Nik Sharma

Zauber der Gewürze

Leseprobe

Zauber der Gewürze

von Nik Sharma

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

Vorwort 9
Einführung 10
Aromenglossar 23

Kapitel 1: Vorspeisen + Snacks... 31
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Gebratene Okra in Kichererbsenteig 38
Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40
Gegrillte gekräuterte Austern 42
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48
Würzige Rinderkebabs 52
Knusprige Schweinebauchhäppchen 54

Kapitel 2: Salate + Suppen..... 57
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing..... 60
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir..... 64
Chorizo-Kartoffelsalat..... 69
Teesuppe mit Butternut-Kürbis..... 70
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen...76
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
Knochen- und Linsenbrühe 80

Vom Sinn des Würzens 82

Kapitel 3: Getreide + Gemüse ... 89
Zweierlei Granola 91
Naan..... 94
Naan-Pizza Margherita..... 99
Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
Auberginen-Pilaw 102
Gehobelter Rosenkohl mit Mohn, schwarzem Senf und Kokosöl..... 105
Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz 106
Geröstete junge Karotten mit Sesam, Chili und Nori..... 109
Fingerlinge mit knusprigem Salbei und Knoblauch-Kefir-Crème fraîche 110

Kapitel 4: Meeresfrüchte 113
Austern mit Passionsfrucht-Mignonette-Soße 115
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten ... 116
Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda.....119
Gegrillte Garnelen in Weinblattpäckchen ... 120
Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango 123
Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch.. 124
Tandoori-Schwertfischsteaks.....127
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
Koriander-Gravlax 133

Kapitel 5: Eier + Geflügel 135
Frittata nach Bombay-Art 137
Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140

Eiersalat mit geröstetem Koriander 143
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney 147
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152
Pute-Pilz-Pastetchen 155

Richtig Würzen 158

KAPITEL 6: Fleisch 165
Würzhackbraten 167
Rindereintopf mit Verjus 170
Steak mit Orangenschale und Koriander 173
Lammhack-Kartoffeltaler mit Sambal Oelek 175
Lammkoteletts mit roten Linsen 178
Gebratene Lammkeule 181
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184
Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191

KAPITEL 7: Süssspeisen 192
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
Himbeer-Shiso-Sorbet 196
Jaggery-Eiscreme 199
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
Würzige Schoko-Haselnusskekse 203
Süßkartoffel-Bebinca 204
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220

KAPITEL 8: Getränke 223
Zweierlei Limonade 225
Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
Salziges Estragon-Lassi 232
Safran-Kardamom-Milch 235
Gewürzter Mango-Milchshake 236
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Ananas-Serrano-Gin 243
Moscow Mule mit Granatapfel 244
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247

KAPITEL 9:
Grundnahrungsmittel 249

Dank 283
Über den Autor 285
Stimmen zum Buch 286
Stichwortverzeichnis 288

EINFÜHRUNG

Die Welt rückt immer näher zusammen. Der Vormarsch neuer Technologien hat unseren Umgang miteinander und unser Denken verändert und beeinflusst. Das Internet ermöglicht uns, neue Kulturen und Länder auf eine Weise zu erfahren, die wir nie für möglich gehalten hätten. Durch Migrantengemeinschaften erleben wir fremde Kulturen direkt vor unserer Haustür und die Ernährungsgewohnheiten, die diese mit uns teilen, erweisen sich als einflussreiche Instrumente für Bildung und soziale Gerechtigkeit.

Heute können sich Hobby- und Profiköche mit einer neuen Palette globaler Zutaten und Gewürze austoben. Kardamom und Vanille werden jetzt in einem Atemzug genannt und Ghee findet sich als Grundnahrungsmittel in den Regalen der meisten Supermärkte wieder. Selbst Mango-Lassi bedarf keiner Einführung mehr. Unsere vernetzte Welt hat unsere Denkweise über Lebensmittel und die Art und Weise unserer Ernährung verändert.

Ich bin Einwanderer und ich erzähle meine Geschichte durch Essen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung meiner Erfahrungen und geschmacklichen Präferenzen. Doch dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch. Es gewährt Einblicke in meine Herangehensweise an die Zubereitung von Speisen. In der Küche fließen nicht nur Erinnerungen an meine Kindheit in Indien in meinen Denkprozess ein, sondern auch die Erlebnisse während meiner Eingewöhnung in meiner selbstgewählten neuen Heimat Amerika, als ich Lebensmittel zu Kommunikationszwecken einsetzte.

Dies ist kein traditionelles indisches Kochbuch (obwohl es ein paar meiner Lieblingsrezepte enthält). Stattdessen soll es als Orientierung dienen, neue Geschmacksrichtungen unterschiedlicher kulinarischer Traditionen kennenzulernen und diese nach eigenen Vorlieben in der Küche umzusetzen.

Es erfüllt mich mit Zufriedenheit, Aromen, Methoden und Zutaten auf neue, aufregende Weise miteinander in Verbindung zu bringen. Dieses Buch, mein erstes, zelebriert verschiedene kulturelle Einflüsse und ich hoffe, dass ich durch die ausführlichere Erläuterung mancher Zutaten dazu beitragen kann, die im Westen vorgefassten Meinungen in Bezug auf „ethnisch“ und „exotisch“ zu bereinigen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung von Aromen aus meinen zwei Welten – Indien und Amerika.

