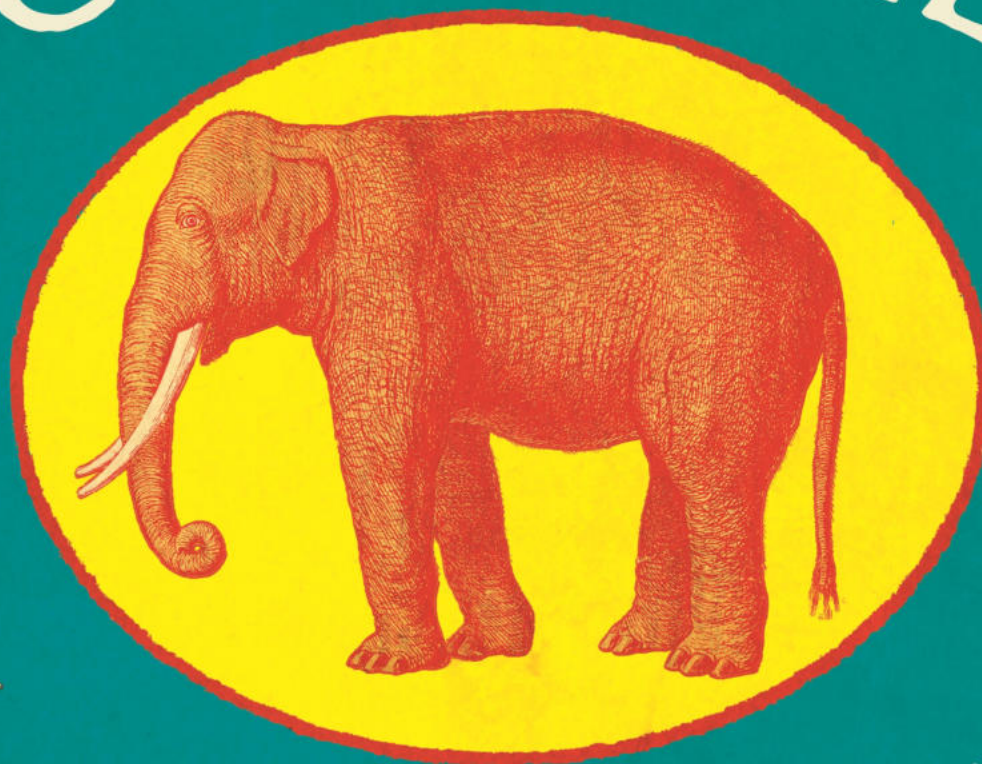




MEERA SODHA

ORIGINAL



INDISCH

ÜBER 130 FAMILIENREZEPTE
EINFACH, KÖSTLICH, AROMATISCH

»DIESES BUCH IST BEZAUBERND, PERSÖNLICH UND
VOLLER LIEBE UND KNOBLAUCH.« YOTAM OTTOLENGHI



INHALT

Einleitung	9
Die indische Küche	13
Über dieses Buch	13
Küchenutensilien	14
Nützliche Maße & Gewichte	15
Iss wie ein Inder, denk wie ein Inder	16
01 Vorspeisen & Snacks	19
02 Gemüse	53
03 Fleisch	81
04 Fisch	115
05 Eier	135
06 Hülsenfrüchte & Getreide	143
07 Beilagen	167
08 Brot	187
09 Chutneys & Pickles	203
10 Desserts	215
11 Drinks	241
12 Praxistipps: Selbstgemachtes & Reste	255
Menüvorschläge	270
Die indische Küche und Wein	272
Mit den Händen essen	274
Hilfe	276
Indische Zutaten	278
Bezugsquellen	301
Register	302
Danke!	311



AUBERGINEN-CURRY MIT KIRSCHTOMATEN

Ringra tametar nu shaak

Die Aubergine ist eine wunderbar vielseitige Frucht, deshalb ist sie in der indischen Küche auch so beliebt. Dieses Curry war eines der ersten, die ich von meiner Mutter gelernt habe. Ich habe es ein wenig verändert, damit die lecker süßen Kirschtomaten ihren Platz finden, und es ist nach wie vor eines meiner liebsten Alltagsgerichte.

