

# Indisch Kochen lernen

**Einführung  
in die indische Küche**  
(vegetarisch & nicht vegetarisch / Poulet)



Vegetarischer indischer Kochkurs



Veganer indischer Kochkurs





## Frau Sikha Dhar

Hier kocht die Leidenschaft!

Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden – die indische Küche verbindet Passion und Genuss mit einem Hauch Erotik.

Beim Kochkurs Indisch Kochen lernen können Sie Ihre Kreativität voll entfalten. Mit nur wenigen Zutaten und Utensilien zaubern Sie wahre Geschmacksexplosionen.

Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in der Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze. Zu den im Kochkurs Indisch zubereiteten Speisen gibt es beim geselligen Abschlussessen die dazu passenden Getränke.



**Sikha Dhar** aus Kalkutta / Indien lebt seit 1991 in der Schweiz. Die ausgebildete Journalistin / Food & Moderation ist Inhaberin von verschiedenen indischen Gastronomiegruppen in der Schweiz.

## Gewürze: Gesundheit aus der Natur

Kräuter und Gewürze verwenden wir primär für den Geschmack. Doch schon lange werden sie auch als Heilmittel in der Volksmedizin angewandt. Viele Gewürze und Kräuter haben jedoch wissenschaftlich bewiesene Heilkräfte.



Sie stehen wohl in jeder Küche: kleine Dosen mit Gewürzen und Kräutern darin. Sie sind das i-Tüpfelchen auf unserem Essen und machen Gerichte erst zu dem, was sie sind: ein Genuss. Doch sie können noch mehr als würzen – sie sind äußerst gesund und tun so unserem Körper gut.

Nicht umsonst gibt es die "Apotheke der Natur", denn Gewürze und Kräuter – sowie andere Lebensmittel – werden schon seit jeher als Medizin verwendet und mittlerweile bestätigen auch Studien die Wirkung der Pflanzen auf unsere Gesundheit. EAT SMARTER hat Ihnen fünf Gewürze und Kräuter zusammengestellt, die extrem gesund sind.



# Indische Kochkurse

Entdecken Sie in unseren indischen Kochkursen in Zürich die ungeheure Vielfalt der Küchen eines gewaltigen Landes, das von den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya bis zu den Stränden Keralas so unterschiedliche Stile, Gewürze und Zubereitungsformen kennt, wie keine andere Küche der Erde.

Einführung in die indische Küche ( vegi.& nicht vegi./Poulet)

Vegetarischer indischer Kochkurs

Veganer indischer Kochkurs

## Einführung & Ablauf des Kochkurses

Geschichte der indischen Küche  
Indiens kulinarische Landschaften  
Die Philosophie der indischen Küche  
Warum indisch essen  
Was ist eigentlich ein Curry?  
Gewürzkunde  
Wirkung der Gewürze  
Bindende Zutaten  
Kochmethode



# Gewürze und ihre Wirkung

Die kleine Gewürzkunde scheint sich zu lohnen und der Weg zu einem gesünderen Leben damit zu beginnen, sich ein größeres Gewürzregal zuzulegen.

## Anis

Das ätherische Öl in Anis hingegen wirkt schleimlösend in den Bronchien und empfiehlt sich deshalb als Hustenmittel. Es wirkt aber auch gegen Krämpfe und Blähungen.

In der Volksmedizin wird dem Gewürz auch die Wirkung eines Aphrodisiakums nachgesagt, besonders zauberkräftig soll der Anis am Andreastag (30. November) sein.

## Kardamom

Noch vielseitiger ist Kardamom. Das indische Gewürz wird von internationalen Experten als Hilfe gegen Verdauungsprobleme eingestuft, obwohl es schulmedizinischen Tests zur Einstufung als Heilmittel gemäß des Deutschen Arzneibuchs nicht standhielt. Dafür wurden die Früchte dieses Ingwergewächses bereits in der Antike gegen Harnwegsinfekte, Bronchitis und Ischiasbeschwerden eingesetzt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt Kardamom ebenso als ein gutes Mittel gegen Lungen- und Harnwegsprobleme.