Indien

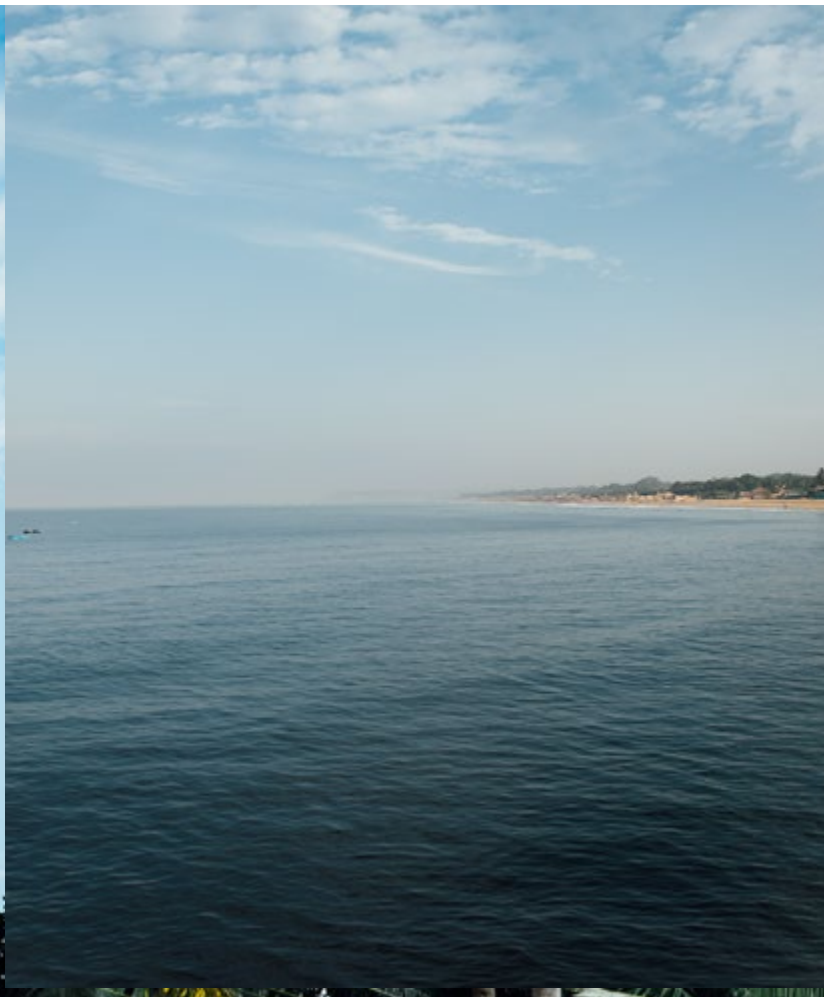
Meine Geschichte beginnt in Indien. Ich kam an der Westküste in Bombay zur Welt. (Für mich ist und bleibt es Bombay, obwohl die Stadt zwischenzeitlich in Mumbai umbenannt wurde.) Wie so viele andere große Weltstädte ist auch Bombay ein Schmelztiegel der Kulturen. Bereits im vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung war Indien Teil der alten Seidenstraße, über die man Gewürze und andere Luxusgüter transportierte. Später, im fünfzehnten Jahrhundert, entwickelte sich Bombay zu einem wichtigen Handelshafen. Händler und Einwanderer kamen in die Stadt und brachten – und bringen noch heute – ihre eigenen Kulturen und Gewohnheiten mit. Als finanzielle Drehscheibe wirkt Bombay zudem wie ein Magnet auf Millionen von Indern, die hier Arbeit und Erfolg suchen. Heute zählt die Küche Bombays zu den vielfältigsten und kosmopolitischsten Küchen der Welt.

Auch bei uns Zuhause lebten wir die Vielfalt. Meine Mom ist römisch-katholisch und ihre Familie stammt aus der ehemaligen portugiesischen Kolonie Goa. Mein Vater ist Hindu und kommt aus dem Norden des Landes, aus einem Bundesstaat namens Uttar Pradesh. Jedes Jahr feierten wir sowohl die katholischen als auch die Hindu-Feiertage, deshalb erlebten meine Schwester und ich den Zusammenschluss der Kulturen durch das Essen. Auf unserem Esstisch fand sich ein Mosaik portugiesisch beeinflusster Gerichte aus Goa wieder, überlagert von traditionellen Grundnahrungsmitteln der nordindischen Küche. Von klein auf lehrte mich dieser Mischmasch aus Lebensmitteleinflüssen, dass Aromen und Methoden sich als höchst flexible Instrumente zum kreativen Erkunden unserer Welt anbieten.

In den meisten indischen Haushalten erfahren Gewürze und andere Aromastoffe Wertschätzung und Verehrung. In meiner Familie verhielt es sich nicht anders. Die Familie meines Dads mischte Gewürze wie Kardamom und Safran








BRO MARIO
Invites you for a
JESUS POWER Healing
CONVENTION 2017
On 15th, 16th & 17th March, 6.00 pm - 9.00 pm
at Pt. J. Nehru Stadium Open Ground, FATORDA





AROMENGLOSSAR

Die Zutaten sind entsprechend der Auflistung von links nach rechts und von oben nach unten abgebildet, Einträge in kursiv sind ohne Abbildung.

Scharf

ALEPPO-CHILI Dieser Chili ist normalerweise in gemahlenen großen Flocken erhältlich und verleiht dem Essen Schärfe und Leuchtkraft.