Sie sollten dieses Curry unbedingt mit einem schönen dickflüssigen Joghurt und luftigen Naan (siehe S. 191) servieren.

FÜR 4 PERSONEN

- | | |
|---|---|
| 3 EL Rapsöl oder Erdnussöl (aus dem Bioladen) | 1½ TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 große Zwiebel, gehackt | 1½ TL gemahlener Koriander |
| 1 grüne Chilischote, fein gehackt | 2 EL Tomatenmark |
| 1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und fein gerieben | 1 TL Zucker |
| 4 Knoblauchzehen, zerdrückt | 2 große Auberginen, geviertelt und in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten |
| 300 g Kirschtomaten (ca. 30 Stück), halbiert | etwas Joghurt zum Servieren |
| 1½ TL Salz | etwas Koriandergrün zum Garnieren |
| ½ TL gemahlene Kurkuma | |

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten andünsten, bis sie glasig und leicht gebräunt ist. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren weitere 3–4 Minuten braten, dann die Tomaten zufügen, abdecken und etwa 10 Minuten garen, bis sie weich sind.

Salz, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Tomatenmark und Zucker dazugeben. Zu einer Paste verrühren, dann 150 ml warmes Wasser und die Auberginenscheiben hinzufügen. Die Scheiben vorsichtig in der Sauce wenden und den Topf wieder abdecken.

Bei schwacher bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Auberginen zu zerfallen beginnen und sich mit einem Holzlöffel zerteilen lassen.

Mit Gewürzen und Salz abschmecken, dann mit einem Klecks Joghurt, einigen Blättchen Koriandergrün und einem Stapel Naan servieren.

Für meine Mutter Nita Sodha



EINLEITUNG

Eine indische Küche kann überall auf der Welt stehen – meine steht in London. Ich habe nie in Indien gelebt, aber auch in England haben wir all die Speisen gegessen, die meine Vorfahren seit Jahrhunderten essen und die ich täglich in meiner Küche zubereite.

Was wir zu Hause kochen, hat nichts mit dem zu tun, was man in den meisten Curry-Restaurants in Großbritannien serviert bekommt. Unsere Küche ist gleichzeitig einfach, köstlich und frisch. Die echte indische Hausmannskost ist im Westen weitgehend unbekannt, und deshalb möchte ich diese Küche, die ich so liebe, mit Ihnen teilen.

Die Küche meiner Großeltern stand zunächst in Gujarat, wo diese Geschichte beginnt. Gujarat liegt nördlich von Mumbai und südlich von Pakistan, im Osten liegt Rajasthan und im Westen das Arabische Meer. Und genau über dieses Meer führte die unstillbare Neugier meinen Großvater Mathuradas Lakhani und seine Familie bis nach Kenia, um dort ein neues Leben zu beginnen.

Damals bot Afrika jedem mit einer guten Idee eine Chance. Opa hatte viele Ideen, und so gründete er zusammen mit seinem Vater und Bruder nacheinander die erste Druckerei Kenias, eine Abfüllfabrik für Coca-Cola und später in Uganda eine Getreidemühle. Sein neu gewonnener Wohlstand ermöglichte es ihm, eine Köchin einzustellen, sodass meine Mutter erst kochen lernte, als sie nach England kam.

Der Umzug kam unerwartet und ist Teil der britischen Kolonialgeschichte. Der ugandische Diktator Idi Amin wachte eines Morgens im Jahr 1972 auf und gab allen Asiaten 90 Tage Zeit, das Land zu verlassen, bevor er anfing, sie zu ermorden. Wie Tausende andere musste auch meine Familie alles zurücklassen: Häuser, Geschäfte, Geld und Freunde. Sie trafen in Lincolnshire mit einem Koffer für fünf Menschen und £50 in der Tasche für ein neues Leben ein.

