

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

INDISCH VEGETARISCH



GU

DAS PRINZIP: INDISCH VEGETARISCH

HÜLSENFRÜCHTE

Machen dank langsam verdaulicher Kohlenhydrate und Ballaststoffe satt und liefern viel Pflanzeneiweiß.

MILCHPRODUKTE

Ob Joghurt oder Paneer – Milchprodukte bringen Eiweiß auf den Teller und helfen bei der Verdauung der Speisen.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Regen den Stoffwechsel an und machen in ihrer Vielfalt aus jedem Gericht ein Aromawunder.



NÜSSE UND KERNE

Das Plus an pflanzlichem Eiweiß und gesundem Fett, dazu viel Aroma und der nötige Biss.

GETREIDE

Gehört einfach dazu – in der Vollkorn-Variante die optimale Ergänzung zum Eiweiß aus Hülsenfrüchten.

GEMÜSE

Kommt bei jeder Mahlzeit auf den Tisch – punktet mit Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: AROMAWUNDER

INGWER-KNOBLAUCH-PASTE

Frisch-würzige Basis für Currys und Dals. Für ca. 100 g je 50 g Ingwer und Knoblauch schälen, mit 1 TL Öl fein pürieren. Für die Chili-Variante 2–3 geputzte grüne Chilis mit pürieren. Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche, tiefgekühlt in Eiswürfelbehältern ca. 6 Monate.



SAMBAR MASALA

Scharfer Würz-Mix für Sambar, ein Gemüsegericht mit Linsensauce. Für ca. 50 g 3 TL Korianderkörner, 2 TL Kreuzkümmel, je ½ TL Bockshornkleesamen und Pfefferkörner und 2 TL Urad Dal einzeln ohne Fett anrösten. Mit je 1 TL Chili- und Kurkumapulver im Blitzhacker mahlen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.



MASALA-PASTE

Aromatische Saucengrundlage für schnelle Currygerichte. Für 175 g 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 15 g Ingwer schälen, mit 3 TL Wasser pürieren. In 1 EL Öl ca. 10 Min. dünsten. 3 gewürfelte Tomaten, je ½ TL Garam Masala, Kurkuma, Chiliblitzpulver und Salz zugeben. Köcheln, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche.



ALLES FÜR DIE AROMAKÜCHE

GARAM MASALA

Mix aus vielen verschiedenen gemahlenen Gewürzen wie Kardamom, Kreuzkümmel Pfeffer, Koriander, Zimt und Nelken.

PANCH PHORON

Mix aus Fenchelsamen, schwarzen Senfkörnern, Kreuz-, Schwarzkümmel und Bockshornkleesamen zu gleichen Teilen.

CHAAT MASALA

Säuerlich-salzige Gewürzmischung, die Snacks, Salaten und Raitas den letzten Schliff verleiht.



GHEE

Butterschmalz, das durch Klären von Butter entsteht, lange haltbar und hoch erhitzbar ist. Sorgt für ein feines Butteraroma.



TAMARINDE

Säuerliche Frucht, die bei uns meist als zu Blöcken gepresstes Mark erhältlich ist. Das Mark muss vor der Verwendung eingeweicht werden.

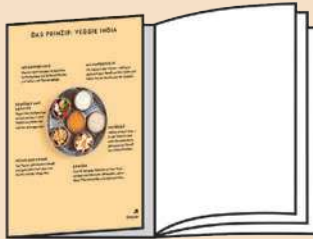
TANDOORI-GEWÜRZMISCHUNG

Der rötliche Mix aus Gewürzen wie Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Knoblauch verfeinert vor allem traditionell im Tandoor-Ofen zubereitete Gerichte.