SCHWARZER PFEFFER Ganze Pfefferkörner werden zu schwarzem Pfeffer vermahlen, der einer Speise Schärfe verleiht.

CAYENNEPFEFFER Ein leuchtend orange-roter Pfeffer, der auf der Skala im schärferen Gradbereich liegt. Der hierfür verwendete Chili trocknet gewöhnlich in der Sonne und wird dann zu Pulver vermahlen.

CHIPOTLE Dieser hocharomatische getrocknete Chili entsteht durch das Trocknen und Räuchern von Jalapeño-Chili.

ZIMT Es gibt zwei Sorten Zimt auf dem Markt: Ceylon-Zimt (Abbildung oben rechts, links), auch als „echter Zimt“ bezeichnet, und Cassia-Zimt (Abbildung oben rechts, rechts). Beide verbreiten wohlige Wärme und finden sowohl in herzhaften als auch süßen Zubereitungen Anwendung. Ceylon-Zimt ist heller gefärbt und nicht ganz so wirksam wie Cassia-Zimt.

KASHMIRI-CHILI, GEMAHLEN + GANZ (zweite Reihe, vierte Abbildung von links) Dieser milde Chili färbt viele indische Gerichte wie Tandoori-Huhn leuchtend rot.

GUAJILLO-CHILI Dieser getrocknete Chili ist milder, rauchiger und leicht schärfer als ein Chipotle.

LANGER PFEFFER Diese Pfeffersorte ist etwas schärfer als schwarzer Pfeffer und außerdem, wie der Name besagt, länger als ein Pfefferkorn.

PAPRIKAPULVER Das fein gemahlene Pulver stammt von einer leuchtend roten Paprikaschote. Ungarische Paprika trocknet vor dem Mahlen in der Sonne, während spanische Paprika bzw. Pimenton vor dem Mahlen über brennendem Eichenholz geräuchert wird. Beide Paprikasorten sind unterschiedlich süß und ihr Schärfegrad reicht von mild bis scharf.

BUNTER PFEFFER Die Körner stammen alle von demselben schwarzen Pfefferstrauch, jedoch werden sie für grüne, rote und weiße Pfefferkörner zu unterschiedlichen Zeiten geerntet (die weißen sind am mildesten).

SAMBAL OELEK Diese feurig scharfe Chilipaste wird in der indonesischen Küche verwendet.

SERRANO-CHILI Mit diesem frischen Chili gebe ich pikanten Speisen Schärfe. Wer es nicht ganz so scharf mag, entfernt die Trennwände und Samenkörner.

TELLICHERRY-PFEFFER Die schwarzen Pfefferkörner dürfen an der Kletterpflanze zu größeren Beeren heranwachsen. Dadurch verlieren sie leicht an Schärfe, gewinnen aber an Aroma.

THAI-CHILI Kleiner als ein Serrano-Chili, aber um ein Vielfaches schärfer. Es gibt ihn in den Varianten grün und rot.

URFA-BIBER-CHILIFLOCKEN Diese getrockneten Flocken eines leuchtend roten Chilis mit rauchigem, schokoladigem Aroma werden in der türkischen Küche verwendet.

WEISSER PFEFFER Weißer Pfeffer entsteht durch das Entfernen der Außenhaut von Pfefferkörnern und das Fermentieren in Wasser über mehrere Tage. Im Gegensatz zu schwarzem Pfeffer verliert weißer Pfeffer durch diesen Reife- und Fermentationsprozess an Schärfe und gewinnt ein erdigeres und komplexeres Aroma. In meinen Rezepten verwende ich immer nur eine der beiden Pfeffersorten. Gemahlener weißer Pfeffer passt gut an helle Soßen, in denen schwarzer Pfeffer optisch unattraktive schwarze Flecken hinterlassen würde, aber auch für Backwaren ist er gut geeignet.

Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing

Seit jeher steht italienischer Caprese-Salat auf der Liste meiner Favoriten. Ich liebe das perfekte Zusammenspiel der säuerlichen Tomaten mit dem süßsauren Aroma des gereiften Balsamessigs und den fruchtigen Noten des Olivenöls. Auch der wunderbare Kontrast der Texturen des weichen, cremigen Mozzarellas und der knackigeren Tomatenscheiben überzeugt. Mit einem Dressing aus Tamarinde und Jaggery habe ich diesen Klassiker neu definiert.

4 Portionen

Tamarindendressing

55 g saures Tamarindenfruchtfleisch oder saure Tamarindenpaste
120 ml kochendes Wasser
60 ml natives Olivenöl extra
½ TL frischer Limettensaft
1 EL Jaggery oder Muscovadozucker
½ TL gemahlene Koriandersamen
½ TL feines Meersalz
½ TL getrocknete *urfa-biber*-Chiliflocken oder getrocknete Aleppo-Chiliflocken
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat

295 g Cherrytomaten, längs halbiert
345 g Cocktailtomaten, längs halbiert
4 bis 6 Flaschentomaten, längs halbiert
230 g frische Mozzarella-Käsebällchen (Bocconcini), kreuzförmig in vier Teile geschnitten
3 EL frische Korianderblätter
1 EL natives Olivenöl extra
½ TL feines Meersalz

Dressing zubereiten: Tamarindenfruchtfleisch in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Abdecken und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Das Fruchtfleisch (oder die Paste) massieren und drücken, damit es weich wird. Durch ein Feinsieb in eine kleine Schüssel drücken und Rückstände im Sieb entsorgen. Die abgeseihte Tamarinde mit Olivenöl, Limettensaft, Jaggery, Koriandersamen, Salz, *urfa biber* und schwarzem Pfeffer in einem Mixer auf hoher Stufe gut pürieren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Süße und Gewürze dazugeben.

