INDRANI ROYCHOUDHURY & ROBI BANERJEE

KOCHEN WIE IN INDIEN

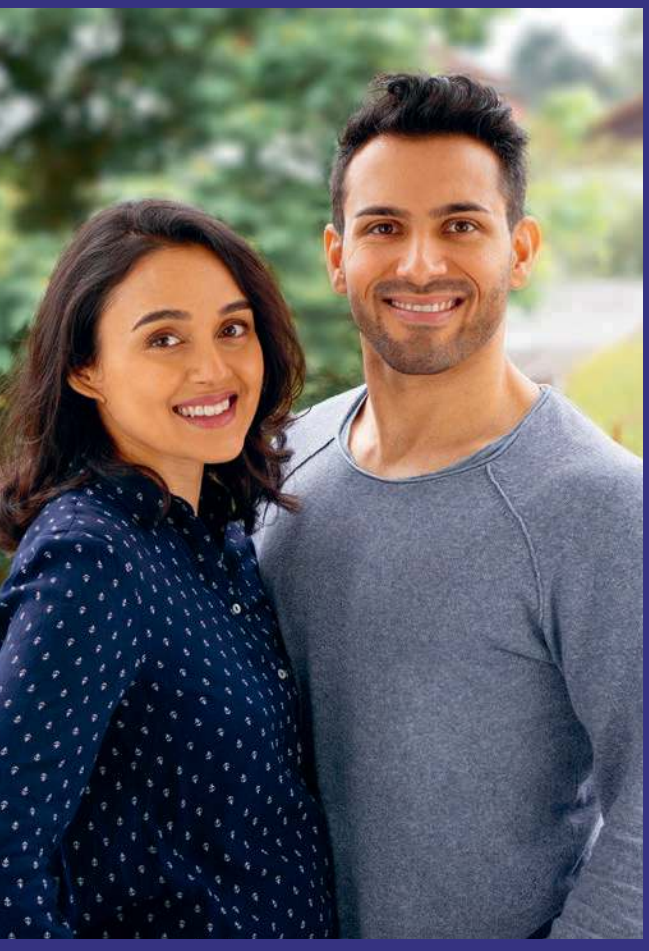
GU

ZU AUSGEWÄHLTEN REZEPTEN GIBT'S EINEN QR-CODE: ABSCANNEN UND INDRANI UND ROBI BEIM KOCHEN ZUSEHEN!