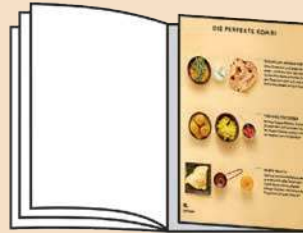
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

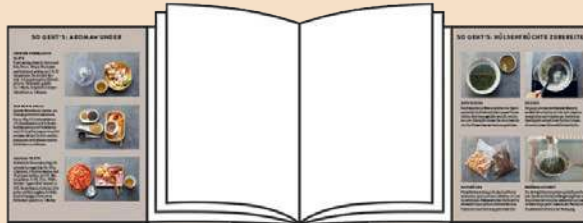
DAS PRINZIP:
INDISCH
VEGETARISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
AROMAWUNDER



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HÜLSENFRÜCHTE
ZUBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS, SALATE & MEHR



24 CURRYS, DALIS & CO.



46 BEILAGEN, SAUCEN & CHUTNEYS

04 DIE AUTORIN

05 DAS 5-ZUTATEN-REZEPT: MANGO-LASSI

42 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

LINSEN-FRITTERS

FÜR GÄSTE

200 g Urad Dal (geschälte
schwarze Linsen)
1 Zwiebel
1 grüne Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 EL Öl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund Koriandergrün
Salz
Pfeffer
60 g Reismehl
½ TL Backpulver

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Arbeiten und
Frittieren

DAS PASST DAZU

Zu den Fritters passen sehr gut die süßsaure Tamarinden-Dattelsauce (s. S. 57) oder das pikante Mango-Chutney (s. S. 59).

- 1** Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Std. (über Nacht) einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden ca. 3 Min. andünsten. Chiliwürfel, Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, weitere 2–3 Min. dünsten, danach die Würzmischung vom Herd nehmen. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken.
- 3** Linsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Im Mixer fein pürieren, bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben. Würzmischung, gehackten Koriander, 1 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Nach und nach das Reismehl einrühren, bis ein gut formbarer, aber nicht zu fester Teig entsteht. Gegebenenfalls noch 1 EL Mehl zugeben. Backpulver unterrühren.
- 4** Mit eingeöhlten Händen aus je 1 leicht gehäuften EL Teig ca. 16 golfballgroße Kugeln formen, flach drücken und mittig ein Loch einstechen, sodass der Teig wie ein Donut aussieht.
- 5** Öl eine Handbreit hoch in einem weiten Topf auf 175° erhitzen. Fritters darin portionsweise pro Seite in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Heiß servieren.





SAMOSAS MIT KARTOFFELFÜLLUNG

PARTYFOOD



FÜR DEN TEIG

250 g Mehl

¼ TL Salz

4 EL zimmerwarmes Ghee

(indisches Butterschmalz)

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g vorwiegend festkochende

Kartoffeln

200 g TK-Erbesen

5 Zweige Minze

1 Zwiebel

1 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)

1 TL Garam Masala

Salz

1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Frittieren

Chaat Masala zum Bestreuen

DAS PASST DAZU

Lässt die Geschmacksknospen jubeln: Genießen Sie zu den Samosas ein fruchtig-pikantes Chutney (s. S. 58–59).

- 1 Für den Teig Mehl, Salz und Ghee nach und nach mit 150 ml kaltem Wasser (1) in ca. 10 Min. glatt verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in ca. 20 Min. weich garen. Die TK-Erbesen in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Die Zwiebelwürfel im heißen Ghee bei kleiner Hitze ca. 10 Min. andünsten. Garam Masala einrühren und alles vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, pellen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Erbsen gut abtropfen lassen. Beides mit Minze unter die Zwiebel rühren (2). Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen, diese auf der leicht geölkten Arbeitsfläche rund (à ca. 20 cm Ø) ausrollen und halbieren (3). Die gerade Schnittkante der Halbkreise mit Wasser bestreichen, dann leicht überlappend aufeinander legen und festdrücken, sodass ein Trichter entsteht (4).
- 5 Die Trichter wie eine Eistüte halten, je 1–2 EL Füllung hineingeben (5), die Teigränder mit Wasser anfeuchten und über der Füllung zusammendrücken. So zwölf Samosas formen.
- 6 Das Öl in einem Topf auf 175° erhitzen. Samosas darin portionsweise pro Seite 3–4 Min. frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Mit Chaat Masala bestreuen und heiß servieren (6).