Salat zubereiten: Tomaten in eine große Schüssel geben und Mozzarella, Koriander, Olivenöl und Salz dazugeben. Die Hälfte des Tamarindendressings hinzufügen und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Servieren, dabei das restliche Tamarindendressing als Beilage reichen.

TIPPS UND TRICKS Zwar hängt der Erfolg dieses Salats von der guten Qualität der Saisontomaten und dem frischen Mozzarella ab, aber das Tamarindendressing spielt hier die entscheidende geschmackliche Rolle. Beim Pürieren von Tamarinde und Olivenöl mit ganzen Gewürzen geben diese Zutaten eine unwiderstehliche Kombination aus süßen, sauren und erdigen Aromen an das Dressing ab.



Naan

Selbst gemachtes Naan schmeckt viel besser als die kompakte, teigige Variante, die es fertig zu kaufen gibt. Die Zutaten sind schnell zusammengerührt und es bedarf nur etwas Planung, damit der Teig in Ruhe aufgehen kann. Für die Zubereitung von Naan verwende ich doppelgriffiges Vollkornmehl, weil es mehr Ballaststoffe enthält als das klassische Weizenmehl und weniger glutenhaltig ist, wodurch das Brot weicher wird.

Der Naan-Teig hat noch einen zweiten Nutzen, denn er dient auch als Grundlage für Fladenbrot-Pizza. Zwar gibt es eine Vielzahl von Toppings, aber die Margherita-Pizza (Seite 99) mit Schwarzkümmelsamen mag ich am liebsten, weil ich hier all die kleinen bunten Tomaten aus unserem Garten verwerten kann.

Ergibt 4 Fladenbrote

120 ml Vollmilch, auf 41 bis 46 °C erhitzt
1 großes Ei
2 EL griechischer Vollfett-Naturjoghurt
1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
1 EL Zucker
1 TL feines Meersalz
1 EL aktive Trockenhefe
280 g Weizenmehl (Type 550) oder helles Vollkornmehl, plus extra zum Ausrollen der Naan-Fladen

Milch, Ei, Joghurt, Butter, Zucker und Salz in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Hefe darüberstreuen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Mischung sollte an der Oberfläche Blasen schlagen.

Mehl in eine große Schüssel geben oder auf einer sauberen Arbeitsfläche anhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung in die Mulde gießen. Das Mehl mit sauberen Händen oder einem großen Holzlöffel von der Innenseite der Mulde nach und nach unter die Flüssigkeit mengen, bis ein klebriger Teig entsteht. 4 bis 5 Minuten gut kneten.

Den Teig falten, dafür an der Unterseite anfassen und auseinanderziehen und dann zusammenklappen. Den Teig um ein Viertel drehen und den Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Eine große Schüssel leicht mit Öl ausstreichen und den Teig in die Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem dunklen, warmen Ort etwa 4 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig in vier gleiche Teile aufteilen und Kugeln daraus formen. Die Kugeln nacheinander auf einer sauberen, leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem

TIPPS UND TRICKS Naan lässt sich abwechslungsreich würzen. Probieren Sie anstelle von Knoblauch eine Butter- oder Ghee-Mischung mit Gewürzen und Kräutern wie Aleppo-Chiliflocken, *urfa biber*, zerstoßenem Koriander und Oregano.

Teigroller zu kreisrunden Fladen von ca. 4 mm Dicke und ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

Das Naan wird in einer großen Pfanne mit Deckel bei mittelhoher Temperatur ausgebacken. Dafür einen Teigfladen in die heiße Pfanne legen und die Pfanne abdecken, damit der Dampf nicht entweichen kann. 3 bis 4 Minuten backen, dann den Teigfladen wenden und die Hitze reduzieren. Bei niedriger Temperatur 1 bis 2 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, bis das Naan leicht brodelt und ein paar große Blasen wirft. Aus der Pfanne nehmen und in ein sauberes Küchentuch einwickeln. Den Vorgang mit den übrigen drei Teigfladen wiederholen.

Knoblauch-Naan

Vor dem Ausbacken des Naan-Fladens, 60 ml geschmolzene, ungesalzene Butter oder Ghee (Seite 268) mit 1 TL fein gehacktem frischen Koriander und 1 geraspelten Knoblauchzehe in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Naan wie oben beschrieben backen und die heißen Fladenbrote an der Oberfläche mit der Mischung bestreichen. Die Fladenbrote nacheinander weitere 30 Sekunden backen. Mit Salzflocken bestreuen und heiß servieren.



Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten

Meine erste geschmackliche Begegnung mit Kaffirlimettenblättern hatte ich in Bombay, als mein Freund Praphat mich zum Essen zu sich nach Hause einlud. Praphats Mutter Sriwan, eine Thailänderin, zauberte für uns ein aufwendiges Mahl mit frischen Kräutern und Gewürzen und den Blättern der Kaffirlimette, die in ihrem Garten wuchs. Sie pflückte die Blätter frisch vom Baum und gab diese an das heiße Öl, das sie als Suppengrundlage verwendete. In Anlehnung an Sriwans Methode gebe ich Kaffirlimettenblätter an Ghee, das ich zunächst mit Kurkuma und Ingwer aromatisiert habe. Als Beilage reiche ich ein oder zwei gebutterte Röstbaguettescheiben. Kaffirlimettenblätter (früher als Kaffernlimette bekannt) gibt es in den meisten asiatischen Lebensmittelgeschäften und in der internationalen Sektion mancher Supermärkte. Gut zu dieser Brühe passen auch Venusmuscheln.

2 Portionen

910 g Muscheln
1 EL Ghee (Seite 268) oder meine Nit'ir Qibe (Seite 270)
135 g Schalotten, fein gehackt
1 TL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
1 Stück (5 cm) frische Kurkumawurzel, geschält und in schmale Streifen geschnitten
4 Kaffirlimettenblätter, vorzugsweise frisch
1 ganzer Kashmiri-Chili
1 EL Tomatenmark
1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und in schmale Streifen geschnitten
1 TL Kosher Salz
400 ml Kokosmilch aus der Dose
60 ml frischer Limettensaft
2 EL Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (weiße und grüne Teile)

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abschrubben, um Kies und grobe Partikel vollständig zu entfernen. Auf Eis legen und im Kühlschrank aufbewahren, während die Brühe zubereitet wird.

Ghee in einem schweren mittelgroßen Suppentopf bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Schalotten 4 bis 5 Minuten glasig anbraten. Garam Masala und Kurkuma dazugeben und eine weitere Minute braten. Limettenblätter und Kashmiri-Chili dazugeben und 30 Sekunden braten, bis die Zutaten aromatisch duften. Tomatenmark und Ingwer unterrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Salz und Kokosmilch dazugeben und die Muscheln behutsam unterrühren. Den Suppentopf abdecken und 12 bis 15 Minuten kochen, bis die Muscheln sich öffnen. Nicht geöffnete Muscheln entsorgen. Limettensaft einrühren und abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die Brühe mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

TIPPS UND TRICKS Frische Kurkumawurzel verleiht dieser Brühe einen hübschen goldgelben Farbton, während frischer Ingwer für Schärfe und Textur sorgt. Kurkuma und Ingwer enthalten jeweils Stärke, wodurch die Brühe beim Kochen eindickt. Damit die aromatischen Zutaten ihre maximale Wirkung entfalten können, erhitze ich sie in einem schmackhaften Fett wie Ghee oder der äthiopischen Würzbutter *nit'ir qibe*. Die Kokosmilch und Muscheln absorbieren diese Aromen während des Kochens. Durch die Zugabe von Limettenblättern und Limettensaft gewinnt die Brühe an Spritzigkeit und außerdem mildert das Zitrus die Schärfe.





Steak mit Orangenschale und Koriander

Ich bezeichne diese Gewürzkombination als meine Hausmischung, weil ich immer darauf zugreife, wenn ich ein Steak brate. Bisher ist es keinem Gast gelungen, mein Geheimnis zu lüften, weshalb dieses Gericht von einer besonderen Mystik umgeben ist.

4 PORTIONEN

2 EL getrocknete Orangenschale
2 EL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
1 EL Koriandersamen
2½ TL Kosher Salz
2 T-Bone Steaks, 2,5 cm dick (je 680 bis 910 g)
2 bis 4 EL Ghee (Seite 268), geschmolzen

Orangenschale, Garam Masala und Koriander im Mörser zerstoßen. Salz unterrühren.

Steaks mit Papiertüchern trockentupfen und jede Seite großzügig mit dem Gewürz einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden oder bevorzugt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Zubereitung den Grill auf hoher Stufe vorheizen und den Rost leicht mit Öl bestreichen. Die Steaks auf jeder Seite mit ca. 1 EL Ghee beträufeln. Auf den heißen Grill legen, den Deckel schließen und die Steaks grillen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist: 3 bis 4 Minuten je Seite (49 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für stark blutig oder 5 bis 6 Minuten je Seite (54 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für blutig. Falls die Zubereitung alternativ in einer Grillpfanne erfolgt, 2 EL Ghee bei hoher Temperatur erhitzen, bis es raucht und die Steaks nacheinander braten. Die Steaks auf einen Teller legen, locker mit Folie abdecken und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

TIPPS UND TRICKS Rotes Fleisch liegt oft schwer im Magen, deshalb wähle ich Gewürze, die aromatisch auflockern. Getrocknete Orangenschale und Garam Masala bringen Farbe ins Spiel. Kosher Salz entzieht dem Steak auf großartige Weise Flüssigkeit, wodurch eine ganz außergewöhnliche Kruste entsteht.

Himbeer-Shiso-Sorbet

Vor ein paar Jahren in Washington, D. C. besuchte uns meine Mom zum ersten Mal und wir fuhren mit ihr auf eine Selbstpflückerfarm zur Himbeerernte. Angestachelt durch die Konkurrenz anderer Pflücker und die gute alte Gier war unsere Ausbeute am Ende des Tages größer, als wir je zu essen in der Lage sein würden. Also blieb uns nichts anderes übrig, als die überschüssigen Beeren einzufrieren und später zu einem Himbeer-Sorbet zu verarbeiten.