## Koriander

Ähnlich vielseitig einsetzbar ist Koriander. Das Lebkuchen- und Spekulatiusgewürz hilft bei der Verdauung von fettem Essen und gegen Blähungen sowie bei Husten und Bronchitis.

## Muskatnuss

Muskatnuss sollte niemals in größeren Mengen verzehrt werden, da übermäßiger Verzehr (ab etwa vier Gramm bei Erwachsenen) zu rauschhaften Zuständen, Übelkeit und Herzrasen führen kann. Eine kleine Prise des Gewürzes allerdings darf in vielen Gewürzplätzchen nicht fehlen. Als Heilmittel wirkt es gegen Übelkeit und Brechreiz.

## Piment

Piment wird auch Nelkenpfeffer oder Allesgewürz genannt, da es nach einer Mischung aus Pfeffer, Nelken, Muskat und Zimt schmeckt. Deshalb darf das würzig, süßlich und leicht scharfe Gewürz auch in Lebkuchen nicht fehlen. Piment wirkt verdauungsfördernd und hilft bei Blähungen. Zudem regen die ätherischen Öle in den Pimentkörnern, den Speichelfluss und die Magenperistaltik an.

## Vanille

Vanilleschoten sind eines der teuersten Weihnachtsgewürze und werden durch ihr unvergleichliches exotisches und warmes Aroma fast für jeden Plätzchenteig (besonders aber für Vanillekipferl) verwendet. Sie fördert die Abwehrkräfte, beruhigt strapazierte Nerven und stillt den Appetit beziehungsweise den Heißhunger auf Süßes. Des Weiteren wirkt Vanille stimmungsaufhellend, harmonisierend und wohltuend für die Verdauung. Duftige Bettbegleiter mit Vanille wie Duftkissen oder Kissensprays unterstützen zudem ein wohliges Entspannungsgefühl. Nicht zuletzt soll Vanille aphrodisierend wirken und die körpereigenen Glücksbotenstoffe in Schwung bringen.

## Safran

Neben den oben erwähnten Eigenschaften, wird Safran noch eine weitere Heilwirkung zugesprochen: Dank seiner harntreibenden Kraft, wirkt es reinigend auf Nieren und die Blase. Zudem stärkt es nicht nur das Nervensystem, sondern auch das Herz, die Leber und die Atemorgane. Wer gesunde Rezepte mit Safran sucht, sollte also schnell fündig werden.



Die Gerichte, die gemeinsam zubereitet werden sind meist vegetarisch, aber auch hier können je nach Ihren persönlichen Vorlieben, Fleischgerichte mit einbezogen werden. Generell kann der Inhalt des Unterrichts gemäß Ihrer Individuellen Wünsche mit der Kochlehrerin abgestimmt werden.

Curry und Gewürze: Obgleich nicht alle Speisen in Indien Curry-Gerichte sind, so ist Curry dennoch die Grundlage der indischen Küche. Curry muß auch nicht so scharf sein, daß Ihnen der Mund zu brennen scheint, obwohl dies häufig genug der Fall ist. Curry ist auch nicht etwas, was abgepackt in kleinen Mengen gekauft wird. Das Geheimrezept der indischen Küchenchefs oder Hausfrauen ist die Mixtur aus bis zu 25 verschiedenen Gewürzen, die das Currypulver ausmachen. Normalerweise sind frische Gewürze die Grundlage, die man in einem Mörser mit Hilfe eines Stößels zerkleinert. Dieses Werkzeug nennen die Inder Sil-vatta. Wie die Gewürze jeweils gemischt werden, ist das Geheimnis der Köche. Sie stellen sich so durch eigene Kombinationen ihre Masalas her. So ist zum Beispiel Garam Masala eine rote, Scharfe Mischung aus Nelken und Zimt mit Pfefferkörnern.