VORWORT 06
LÄNDERQUICKIE 08
DIE TOP-5-ZUTATEN 10

BASICS & STREETFOOD 12
FLEISCH & FISCH 40
VEGETARISCH & DALS 72
BROT & REIS 110
SÜSSES 124

REGISTER 140
IMPRESSUM 144



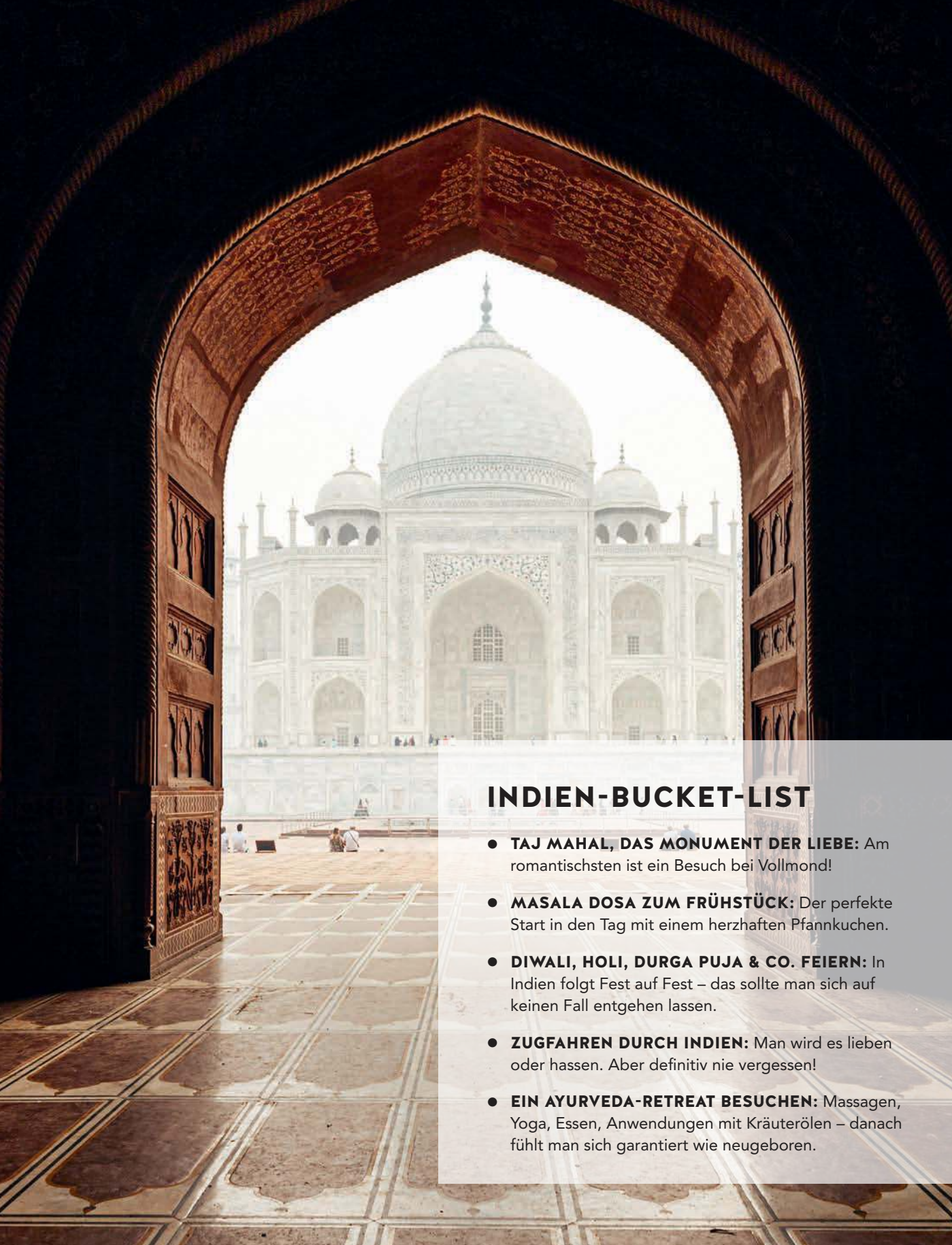
GEWÜRZE IM BLUT

Schon bei meinem ersten Treffen mit Indrani war klar, dass eine unserer wichtigsten Gemeinsamkeiten die Leidenschaft für gutes Essen ist. Die indische Küche liegt Indrani im Blut. Ihr Großvater betrieb früher ein Restaurant und einen Süßwarenladen in Kolkata, vormals Kalkutta. Ihre Großmutter brachte ihr die bunte Obst- und Gemüsevielfalt des Landes auf den Basaren der Millionenstadt bei. Von ihrer Mutter lernte sie die Alchemie der Gewürze und von ihrem Vater erbte sie das geheime Rezept seines legendären Lammcurrys.

Meine kulinarischen Anfänge gingen in eine ganz andere Richtung. Durch meine deutsche Mutter und Großmutter fand ich früh Freude am Backen. Indische Gerichte kamen eher selten auf den Tisch, wenn mein Vater am Wochenende Zeit hatte oder wir zu Besuch bei Verwandten in Indien waren. Durch Indrani wurde schnell mein innerer Bengale geweckt und wir begannen gemeinsam die vielfältige Küche Indiens zu erforschen. Wir haben so viel Spaß, diese Traditionen zu erkunden, dass wir unseren YouTube Channel »Lucky Recipes« gestartet haben, um auch anderen Foodies indische Rezepte und ihre Geschichte näher zu bringen.