Ergibt 480 ml

200 g Zucker
240 ml Wasser
20 grüne Shiso- bzw. Perilla-Blätter
480 g frische Himbeeren
1½ EL frischer Zitronensaft

Ein Feinsieb mit einem Seihtuch auslegen und beiseitestellen.

Zucker und Wasser in einem kleinen Kochtopf siedend aufkochen, bis der Zucker sich unter Rühren auflöst. Den Zuckersirup vom Herd nehmen. Shiso-Blätter dazugeben und mit einem Stößel oder Holzlöffel im Sirup zerdrücken. Abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Die Blätter entsorgen. Den Sirup in einen Mixer umfüllen, Himbeeren und Zitronensaft dazugeben und gut pürieren. Die Sorbetbasis durch das mit dem Seihtuch ausgelegte Feinsieb in eine Schüssel passieren und Samenreste im Sieb entsorgen. Im Kühlschrank aufbewahren oder in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel umfüllen und in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel tauchen, bis die Sorbetbasis auf einem digitalen Küchenthermometer eine Temperatur von 5 °C erreicht.

Die Sorbetbasis in eine Eismaschine umfüllen und nach Anweisung des Herstellers anrühren. Mit einem Löffel in einen luftdichten Gefrierbehälter umfüllen und mindestens 6 Stunden im Tiefkühler gefrieren. Zum Servieren das Sorbet etwa 5 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, dann Kugeln formen. Sorbetreste sind bis zu 1 Woche im Tiefkühler haltbar.



TIPPS UND TRICKS Die Shiso- bzw. Perilla-Pflanze gehört zur Familie der Minzen und kommt häufig in der japanischen Küche zum Einsatz. Es gibt grüne und rote Varianten und beide erinnern geschmacklich an grüne Minze. Die grüne Variante hat zusätzlich eine leichte Zimtnote und die rote schmeckt leicht nach Anis. Wenn die Blätter zerdrückt werden und anschließend in heißem Zuckersirup ziehen, nimmt das Sorbet das Aroma vollständig auf.





STICHWORTVERZEICHNIS

A

Ahornsirup 25
  Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
  Würziger Ahornsirup 200
Ajowan 27
Aleppo-Chili 23
Amchoor 25
Ananas
  Ananas-Serrano-Gin 243
  Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Anardana 25
Äpfel
  Apfel-Birnen-Mostarda 281
  Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Aprikosen
  Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Aromatisieren 86, 268
Artischockenherzen, Ofen-Eier mit 140
Asafoetida 29
Auberginen-Pilaw 102
Austern
  Austern mit Passionsfrucht-Mignonette-Soße 115
  Gegrillte gekräuterte Austern 42

B

Basilikum-Joghurtsoße 40
Bebinca, Süßkartoffel 204
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Birnen-Mostarda, Apfel 281
Blätterteig
  Pute-Pilz-Pastetchen 155
Bockshornkleesamen 27
Bohnen
  Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
  Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Bourbon, Eistee mit karamellisierten Feigen und 247
Bräunen 163
Brauner Zucker 25
Brombeermarmelade mit langem Pfeffer 281
Brot. *Siehe auch* Naan
  Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
  Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140
Brühen
  Knochen- und Linsenbrühe 80
  Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Bunter Pfeffer 23
Butter
  Ghee 268
  Süße Gewürzhonigbutter 270

C

Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
Cashews 37
  Gewürzter Mango-Milchshake 236
  Herzhaftes Granola 93
  Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
  Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
  Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Cayennepfeffer 23
Chai
  Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
  Chai Masala 264
  Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
  Masala Chai 86, 207, 264
Champagner
  Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Chat Masala 263
  Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184
Chilis
  Ananas-Serrano-Gin 243
  Aufbewahrungstipps 82
  Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34
  Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
  Speck-Guajillo-Salz 267
Chipotle 23
Chorizo
  Chorizo-Kartoffelsalat 69
  Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191
Chutney, Scharfes grünes 277
Cranberries
  Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Crème fraîche
  Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
  Kefir-Crème fraîche 260
  Vanille-Crème fraîche 200
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Curryblatt 29
  Curry-Kaffirlimetten-Salz 267
  Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48

D

Datteln
  Dattel- und Tamarindenkuchen 210
  Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
Desserts
  Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
  Dattel- und Tamarindenkuchen 210
  Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
  Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
  Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
  Himbeer-Shiso-Sorbet 196
  Jaggery-Eiscreme 199
  Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
  Süßkartoffel-Bebinca 204
  Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
  Würzige Schoko-Haselnusskekse 203
Dressings
  Korianderöldressing 278
  Tamarindendressing 60

E

Eier 137, 255
  Eiersalat mit geröstetem Koriander 143
  Einkaufstipps 136
  Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
  Hart gekochte Eier 255
  Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
  Knusprige Ghee-Spiegeleier 255

Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140
Eingelegtes 273
Eingelegte grüne Tomaten mit bunten Pfefferkörnern 273
Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273
Rote Zwiebeln mit Koriander 274
Würzig eingelegte Zitronen 274
Einreibung 161
Eiscreme, Jaggery 199
Erbsen
Auberginen-Pilaw 102
Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz 106
Estragon 29
Salziges Estragon-Lassi 232

F

Färben 86
Feigen
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Fenchel
Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz 106
Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Fenchelsamen 27
Fette 87, 268
Fisch
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Koriander-Gravlax 133
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
Tandoori-Schwertfischsteaks 127
Frittata nach Bombay-Art 137
Frittatas
Frittata nach Bombay-Art 137

