



CHAAT MASALA – DES INDERS LIEBSTER SNACK



Streetfood-Culture: Die Snacks werden am Stand frisch zubereitet und zusammengemischt. Die kleinen Snack-Buden prägen das Straßenbild indischer Städte (rechts).

Essen ist allgegenwärtig in Indien. Egal wohin man sich dreht, man ist umgeben vom Geräusch brutzelnden Öls, dem Geruch frischer Zutaten und dem Geschrei fliegender Händler, die Streetfood in allen Varianten anbieten. In den Großstädten finden sich an den Straßenecken unzählige Buden, sogenannte Dhabas, die umringt sind von Arbeitern und Scharen von Schulkindern.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird in einer dieser Hütten Chaat zubereitet, eines der beliebtesten Streetfoods Indiens. Die Basis bildet meist ein frittiertes Snack wie Samosas, Puris oder Tikkis mit einer Füllung aus Kartoffeln und Kichererbsen. Eine Kombination aus mildem Joghurt versetzt mit leicht schwefeligem Kala Namak, süß-saurem Tamarinden- und würzig-frischem Minzchutney sorgt für die charakteristische Geschmackspalette. Abgerundet wird das leckere Spektakel durch frische rote Zwiebeln, Koriander, Granatapfel und Sev, frittierten und gewürzten Nudeln.

Bei Chaat kann man die Geschmacksexplosion nicht nur schmecken und riechen – man kann sie sogar sehen! In diesem Buch stellen wir unsere eigene Kreation vor, ein Nacho Chaat mit würzigen Nachos, Granatapfelkernen und frischer Minze, das mit Sicherheit der Hit auf eurer nächsten Party wird.



LAMM KORMA

मटन कोरमा

Lamm Korma ist wohl das berühmteste Gericht der Mogule. In seiner vielfältigen Geschmackspalette spiegelt es den Überfluss bei Hofe wider. Lammfleisch, geschmort in einer Nuss-Joghurt-Sauce, versetzt mit edlen Gewürzen, abgerundet mit einer floralen Note.

Für 4 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

Marinierzeit: 8 Std.

Kochzeit: 1 Std. 5 Min.

Pro Portion ca. 865 kcal

800 g Lammkeule, entbeint

FÜR DIE MARINADE

1 EL Joghurt (3,5 % Fett)

1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

FÜR DIE SAUCE

200 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

1 TL edelsüßes Paprikapulver

50 g Röstzwiebeln

3 EL blanchierte gemahlene
Mandeln

5 grüne Kardamomkapseln

5 EL Ghee

1 ½ Stangen Cassia-Zimt
(ca. 10 cm lang)

3 Nelken

1 schwarze Kardamomkapsel

50 g Ingwer-Knoblauch-Paste

Salz

1 EL Zucker (nach Belieben)

1 EL Rosenwasser

80 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

1 Das Lammfleisch trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Joghurt und Ingwer-Knoblauch-Paste verrühren. Das Lammfleisch damit marinieren und 8 Std. in den Kühlschrank stellen. 45 Min. vor der Zubereitung wieder herausholen.

2 Für die Sauce den Joghurt mit 50 ml Wasser, Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver anrühren. Röstzwiebeln zerbröseln und beiseitestellen. Gemahlene Mandeln mit 80 ml heißem Wasser einweichen. Kardamomkapseln leicht einritzen.

3 Ghee in einem Topf auf ca. 175° erhitzen. Zimt, Nelken und grüne sowie schwarze Kardamomkapseln darin 1 Min. bei mittlerer Hitze braten. Lamm dazugeben und von allen Seiten ca. 6 Min. scharf anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und 2 Min. mitbraten.

4 Topf vom Herd nehmen und den angerührten Joghurt unterrühren. Der Joghurt sollte Zimmertemperatur haben. Röstzwiebeln dazugeben und nach Belieben salzen. Topf wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.

5 Den Deckel abnehmen. Sollte die Sauce zu stark eindicken, nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Weitere 15 Min. köcheln lassen. Mandelpaste und Zucker unterheben und 10 Min. bei geringer Hitze mitköcheln.