Durch die vielfältigen Klimazonen, die zahlreichen Religionen und die kulturellen Einflüsse, die von Südostasien über den mittleren Osten bis nach Europa reichen, haben sich unzählige Esskulturen entwickelt. Der Schlüssel zum authentischen Geschmack sind die vielfältigen Gewürze und ihre richtige Verwendung. Wie und womit man in der indischen Küche würzt, erfahrt ihr in diesem Buch. Lagert ihr eure Gewürze dunkel in einer verschlossenen Dose, habt ihr lange Freude daran. Lasst euch also von der Fülle der verschiedenen Gewürze nicht ins Bockshorn jagen, sondern kocht lieber damit.

Robi Banerjee und Indrani Roychoudhury



INDIEN-BUCKET-LIST

- **TAJ MAHAL, DAS MONUMENT DER LIEBE:** Am romantischsten ist ein Besuch bei Vollmond!
- **MASALA DOSA ZUM FRÜHSTÜCK:** Der perfekte Start in den Tag mit einem herzhaften Pfannkuchen.
- **DIWALI, HOLI, DURGA PUJA & CO. FEIERN:** In Indien folgt Fest auf Fest – das sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen.
- **ZUGFAHREN DURCH INDIEN:** Man wird es lieben oder hassen. Aber definitiv nie vergessen!
- **EIN AYURVEDA-RETREAT BESUCHEN:** Massagen, Yoga, Essen, Anwendungen mit Kräuterölen – danach fühlt man sich garantiert wie neugeboren.

BASICS & STREETFOOD

Ein schönes Haus steht auf einem soliden Fundament. Das gilt auch für die indische Küche. Mit den folgenden Grundrezepten seid ihr auch für ausgeklügelte Gerichte gut vorbereitet. Und Streetfood-Hits wie Pakoras und Samosas machen Lust auf mehr.

SAMOSA AUS DEM OFEN

ओवन का समोसा

Das erste Rezept, das Robi von seinem Vater gelernt hat. Samosas stammen eigentlich aus dem Mittleren Osten und haben sich durch kulturellen Austausch in der ganzen Welt verbreitet.

Für 4 Portionen
Zubereitung: 1 Std.
Abkühlzeit: 1 Std.
Backzeit: 15 Min.
Pro Portion ca. 550 kcal

4 mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
10 g Koriandergrün
1 grüne Chilischote
½ TL Koriandersamen
1 gestr. TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Ghee
½ TL Cayennepfeffer
½ TL gemahlene Kurkuma
50 g TK-Erbsen
Salz
1 EL Limettensaft
länglicher Yufkateig (türkischer Laden)

.....

Tipp Die Schärfe von Chilis liegt in ihren Kernen. Für mildere Samosas die Chilikerne entfernen.

1 Die Kartoffeln garen, pellen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer schälen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Chili waschen. Für weniger Schärfe längs halbieren, Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Ingwer, Koriandergrün und Chili fein hacken.

2 Koriandersamen grob mit dem Mörser zerstoßen. Eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen und darin Koriander- und Kreuzkümmelsamen 2 Min. anrösten. Beiseitestellen.

3 Ghee in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten. Ingwer dazugeben und 1 Min. mitbraten. Koriander- und Kreuzkümmelsamen unterrühren. Kartoffeln, Cayennepfeffer und Kurkuma dazugeben und 4 Min. weiterbraten. Erbsen, Koriandergrün und Chili unterheben und 1 weitere Min. braten. Mit 1 TL Salz und Limettensaft würzen. Die Füllung 1 Std. abkühlen lassen.

4 3 Yufkateigblätter dünn mit Öl bestreichen und übereinanderlegen. 1 Schälchen mit Wasser bereitstellen. Teig quer in 10 cm breite Streifen schneiden und mit Ghee bestreichen. 20 g Füllung in die obere linke Ecke des ersten Teigstreifens legen. Die Ecke mit der Füllung mit Wasser befeuchten und über die lange Seite umklappen. Vorgang noch einmal wiederholen, damit sich ein schönes Dreieck bildet. Überschüssigen Teig abschneiden. Die übrigen Teigstreifen auf die gleiche Weise füllen und zu Dreiecken falten.

5 Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Samosas darauf verteilen und mit Ghee bestreichen. Im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldgelb backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und erneut mit Ghee bestreichen. Noch heiß mit Chutney oder Chai servieren.