Sehr beliebt sind auch Mischungen, die Safran enthalten. Safran ist ein sehr teures Gewürz und wird aus Blumen gewonnen. Safran verleiht dem Reis die brillante gelbe Farbe und den delikaten Geschmack. Turmeric dagegen dient eher zur Farbgestaltung sowie zur Konservierung und hat einen besonderen Geruch und Geschmack. Chili ist die Grundlage für alles. Ganz gleich, ob getrocknet oder frisch hinzugefügt, er verleiht einer Speise die besondere Schärfe. Zwei Arten dieser Pflanze stehen zur Verfügung: rote und grüne, von denen die grünen Chillis die schärferen sind. Ginger als Zutat ist gut für den gesamten Verdauungstrakt, während viele Masalas noch Coriander enthalten, weil angeblich der Körper durch ihn abgekühlt wird. Das strenge, aber auch süße Cardamom findet Verwendung in vielen Desserts sowie in Fleischgerichten. Weitere Gewürzmischungen enthalten Muskatnuß, Zimt, Mohn, Kümmel, Kreuzkümmel, Muskatblüte, Knoblauch und Nelken.

Brot und Getreide: Ohne jeden Zweifel ist der Reis Indiens Hauptnahrungsmittel, das auch im ganzen Land gegessen wird. Aber nur im Süden ist er von entscheidender Bedeutung. Im Norden wird der Reis ergänzt durch viele Brotsorten, dort bekannt als Rotis (im Punjab als Phulka). Sie finden unterwegs auch Brot, sogar geschnitten im westlichen Stil, aber essen Sie es besser nicht, es ist fürchterlich; durch und durch süß und nahezu ungenießbar. Den besten Reis bekommen Sie im Norden, dies wird allgemein anerkannt. Denn dort wächst im Dehra Dun Valley der Basmati-Reis. Die indischen Brotsorten lassen an Vielfalt kaum einen Wunsch offen und sind meist sehr schmackhaft. Die einfachste Sorte ist das Chappati, hergestellt aus Wasser sowie Mehl und gebraten wie ein Pfannkuchen. Fügt man Butter oder ein wenig Öl hinzu, wird daraus ein Paratha.





# Kurkuma

Kurkuma ist das Gewürz, das die meisten Currymischungen gelb einfärbt. Doch auch in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda spielt Kurkuma seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle als Naturheilmittel mit reinigender und heilender Wirkung.

Kurkuma enthält bis zu fünf Prozent ätherische Öle, die sich günstig auf Magen- und Verdauungsprobleme auswirken. Forscher untersuchten außerdem, ob Kurkuma vorbeugend gegen Alzheimer eingesetzt werden kann. Und tatsächlich zeigten sich hier Erfolge. Auch das Risiko einer Krebs- oder Arthritiserkrankung kann das Gewürz mindern.

Kurkuma enthält Antioxidantien und schützt somit die Zellen, bekämpft freie Radikale und fördert die DNA-Regeneration. Dies kann sich vorbeugend positiv auf den Alterungsprozess auswirken. Einige Studien zeigten auch, dass Kurkuma nachweislich die Blutfettwerte senkt und den Zuckerstoffwechsel bei Diabetespatienten positiv beeinflusst.

Kurkuma hat zudem durch den Farbstoff Curcumin entzündungshemmende Eigenschaften. Da vielen chronischen Erkrankungen eine Entzündung zugrunde liegt, kann der Verzehr von Kurkuma langfristig sehr positiv und präventiv wirken.



# Zimt

Zimt ist ein beliebtes Gewürz, vor allem als Zutat in Backwaren und süßen Speisen. Das Gewürz wirkt entzündungshemmend und – durch den Stoff Zimtaldehyd – antimikrobiell. Es enthält außerdem Antioxidantien und kann helfen, den Cholesterinspiegel und die Neutralfette im Blut zu senken.

Seine volle Kraft entfaltet Zimt in seiner Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. In einer Studie zu Zimt stellten die Ärzte fest, dass sich regelmäßiges Würzen mit Zimt günstig auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt. Denn Zimt kann das Aufspalten der Kohlenhydrate im Verdauungstrakt verlangsamen und die Insulinempfindlichkeit verbessern.



# Ingwer

Ingwer - Ingwer hat einen extrem positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit. Er enthält über 25 verschiedene Antioxidantien, die die freien Radikale in Ihrem Körper bekämpfen. Weiterhin ist Ingwer dafür bekannt, bei Übelkeit, Erbrechen und bei Reisekrankheit zu helfen. Da es auf einer natürlichen Basis beruht und keine schädlichen Nebenwirkungen hat, ist Ingwer auch bestens bei Schwangerschaftsübelkeit einsetzbar.