Während sich ihre Lebensumstände radikal veränderten – das Land, die Sprache, die Menschen, die Kultur, das Wetter und die Lebensmittel – blieb ihre Küche unberührt. Meine Großeltern gingen arbeiten und meine Mutter baute unsere indische Küche in Lincolnshire mit den alten Familienrezepten neu auf.

Sie lernte meinen Vater kennen, bekam meine Schwester und mich und kochte unbeeinträchtigt tagein, tagaus für ihre wachsende Familie. Sie zauberte aus allem, was sie finden und sich leisten konnte, den Geschmack und die Aromen der Vergangenheit und schuf für uns so eine Verbindung zu unserer alten Heimat. Gleichzeitig begann sie, lokale Zutaten zu verwenden. Die indische Küche kann sich an jeden Ort anpassen und die verfügbaren Zutaten nutzen. Lincolnshire ist eine landwirtschaftlich reiche Grafschaft, sodass sie wundervolle Rote Bete, Rhabarber und Kürbisse, Fisch von den Docks des

GEBACKENES HÄHNCHEN TIKKA

Murghi na tikka

Das Chicken Tikka, das man in Restaurants bekommt, ist oft so leuchtend orange, dass man es noch aus dem Weltall sehen kann. Unser Familienrezept ist da deutlich leckerer und längst nicht so grell. Wir verwenden saftige Hähnchenkeulen und würzen sie mit einem scharfen Minze-Joghurt-Chutney (siehe S. 211). Dazu passt mein frischer *Chaat*-Salat (siehe S. 184).

Reste kann man prima mit Gurke, Tomate, Zwiebel und Chutney in Sandwiches und Wraps verwenden. Oder man bereitet ein Hähnchen Tikka Masala zu. Sie brauchen keine Holzspieße, aber sie sehen hübsch aus und helfen beim Portionieren. Sie sollten sie aber vorher einweichen, damit sie im Ofen nicht verbrennen.

FÜR 4-6 PERSONEN

Rapsöl	½ TL Cayennepfeffer
600 g Hähnchenkeulen (ohne Haut und Knochen)	½ TL gemahlene Kurkuma
1 Stück Ingwer (4 cm), geschält und grob gehackt	¾ TL Kreuzkümmelsamen, zerstoßen
4 Knoblauchzehen, grob gehackt	¾ TL Zucker
1 grüne Chilischote, grob gehackt	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	1 TL Garam masala
130 ml Joghurt	Zitronenschnitze zum Servieren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl einfetten.

Die Hähnchenkeulen von überschüssigem Fett befreien, dann in etwa 3 × 2 cm große Stücke schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.

Ingwer, Knoblauch und Chili mit 1 Prise Salz im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Die Paste mit den übrigen Zutaten und 1 ¼ TL Salz zum Hähnchenfleisch geben. Gründlich mischen und abdecken. Mehrere Stunden, aber mindestens 15 Minuten marinieren (je länger, desto besser).

Überschüssig Marinade vom Fleisch abstreifen (sonst gibt es ein Curry) und die Teile gleichmäßig und mit Abstand auf die beiden Bleche verteilen. 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Das Hähnchen Tikka auf Salatblättern oder mit *Chaat*-Salat und Minze-Joghurt-Chutney und mit einem Zitronenschnitt servieren.



DISHAS PAV BHAJI

Es ist immer aufregend, wenn ich das Rezept zu einem Gericht bekomme, in das ich mich gerade verliebt habe. Hier ist das Rezept meiner Cousine Dusha für Pav bhaji, ein beliebtes Streetfood aus Mumbai: ein würziges Gemüsepuree in Butter, das man am besten mit einem heißen pav, einem Brötchen, aufunkt, während einem die Sauce übers Kinn läuft.