6 Herd ausschalten. Mit Rosenwasser und Sahne verfeinern. Mit 1 Prise Muskat abschmecken. Deckel auflegen und 5 Min. in der Resthitze ziehen lassen. Schmeckt zu Naan und süßem Pulao.



NAAN

नान

Für 8 Stück

Zubereitung: 50 Min.

Gehzeit: 2 Std.

Pro Stück ca. 155 kcal

½ Päckchen Trockenhefe
2 TL Zucker
2 EL Ghee
3 EL Joghurt (3,5 % Fett)
250 g Mehl (Type 405)
Salz
fein gehackter Knoblauch
(nach Belieben)
Schwarzkümmelsamen
(nach Belieben)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten



- 1 Hefe, Zucker und 100 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren und 10 Min. gehen lassen. Inzwischen Ghee lauwarm zerlassen und Joghurt auf Raumtemperatur bringen.
- 2 Ghee, Joghurt und Mehl zum Vorteig geben und 8–10 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten, bis ein geschmeidiger feuchter Teig entsteht. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 1 TL Salz unter den Teig kneten. In 8 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit einem feuchten Tuch abdecken, damit die Teiggugeln nicht austrocknen.
- 4 Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Teiggugeln nacheinander zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Vorsichtig in die heiße Pfanne legen. Naan ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze braten, bis es beginnt Blasen zu werfen. Mit dem Pfannenwender leicht anheben. Naan wenden, sobald sich auf der Rückseite kleine hellbraune Stellen bilden.
- 5 Nach Belieben Schwarzkümmel oder gehackten Knoblauch in das Naan drücken und die Fladen mit Ghee benetzen. Die andere Seite ebenfalls ca. 1 Min. braten, herausnehmen und leicht mit Ghee bestreichen. Naan passt vorzüglich zu Butter Chicken und Chicken Tikka Masala.

POORI

पूड़ी



ZUM VIDEO

Für 12 Stück

Zubereitung: 25 Min.

Pro Stück ca. 80 kcal

FÜR DEN TEIG

120 g Mehl (Type 405)

40 g gesiebttes Vollkornmehl

Salz

1 ½ EL flüssiges Ghee

AUSSERDEM

ca. 700 ml Öl zum Ausbacken



- 1 Mehl sieben und mit ½ TL Salz mischen. Danach Ghee mit den Händen 2 Min. in das Mehl einarbeiten. 85–100 ml Wasser angießen, die Hände leicht einölen und den Teig ca. 10 Min. verkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein, aber gleichzeitig eine feste Konsistenz haben. Teig 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.
- 2 Arbeitsfläche und Hände leicht mit Öl einreiben. Arbeitsfläche nicht mit Mehl bestäuben, da es beim Ausbacken verbrennen würde. Teig in 12 gleich große Stücke teilen (ca. 20 g pro Stück), leicht mit Öl benetzen, zu Kugeln formen und zu dünnen Fladen von 10 cm Ø ausrollen. Alle fertig ausgerollten Fladen mit einem angefeuchteten Tuch bedecken.
- 3 Das Öl in einem Topf auf 200° erhitzen. Es muss so viel Fett im Topf sein, dass die Poori im Öl schwimmen und sich ganz untertauchen lassen.
- 4 Jeweils ein Poori in das heiße Öl legen, einige Sekunden warten, bis das Poori aufsteigt und dann mit einem Schaumlöffel nach unten drücken, bis es sich aufbläht. Nach ca. 30 Sek. wenden und fertig ausbacken, bis das Poori leicht Farbe annimmt. Die Frittieretemperatur sollte zwischen 185–200° liegen.
- 5 Poori mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und auf Küchenpapier entfetten. Alle übrigen Poori ebenso frittieren.

ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT INDISCH.

**Der Schlüssel zum original-indischen Geschmack:
Die beiden Deutsch-Inder Indrani Roychoudhury und
Robi Banerjee haben das Kochen von ihren Familien
gelernt und verraten uns hier die besten Rezepte aus ihrer
Heimat. So gelingen Naan-Brot, Pakora, Butter Chicken,
oder Palak Paneer ganz einfach zu Hause. So locker,
frisch und farbenfroh, dass man sich verbeugen muss:
Namasté!**

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7572-4



9 783833 875724 € 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de