G

Garam Masala 263
Garnelen, gegrillte, in Weinblattpäckchen 120
Gebratene Okra in Kichererbsenteig 38
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Getränke
Ananas-Serrano-Gin 243
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
Gewürzter Mango-Milchshake 236
Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227
Moscow Mule mit Granatapfel 244
Orangenblütenlimonade 225
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
Safran-Kardamom-Milch 235
Salziges Estragon-Lassi 232
Gewürze. *Siehe auch* individuelle Gewürze
Aromatisieren 277
Aufbewahrungstipps 82
Frischhaltung 82
Hitzebehandlung 63
In Desserts 86
Mahlen 158
Quetschen 158
Rösten 158
Verstehen 82
Gewürzmischungen 263
Chai Masala 264
Chat Masala 263
Garam Masala 263
Masala Chai 264
Meine Zatarmischung 264
Ghee 268
Granatapfel
Moscow Mule mit Granatapfel 244
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Granatapfelmelasse 25
Granita, Wassermelonen-Holunderblüten 195
Granola
Herzhaftes Granola 93
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Gravlax, Koriander 133
Grüne Mango 25
Grüner Knoblauch 29
Grünkohl
Scharfes grünes Chutney 277
Guajillo-Chili 23
Gurkensalat, Limette, mit geröstetem Kreuzkümmel 59

H

Hackbraten, Würz 167
Hafer
Herzhaftes Granola 93
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Haselnusskekse, Würzige Schoko 203
Himalaya-Salz 25, 85
Himbeer-Shiso-Sorbet 196
Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
Hitzebehandlung 159
Holunderblüten 29
Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
Huhn
Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney 147
Einkaufstipps 136
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48

I

Ingwer 29
Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch 124
Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
Ingwer-Zitronen-Relish 274

Ingwer...
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Würzige Schoko-Haselnusskekse 203

J

Jaggery 25, 253
Jaggery-Eiscreme 199
Jakobsmuscheln, Scharf angebratene, in Sumach-Würze mit Mostarda 119
Joghurt
Basilikum-Joghurtsoße 40
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Salziges Estragon-Lassi 232

K

Kaffee
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
Kaffeebohne 29
Kaffirlimettenblatt 29
Kakaopulver 29
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Kala Namak 25
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Kardamom 27
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
Safran-Kardamom-Milch 235
Karotten
Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273
Geröstete junge Karotten mit Sesam, Chili und Nori 109
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Kartoffeln
Chorizo-Kartoffelsalat 69
Fingerlinge mit knusprigem Salbei und Knoblauch-Kefir-Crème fraîche 110
Lammhack-Kartoffeltaler mit Sambal Oelek 175
Käse. *Siehe auch* Panir
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
Naan-Pizza Margherita 99
Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140
Kashmiri-Chili 23
Kebabs, Würzige, Rinder 52
Kefir-Crème fraîche 260
Kekse, Würzige Schoko-Haselnuss 203
Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße, Putenschenkel mit 152
Knoblauch 29, 259
Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch 124
Fingerlinge mit knusprigem Salbei und Knoblauch-Kefir-Crème fraîche 110
Grüner Knoblauch 29
Knoblauch-Naan 95
Kürbis-Knoblauchpüree 127
Röstknoblauch 259
Röstknoblauch in Sesamöl 259
Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschmortem grünem Knoblauch 277
Kokosessig 25
Kokosmilch
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Süßkartoffel-Bebinca 204
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
Konservieren 161
Koriander 29
Koriander-Gravlax 133
Korianderöldressing 278
Rote Zwiebeln mit Koriander 274
Koriandersamen 27
Kosher Salz 25
Krabben
Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch 124
Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango 123
Kräuter 29, 86. *Siehe auch* einzelne Kräuter
Aromatisieren 87
Aufbewahrungstipps 82
Frische Kräuter 82
Getrocknete Kräuter 87
Mahlen 158
Mörsern und Stößeln 161
Quetschen 158
Krautsalat, Apfel-Chili- 186
Kreuzkümmel 27
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59
Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227
Kuchen
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Kümmel 27
Kumquats
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
Kürbis, Butternut, Teesuppe mit 70
Kürbis-Knoblauchpüree 127
Kurkuma 29
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130

L

Lachs
Koriander-Gravlax 133
Lamm
Gebratene Lammkeule 181
Knochen- und Linsenbrühe 80
Lammhack-Kartoffeltaler mit Sambal Oelek 175
Lammkoteletts mit roten Linsen 178
Langer Pfeffer 23
Brombeermarmelade mit langem Pfeffer 281
Lassi, Salziges Estragon 232
Limetten
Chorizo-Kartoffelsalat 69
Curry-Kaffirlimetten-Salz 267
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
Kaffirlimettenblatt 29
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Oman-Limette 25

Linsen
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
Knochen- und Linsenbrühe 80
Lammkoteletts mit roten Linsen 178
Lorbeerblatt 29

M

Mahlen 158
Mais
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
Mais- und Melonen-Salsa 130
Mandeln
Gebratene Lammkeule 181
Safran-Kardamom-Milch 235
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Mangos
Gewürzter Mango-Milchshake 236
Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango 123
Tartarsoße mit grüner Mango 281
Margherita, Naan-Pizza 99
Marinieren 161
Marmelade, Brombeer, mit langem Pfeffer 281
Mazis 27
Meersalzflocken 25
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Meine Nit'ir Qibe 270
Meine Zatarmischung 264
Melassen 25
Melonen-Salsa, Mais- und 130
Milchshake, Gewürzter, Mango 236
Minze 29
Mohnsamen 27
Mörsern und Stößeln 161
Moscow Mule mit Granatapfel 244
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Muskatnuss 27