FÜR 4 PERSONEN

200 g mehligkochende Kartoffeln	
40 g Butter, plus Butter zum Abrunden	½ TL Amchur (Mangopulver, optional)
2 große Zwiebeln, gehackt	1½ TL Salz
4 Knoblauchzehen, zerdrückt	¾ TL Chilipulver
4-cm-Stück Ingwer, geschält und gerieben	½ Blumenkohl (rund 250 g), in 2 cm große Stücke zerteilt
2 mittelgroße Auberginen (zusammen 500 g), in 1 cm große Würfel geschnitten	
400 g passierte Tomaten	<i>Zum Servieren</i>
1 EL Tomatenmark	8–12 Milchbrötchen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Butter
2 TL gemahlener Koriander	1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 TL Garam Masala	1 Handvoll frische Korianderblätter
¼ TL Kurkuma	einige Zitronenspalten

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann 10–15 Minuten gar kochen. Abgießen, zerstampfen und beiseitestellen.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne mit Deckel zerlassen. Sobald sie schäumt, die Zwiebeln hineingeben und 8–10 Minuten anbräunen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und gut durchrühren. Nach 1 Minute die Auberginen hinzugeben und abdecken. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und 5–7 Minuten zu einem dickflüssigen Püree einkochen.

Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Amchur (wenn verwendet) und Salz hinzugeben. Durchrühren, abschmecken und mit Chilipulver würzen. Zuletzt Kartoffelpüree und Blumenkohl hinzugeben. Umrühren, abdecken und 10 Minuten kochen lassen.

Abschmecken, dann in eine Schüssel geben und alles mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Konsistenz sollte zwischen Kartoffelpüree und dicker Pastasauce liegen, falls nötig, mit etwas heißem Wasser verdünnen. Zum Abrunden eine große Butterflocke einrühren.

Mit aufgeschnittenen, getoasteten und gebutterten Milchbrötchen servieren. Dafür eine Lage Pav bhaji auf je 1 Brötchenhälfte geben, mit Zwiebel und Koriander bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.



MANGO-KARDAMOM-LASSI

Keri anna elaichi nu lassi

Meine Mutter wuchs im ugandischen Jinja auf, einer Stadt voller Mangobäume. Sie und ihre Brüder pflückten die Früchte frisch vom Baum und warfen die Steine in den Straßengraben, wo ein paar Monate später neue Mangobäume wuchsen.

Bei uns sind Mangos nicht ganz so einfach zu bekommen und aus gesetzlichen Gründen verkaufen die Supermärkte heute statt indischer Alphonso-Mangos (siehe S. 304) meist unreife brasilianische Mangos, die länger Saison haben und nicht so süß sind. Kaufen Sie für dieses Lassi nur wirklich reife Mangos und passen Sie die Zuckermenge ganz nach Geschmack an.

FÜR 2 PERSONEN

4 reife Mangos

½ TL Kardamompulver (oder fein gemahlene Samen aus 6 Kapseln)

500 g selbst gemachter oder griechischer Joghurt

4 Eiswürfel

Zucker zum Süßen

Zunächst den Stein der Mangos auslösen. Dafür eine Mango auf ihre schmale Seite stellen und mit einem scharfen Messer beiderseits dicht entlang des Steins schneiden, um das Fruchtfleisch abzulösen. Das Fruchtfleisch auf der Innenseite kreuzweise einschneiden, nach außen stülpen und die Würfel mit einem Teelöffel von der Schale abschaben.

Das Fruchtfleisch mit dem Kardamom in den Mixer oder die Küchenmaschine geben. Den Joghurt und die Eiswürfel hinzufügen und pürieren.

Das Lassi mit Zucker nach Belieben süßen und bei Bedarf mit ein wenig Wasser oder Milch verdünnen.