Aufgrund seiner anti-viralen Eigenschaften kann Ingwer auch bei Halsschmerzen, Erkältungen und Grippe verwendet werden. Er hilft bei Husten und ist ein sehr effektiver Schleimlöser.

Probieren Sie bei einer Erkältung einmal diesen Ingwertee: Geben Sie einige Scheibchen Ingwer, etwas Honig und frische Zitrone in etwas köchelndes Wasser. Kurz ziehen lassen und heiß trinken.



# Kreuzkümmel

Kreuzkümmel – Kreuzkümmel ist ein weiteres Gewürz, welches sehr reich an Antioxidantien ist.

Es ist bekannt für seine spezielle Eigenschaft die Verdauung zu unterstützen.

Kreuzkümmel regt die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) dazu an bestimmte Enzyme auszuschütten, welche die Nahrung besser aufspaltet.

Der Körper ist dadurch besser in der Lage die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe zu verwerten.

Kreuzkümmel hilft den Körper zu entgiften und ist sehr effektiv bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis.

Kreuzkümmel unterstützt außerdem, ähnlich wie Zimt, den Blutzucker auf ein stabiles Niveau zu halten. Somit ist es ideal für Diabetiker oder für Personen, die an einer Vorstufe von Diabetes leiden.

Die blutzuckerkontrollierende Eigenschaft von Kreuzkümmel hilft zudem das Körpergewicht unter Kontrolle zu halten und den Ansatz von Körperfett zu minimieren.

Es wurde nachgewiesen, dass Kreuzkümmel, ähnlich wie die speziellen Medikamente für Diabetiker, in der Lage ist Insulin und Glykogen zu regulieren.

Hinzukommt, dass Kreuzkümmel eine sehr gute Eisenquelle ist, viel Vitamin C und Vitamin A enthält und somit einen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leistet.

# Indisches Naan Brot



## Zutaten

500 g Mehl  
150 ml Milch, lauwarmer  
2 1/2 EL Zucker  
2 TL Trockenhefe  
1 TL Backpulver  
2 EL Pflanzenöl  
150 ml Vollmilchjoghurt, leicht geschlagen  
1 großes Ei(er), leicht geschlagen  
Salz  
Mehl zum Ausrollen



## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 30 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std. /

Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Milch in eine Schüssel gießen, 0,5 EL Zucker und Hefe einrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, 1/2 TL Salz und Backpulver untermischen. 2 EL Zucker, die Milch mit der aufgelösten Hefe, 2 EL Pflanzenöl, den leicht geschlagenen Joghurt und das leicht geschlagene Ei zufügen. Alles gut 10 Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. 1/4 TL Öl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, so dass er sich verdoppelt.

Den Teig erneut durchkneten, in 6 gleich große Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken. Die erste Kugel mit etwas Mehl dünn auswallen, entweder tropfenförmig oder rund.

Im Gasofen die große Flamme auf volle Leistung aufdrehen und eine Crêpes-Pfanne oder eine andere große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen (geht auch ohne Fett). Erst, wenn die Pfanne sehr heiß ist (ich verwende eine italienische Piadina-Platte), den Fladen draufgeben. Auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft. Dann noch kurz umdrehen (Vorsicht, jetzt kann das Naan leicht verbrennen!) und die andere Seite kurz bräunen.

Warm servieren! Schmeckt genial zu jeder Art von Curry oder zu Gerichten mit Sauce.

Die fertigen Kugeln können übrigens sehr gut in Frischhaltefolie eingewickelt und eingefroren werden. Ca. 1 Stunde wieder auftauen lassen. Ich lockere die Frischhaltefolie und lege die Kugeln auf die Heizung.





Vegetarischer indischer Kochkurs



Veganer indischer Kochkurs

## Veganes Aloo Palak (Indische Spinat-Kartoffeln)



### Zutaten



400 g Kartoffeln  
 Salz  
 1 Zwiebel  
 20 g Ingwer  
 1 Chili  
 300 g Spinat  
 1 TL Korianderkörner  
 1/4 TL Kardamomsamen  
 1 TL Garam Masala  
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
 1/2 TL gemahlener Bockshornklee  
 2 EL vegane Margarine  
 240 g Kichererbsen (Dose)  
 250 g Kokosmilch

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen.

