standard-Dosa, stattdessen gießt man sie einfach in die Mitte der Pfanne und lässt sie von selbst auseinander laufen, sodass ein Kreis mit etwa 13 cm Durchmesser entsteht. Auf einem Teller 5 Pancakes auftürmen, dabei etwas zerlassenes Ghee zwischen die einzelnen Pancakes geben. Mit Sirup nach Belieben beträufeln, einen Klecks Joghurt oder Crème fraîche darauf setzen und mit Nusskernen oder Kokosflocken – oder beidem – garnieren.



GETRÄNKE

KLASSISCHER MANGO-LASSI

Für 2 Portionen

1 Prise Safran

480 g Naturjoghurt

220 g gesüßtes Mangopüree (aus der Dose)

3–4 EL Rohrohrzucker, nach Belieben

⅛ TL gemahlener grüner Kardamom, plus mehr zum Servieren

Eis zum Servieren (optional)

TIPP: Halten Sie nach Alphonso-Mango-Püree Ausschau. Diese auch als »Königin der Mangos« bekannte Sorte ist für ihren intensiven, süßen Geschmack und ihre floralen Aromen bekannt.

Unser Mango-Lassi besteht aus nur wenigen Zutaten, aber jede davon zählt. Die Mangos stammen aus Indien und wurden konserviert, als sie besonders frisch und reif waren, der Naturjoghurt (Vollfettstufe) macht die Konsumenten satt und zaubert ihnen ein Lächeln auf die Lippen – ganz ohne den Zuckerschock, der einen am Ende eines Glases sonst häufig einholt. Mangopüree in Dosen ist in indischen Lebensmittelläden erhältlich.

Den Safran in eine Teetasse geben, 60 ml heißes Wasser darüber gießen und etwa 10 Minuten einweichen, während die anderen Zutaten bereitgestellt werden.

Joghurt, Mangopüree, Zucker, Kardamom und Safran (einschließlich des Wassers) im Standmixer glatt pürieren. Auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben ein paar Eiswürfel zufügen und servieren.

Variation: **DIRTY MANGO-LASSI**

Im Cocktail Shaker pro Portion 240 ml Mango-Lassi mit 30 ml Rum und Crushed Ice kräftig schütteln. Garniert mit frischer Minze servieren.



INDEX

A

Algen
- Dosa-Pfannkuchen mit Paneer, Kinpira und schwarzen Sesamsamen 95
- Dosayaki mit Frühlingszwiebel-Tamarinden-Dip 97

Ananas 107

Aubergine
- Säuerlich-pikanter Ratatouille-Dosa 49

Avocados
- Chaat-Masala-Guacamole mit Dosa-Chips 56
- Sprossen-Dosa 53

B

Bananen 108

Beilagen
- Blaubeeren-Kardamom-Sirup 102
- Dosayaki mit Frühlingszwiebel-Tamarinden-Dip 97
- Himbeer-Rosen-Sirup 102
- Kurkuma-Tahini-Sauce 47
- Limetten-Mayo 96
- Sambar 42

Bete-Shot 118

Blaubeeren-Kardamom-Sirup 102

Blintzes, Dosa 105

Bohnen
- Chaat-Masala-Hummus-Dosa-Wrap 55
- Dosa mit Butternusskürbis und Adzuki-Bohnen-Eriseri 54
- Mungbohnensprossen 53
- Sambar 42
- Sprossen-Dosa 53

Brühe, Kurkuma-Knochenmark- 65

Butter 25

C

Chaat Masala
- Chaat-Masala-Guacamole mit Dosa-Chips 56
- Chaat-Masala-Hummus-Dosa-Wrap 55
- Chaat-Masala-Guacamole mit Dosa-Chips 56

Chana dal
- Klassischer Dosa, Variationen 6, 30
- Tomaten-Chutney 127

Chana Dal
- für Rezepte 24

Chana Dalia
- Rotes Mysore-Chili-Chutney 128

Chilipulver
- Sambar 42

Chilipulver, rot 19

Chilischoten
- Dosa mit gebratenem Ingwer-Chili-Rindfleisch 61
- grüne, frische 17
- rote, getrocknete 17, 22
- Käse-Chili-Pfannkuchen 98
- Kashmiri, über 19
- Rührei mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Chilischoten auf Dosas 86
- Tomaten-Chutney 127
- Tomaten-Zwiebeln-Chili-Käse-Pfannkuchen 98
- Zwiebel-Chili-Dosa 43

Chutneys
- Erdnuss 131
- Grünes 128
- Kokos 124
- Rotes Mysore-Chili-Chutney 128
- Serviervorschläge 138
- Tamarinden-Barbecue 75
- Tomaten 127
- Tomatillo 132

Curry
- Definition 20
- Dosa mit rauchigem Hähnchen-Curry 78
- Dosa mit rotem Kokos-Fisch-Curry mit grüner Mango 79

Curryblätter 19

Currypulver 19

D

Dosa-Blintzes 105

Dosa-Brei 87
- Enchilada 87

Dosa-Chips 56

Dosadilla 98

Dosa-Masse
- kaufen 26
- Klöße, gedämpft (Idlis) 44

Dosa-Mühle 26

Leda Scheintaub

Indiens Dosa-Küche

Kreative Rezepte für das beliebteste Street Food Südindiens

152 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



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