N

Naan 94
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
Knoblauch-Naan 95
Naan-Pizza Margherita 99
Nit'ir Qibe, Meine 270
Nori 29
Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267
Nudelsuppe, Hühner, mit Oman-Limetten 79
Nüsse. *Siehe auch* individuelle Nüsse
Einweichen in Wasser 235
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37

O

Okra, Gebratene, in Kichererbsenteig 38
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34
Oman-Limette 25
Oman-Limetten
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
Orangen
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Steak mit Orangenschale und Koriander 173
Orangenblütenwasser 29
Orangenblütenlimonade 225

P

Panir 260
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
Chorizo-Kartoffelsalat 69
Paprikapulver 23
Passionsfrucht-Mignonette-Soße, Austern mit 115
Pfirsiche
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
Pilaws
Auberginen-Pilaw 102
Einfaches Pilaw 256
Pilze
Pute-Pilz-Pastetchen 155
Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
Pistazien
Gebratene Lammkeule 181
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Pizza, Naan, Margherita 99
Pute
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152
Pute-Pilz-Pastetchen 155
Pute-Pilz-Pastetchen 155

Q

Quetschen und schneiden 158

R

Raita, Mehrfarbige Wurzelgemüse 63
Räuchern 161
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
Reis 256
Auberginen-Pilaw 102
Einfacher Reis 256
Einfaches Pilaw 256
Relish, Ingwer-Zitronen 274
Rhabarber
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
Würziges Rhabarber-Confit 278
Rind
Knochen- und Linsenbrühe 80
Rindereintopf mit Verjus 170
Steak mit Orangenschale und Koriander 173
Würzhackbraten 167
Würzige Rinderkebabs 52
Rosenkohl, gehobelter, mit Mohn, schwarzem Senf und Kokosöl 105
Rosenwasser 29
Rosinen
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Rösten 158
Rüben
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Rucola
Scharfes grünes Chutney 277

S

Safran 29
Safran-Kardamom-Milch 235
Salate 57. *Siehe auch* Dressings; *Siehe*

auch Dressings
Apfel-Chili-Krautsalat 186
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
Chorizo-Kartoffelsalat 69
Eiersalat mit geröstetem Koriander 143
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
Salsas. Siehe Soßen und Salsas
Salzmischungen 267
Curry-Kaffirlimetten-Salz 267
Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267
Speck-Guajillo-Salz 267
Sambal Oelek 23
Sardinen und Kumquats, Crostini mit geräucherten 47
Scharbat, Rhabarber, mit Rosenwasser und Kardamom 231
Schneiden 158
Schokolade
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Kakaopulver 29
Würzige Schoko-Haselnusskekse 203
Schwarze Teeblätter 29
Schwarzkümmelsamen 27
Schwein
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184
Knusprige Schweinebauchhäppchen 54
Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191
Schwertfischsteaks, Tandoori- 127
Senfkorn 27
Serrano-Chili 23
Sesamsamen 27
Shiso
Himbeer-Shiso-Sorbet 196
Sirup
Würziger Ahornessigsirup 200
Zitronensirup 225
Sorbet, Himbeer-Shiso 196
Soßen und Salsas
Basilikum-Joghurtsoße 40
Mais- und Melonen-Salsa 130
Süß-rauchige Tahin-Soße 278
Tartarsoße mit grüner Mango 281
Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschmortem grünem Knoblauch 277
Speck-Guajillo-Salz 267
Sternanis 27
Sumach 25
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda 119
Suppen
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
Süßkartoffeln
Süßkartoffel-Bebinca 204
Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40
Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40

T

Tacos, Pulled Pork, mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
Tahin
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
Süß-rauchige Tahin-Soße 278
Tamarinde 25, 251
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
Tamarindendressing 60
Zubereitung 252
Tandoori-Schwertfischsteaks 127
Tartarsoße mit grüner Mango 281
Tee. *Siehe auch* Chai
Schwarze Teeblätter 29
Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
Tellicherry-Pfeffer 23
Thai-Chili 23
Tomaten
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
Eingelegte grüne Tomaten mit bunten Pfefferkörnern 273
Herzhaftes Granola 93
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
Naan-Pizza Margherita 99
Tortillas
Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186

U

Umami 29, 86
Urfa-biber-Chiliflocken 23

V

Vanilleschote 27
Vanille-Crème fraîche 200

W

Wacholderbeere 27
Walnüsse
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
Weinblattpäckchen, Gegrillte Garnelen in 120
Weinbrand
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Weißer Pfeffer 23
Wodka
Moscow Mule mit Granatapfel 244
Würzen 82, 158
Essenzielle Methoden 158
indische und westliche Küche, Vergleich 161
Vorgehensweise 158

Z

Zatarmischung, meine 264
Zimt 23
Zitronen
Ingwer-Zitronen-Relish 274
Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227
Orangenblütenlimonade 225
Würzig eingelegte Zitronen 274
Zitronensirup 225
Zwiebeln, Rote, mit Koriander 274

Nik Sharma

Zauber der Gewürze

Indisch - westliche Küche neu komponiert

296 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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