Koriander und Kardamom im Mörser zerstoßen. Restliche Gewürze untermischen. Kartoffeln abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Margarine erhitzen.

Die Zwiebeln darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Gewürzmischung zufügen und ca. 30 Sekunden mit anschwitzen. Spinat zugeben, 1 Minute zusammenfallen lassen. Ingwer, Kartoffeln, Kichererbsen und Kokosmilch zufügen, salzen.

Das Gemüse aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Falls die Soße zu dick wird, mit dem Kartoffelkochwasser etwas verdünnen. Abschmecken.

# Vegetarisches indisches Blumenkohl - Tomaten - Curry



Blumenkohl mit Kartoffeln  
in Tomaten - Koriander - Sauce

## Zutaten



- 3 m.-große Zwiebel(n), fein gehackt
- 40 g Ghee oder Butter
- 1 1/2 EL Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Knoblauch, fein gehackt (nach Belieben)
- 4 kleine Chilischote(n), grüne, fein gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 1/2 TL Pfeffer, gemahlen
- 1 1/2 EL Koriander, gemahlen
- 2 EL Mandel(n), gemahlen
- 500 g Tomate(n), passierte
- 1 m.-großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 3 m.-große Kartoffel(n), grob gewürfelt
- 3 EL Koriandergrün, gehackt

## Zubereitung

Butter in einem Wok oder einer großen Pfanne zerlassen.  
Die Zwiebeln darin auf Mittelhitze glasig braten.

Knoblauch, Ingwer und Chilies 2 Minuten mitbraten.  
Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Fenchel, Pfeffer, Koriander und Mandeln dazugeben  
und ca. eine Minute mitrösten.

Mit ¼ Liter Wasser ablöschen, die passierten Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.

Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme  
in ca. 20 Minuten gar kochen. Vom Feuer nehmen und den Koriander unterrühren.

Dazu passt leicht gewürzter Reis.  
(z.B. Basmatireis, mit etwas Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom gekocht).

Man kann das Gericht auch ohne Reis essen, dann sollte man es mit mehr Kartoffeln zubereiten  
und es evtl. etwas einkochen lassen.



Tikka Masala



Tofu Tikka Masala



Tandori Masala Hähnchen



Biryani Masala



# Palak Paneer



## Zutaten

2 Liter Milch  
6 EL Zitronensaft oder Essig  
4 EL Pflanzenöl  
200 g Zwiebel(n), fein geschnitten  
1 TL Kreuzkümmel, ganz  
4 Tomate(n), fein gehackt  
1/2 TL Chilipulver  
1/2 TL Kurkuma  
1 1/2 TL Salz  
350 g Spinat, fein gehackt  
50 ml Sahne  
1/2 TL Korianderpulver  
1/2 TL Garam masala  
2 cm Ingwer, frischer, in Streifen geschnitten



## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 25 Min. Ruhezeit: ca. 2 Std. /

Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronensaft oder Essig einrühren.

Die Milch gerinnt dann. Wenn das nicht passiert, solange weiter Zitronensaft oder Essig zufügen und kochen, bis die Milch gerinnt.

Dann den Topf vom Herd nehmen. Ein Sieb mit einem Musselintuch auslegen (ich nehme immer diese feinmaschigen, dünnen blau-weißen Spül- bzw. Allzwecktücher, eine Stoffwindel könnte es auch tun, natürlich sauber). Die geronnene Milch hineingeben und 2 - 3 min. abtropfen lassen.

Das Tuch mit dem so gewonnenen Frischkäse ("Paneer") zubinden, aus dem Sieb nehmen, noch ein wenig die Flüssigkeit mit der Hand auspressen und auf einen flachen Teller legen. Mit einem mit Wasser gefüllten Topf ca. 2 Std. beschweren. Danach den Paneer herausnehmen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Zwiebeln und Kümmel zugeben und unter Rühren goldbraun anbraten. Den Großteil der Tomaten zufügen (einen Rest zum Garnieren aufheben), umrühren und zugedeckt ca. 5 min. kochen, dabei ab und zu umrühren.

Mit Chili, Kurkuma und Salz würzen. Spinat, Paneerstücke und Sahne zugeben, vorsichtig unterrühren (dabei aufpassen, dass die Paneerstücke nicht zerfallen). Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 - 15 min. köcheln lassen. Zum Schluss Koriander, Garam Masala und Ingwerstreifen zugeben und einige Minuten weiterköcheln lassen.

Auf einem Teller anrichten und mit den restlichen Tomatenwürfeln garnieren. Als Beilage passt Basmatireis oder Brot, zum Beispiel indisches Fladenbrot ("Paratha"). Palak Paneer Originalrezept von einer Inderin, Spinat mit indischem Frischkäse

# Butter Chicken



## ZUTATEN

900g Hähnchenbrust  
Salz und Pfeffer  
1 TL Chillipulver  
1/2 TL gemahlener Kurkuma  
6 EL Butter, aufgeteilt in 2 EL Stücke  
1 große Zwiebel (etwa 225 g)  
3 TL Garam Masala  
1 TL Chillipulver  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Cayennepfeffer  
1 EL gemahlener Ingwer  
3 zerquetschte Knoblauchzehen  
Zimtstange  
400g Tomatensoße  
240 ml Wasser  
235g Konditorsahne  
Gehackter Koriander zum Bestreuen  
Reis

## ZUBEREITUNG

Mariniere die Hähnchenbrust in Chillipulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer. Lass alles für 15 Minuten ziehen.

Brate das Hähnchen in 2 EL Butter an, nimm es vom Herd und stell es zur Seite.

Schmilz zwei weitere EL Butter über mittlerer Hitze, gib Zwiebeln, Knoblauch, Garam Masala, gemahlene Ingwer, Chillipulver, gemahlene Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimt, Salz und Pfeffer hinzu. Brate dies an, bis alles duftet.

Gib die Tomatensoße hinzu und bring alles zum Kochen. Gib Wasser und Sahne hinzu und lass es wieder aufkochen. Nun gib das Hähnchen wieder hinzu und lass es abgedeckt für 10 - 15 Minuten köcheln.

Rühre die letzten zwei EL Butter hinein und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.



Garam Masala



Chicken Tikka Masala



Biryani masala



# Gemüse Korma



## Zutaten

300 g Pastinake(n), in 1- cm - Würfeln geschnitten  
350 g Karotte(n), in 1- cm - Würfeln geschnitten  
1 Zwiebel(n), fein gewürfelt  
4 EL Öl  
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 TL Koriander, gemahlen  
1 TL Zimt  
1 TL Kurkuma  
2 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt  
3 cm Ingwer, frisch, fein gewürfelt  
1 Chilischote(n), grün, fein gewürfelt  
300 g Joghurt, griechisch  
40 g Mandel(n), gemahlen  
300 g Blumenkohl, Röschen  
300 ml Wasser

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe  
Zwiebel in Öl braun anbraten. Gewürze, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 1 Minute mit anbraten. Joghurt und Mandeln zugeben und 2 Minuten kochen. Das Wasser, Pastinaken, Karotten und Blumenkohl zugeben. Zugedeckt 20-25 Minuten kochen, bis das Gemüse fast weich ist. Ohne Deckel weitere 5-10 Minuten kochen.  
Mit Reis servieren.

# Pakora



## Zutaten

350 g Gemüse der Saison, in mundgerechte Stücke geschnitten  
220 g Kichererbsen, gemahlen  
3/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/4 TL Cayennepfeffer  
1/2 TL Koriander, gemahlen  
3/4 TL Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
270 ml Wasser, kaltes  
1 Liter Pflanzenöl zum Ausbacken

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe  
Öl in einem Topf stark erhitzen. Das dauert eine ganze Weile. Inzwischen können Gemüse und Teig vorbereitet werden. Aber darauf achten, dass das Öl nicht anfängt zu rauchen!

Beim Vorbereiten des Gemüses darauf achten, dass das Gemüse recht klein bzw. dünn geschnitten wird, da es nur frittiert wird und nicht vorgekocht!

Für den Teig das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und alle Gewürze und das Salz dazumischen. Das kalte Wasser langsam zugießen und die Masse mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist.

Teig in einen tiefen Teller geben. Eine Portion Gemüse hineingeben und in dem Teig wenden.

Probieren, ob das Öl heiß genug ist: Wenn ein Teigtropfen sofort zischend an die Oberfläche steigt, ist es heiß genug. In diesem Fall die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterschalten.

Gemüse in den Teig tauchen und portionsweise mit einer Gabel nach und nach in das heiße Fett geben. Pakoras jeweils 7-9 Min. frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Sofort servieren oder bei 125°C im Ofen für kurze Zeit warm halten.

# Gurken-Raita



## Zutaten



250 ml Joghurt, mager  
150 g Gurke(n)  
Salz und Pfeffer  
1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlener  
1/2 TL Zucker  
1 Prise(n) Paprikapulver  
1 TL Koriandergrün, fein gehackt

## Zubereitung

Den Joghurt mit dem Schneebesen cremig aufschlagen.

Die Gurke schälen, von den Kernen befreien und fein hacken oder auf der groben Reibe raspeln, mit dem Salz, Pfeffer, dem gemahlenden oder im Mörser zerstoßenen Kreuzkümmel zu dem Joghurt geben und gut unterrühren.

Mit Paprikapulver und dem gehackten Koriandergrün dekorieren.

Ein wundervoller Dip zu Gegrilltem oder scharfen Currygerichten.

# Dhal



## Zutaten



150 g Linsen, rote  
1 Fleischtomate(n)  
1 TL Salz  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst  
2 EL Ghee, oder Sonnenblumenöl  
1 1/2 TL Kreuzkümmel  
3 Zehe/n Knoblauch, gepresst oder  
fein gehackt  
1 kleine Zwiebel(n), fein gewürfelt  
1 TL Chilipulver, evtl. etwas weniger  
Salz  
Zitronensaft  
Koriandergrün

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min. Ruhezeit: ca. 30 Min.

/ Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Linsen waschen und ca. 30 Minuten einweichen. Abgießen, in einen Topf geben und mit frischem Wasser aufsetzen, so dass sie gut fingerbreit bedeckt sind.

Die Tomate grob würfeln und mit 1 TL Salz und Kurkuma zu den Linsen geben, alles aufkochen lassen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

Den Zitronensaft dazu geben und nochmals aufkochen lassen.

In einer separaten kleinen Pfanne das Ghee (bzw. Öl) erhitzen, Kreuzkümmelsamen, Knoblauch und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und braten, bis alles leicht gebräunt ist. Nun das Chilipulver einrühren und diese Mischung zum Dhal geben.

Mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen (eher suppig oder als Eintopf) und bei Bedarf nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit etwas Koriandergrün bestreuen.

Wir mögen dieses einfache Dhal gerne als Beilage zu Curry. Schmeckt wunderbar mit Basmati-Reis oder Naan oder Chapati und kann sehr gut vorbereitet und erwärmt werden



# Chai - indischer Gewürztee



## Zutaten

1 1/2 Tasse Wasser  
(große Kaffeetasse bzw. Kaffeebecher)  
1 TL Tee, schwarzer  
5 Kardamomkapsel(n), grüne  
etwas Sternanis davon 3 Blütenecken  
1/4 Stange/n Zimt  
1 Kardamomkapsel(n), schwarz  
3 Nelke(n)  
etwas Ingwer, frischer  
1 Tasse/n Milch (Kaffeebechergröße)  
n. B. Zucker

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe  
Nelken, Zimtstange, Kardamom und ca. 3 Blütenecken vom Anis in einem Mörser grob zerkleinern.  
Wasser mit dem schwarzen Tee und den Gewürzen zum Kochen bringen. Das Ganze nach ca.  
10 Minuten mit der Milch auffüllen, Ingwer und Zucker nach Belieben dazu geben, anschließend  
nochmals aufkochen lassen und dann ca. 5 Min. stehen lassen. In die Tassen füllen und genießen.

Die Portionen sind für große Kaffeetassen bzw. Kaffeebecher ausgelegt.



# CERTIFIKAT

Wir bescheinigen hiermit

Name

Die erfolgreiche Teilnahme an einem  
Indischen Kochkurs im Taj Palace

Ort / Datum