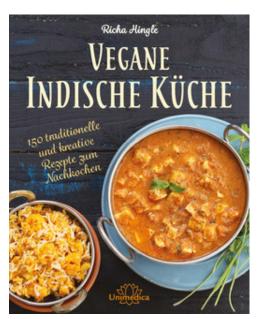


Richa Hingle Vegane Indische Küche

Extrait du livre

Vegane Indische Küche de Richa Hingle

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



http://www.editions-narayana.fr/b19393

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr http://www.editions-narayana.fr

<u>Les Éditions Narayana/Unimedica</u> sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que <u>Rosina Sonnenschmidt</u>, <u>Rajan Sankaran</u>, <u>George Vithoulkas</u>, <u>Douglas M. Borland</u>, <u>Jan Scholten</u>, <u>Frans Kusse</u>, <u>Massimo Mangialavori</u>, <u>Kate Birch</u>, <u>Vaikunthanath Das Kaviraj</u>, <u>Sandra Perko</u>, <u>Ulrich Welte</u>, <u>Patricia Le Roux</u>, <u>Samuel Hahnemann</u>, <u>Mohinder Singh Jus</u>, <u>Dinesh Chauhan</u>.

Les Éditions Narayana organisent des <u>séminaires spécialisés sur l'homéopathie</u>. Des orateurs de renommée mondiale comme <u>Rosina Sonnenschmidt</u>, <u>Massimo Mangialavori</u>, <u>Jan Scholten</u>, <u>Rajan Sankaran</u> & <u>Louis Klein</u> attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt

Vorwort xi Einführung 1

1 * Meine vegane indische Küche 5

Wo anfangen? 6
Die Gewürze der indischen Küche 7
Dals: Linsen, Erbsen und Bohnen 14
Getreide und Mehl 16
Frische Zutaten 18





2 · Frühstück 33

Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl
nach Art meiner Mutter 36
Gebratene Haferflocken 39
Indischer Tee mit Gewürzmilch 40

3 * Kleine Gerichte und Snacks 43

Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
Gebackene Kartoffel-Samosas 46
Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
Gebackene Kartoffelklöße 51
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
Gebackener Tofu mit Gemüse 60
Zwiebel-Chili-Puffer 63

Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64 Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67 Urdbohnen-Puffer 68 Kräcker 71



4 * Beilagen und Gemüsecurrys 73

Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad
sie am liebsten isst 74

Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 77

Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78

Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80

Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81

Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83

Kürbis süß-sauer 84

Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87

Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88

Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90

Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauce 91

Blumenkohl, Möhren und Erbsen in
Kokos-Mohnsamen-Curry 92





Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94 Auberginen-Püree 96 Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97 Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce 98 Maasis nepalesische Kartoffeln 101 Pilze und Blattgemüse 102 Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103 Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104 Masala Kartoffeln für Dosas 105 Grüne-Bohnen-Curry 106 Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108 Kartoffel-Tomaten-Curry 109 Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111 Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112

5 Dals: Linsen und Bohnen 115

Rote Linsensuppe 116
Mungbohnen mit Spinat 119
Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
Curry mit braunen Kichererbsen 122
Masala-Linsen 124
Bohnen-Curry 125
Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126





Süß-saure-Erbsensuppe 129
Kichererbsencurry 130
Urdbohnen in Tomatensauce 132
Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
Erbsen-Bohnen-Suppe 136
Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
Mungbohnencurry 139
Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141
Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
Erbsen in Kokoscurry 145
Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146
Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
Cremiges Bohnen-Curry 150



Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 Kidneybohnen-Curry 154 Linsen und grüne Bohnen 156

6 * Eintöpfe und Aufläufe 159



Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit
Linsen und Quinoa 160
Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
Makhani-Gemüse-Auflauf 164
Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
Mungbohnen-Mangold-Reis 170
Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172

7 * Hauptgerichte 175

Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce 177
Tofu und Cashewkerne Royal 178
Mango-Curry-Tofu 180
Curry mit Tempeh aus Goa 182
Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183





Kartoffel-Gemüse-Klöße in KnoblauchBockshornklee-Sauce 184
Butter-Seitan-Curry 186
Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
Tofu in Spinat-Curry 190
Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192
Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195
Tempeh Tikka Masala 196
Im Ganzen gebackener Blumenkohl
mit Makhani-Sauce 198

Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce 201
Gemüse in rauchiger Tomatensauce 202
Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse 204
Hähnchenfreies Balti 206
Tempeh und Blumenkohl in pikanter
Paprika-Joghurt-Sauce 208
Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce 213
Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
Gemüse in Vindaloo-Sauce 216
Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce 218
Tempeh in Zwiebelsauce 221
Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222
Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224

8 * Fladenbrot 227

Saftige Naans wie im Restaurant 228
Avocado-Naan 230
Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
Glutenfreies Hafer-Naan 234
Fladenbrote aus Weizenmehl 236
Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238
Parathas mit Gemüsefüllung 240
Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242
Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
30-Minuten-Reis-Dosas 246



9 * Desserts 249

Süße Kichererbsenklöße 251
Cashew-Fudge 252
Pistazien-Kardamom-Kekse 255
Safrancremeeis am Stiel 256
Pistazien-Mandel-Eiscreme 257
In Sirup getränkte Donuts 258
Glutenfreie Gulab Jamun 260
Cremige Kokosbällchen 261
Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
Getreide-Fudge 264
Kardamom-Fudge-Stückchen 267
Möhren-Halwa 268
Cremige Safran-Süßspeise 271



Gedämpfter Joghurt 272
Pistazien-Halwa 275
Safrancremefudge 276
Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278
Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280

10 * Chutneys, Gewürzmischungen und Grundrezepte 283



Südindisches Kokos-Chutney 284 Chili-Knoblauch-Kokos-Chutney 285 Minze-Koriander-Chili-Chutney 286 Schnelles Tamarinden-Dattel-Chutney 287 Garam Masala 288 Tandoori Masala 289
Sambhar-Gewürzmischung 290
Chaat Masala 291
Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung 292
Indische Chai-Gewürzmischung 292
Pav Bhaji Masala 293
Kichererbsentofu 295
Pflanzlicher Joghurt 296
Raita 298
Cashewcreme 298
Gedämpftes Tempeh 299
Veganer »Paneer« 300
Scharfe Paste 301

Anhang 302

Hintergründe 302 Rezepte nach Region 304 Bezugsquellen 306 Dank 307 Über die Autorin 308 Index 310

Vorwort

ein Name ist Richa Hingle. Ich entwickle und schreibe die Rezepte für den Food-Blog VeganRicha.com und bin die Autorin dieses Buches.

Während ich aufwuchs, aß ich vor allem saisonale, regionale und frisch zubereitete Lebensmittel. Der Schwerpunkt lag bei Linsen, Bohnen, Gemüse und frischem Obst. Meine Mutter schaffte es immer, zu Mahlzeiten oder Snacks etwas für jeden von uns da zu haben. Meine Familie lebte vorwiegend vegetarisch und fertig eingekaufte, verarbeitete Snacks wurden kaum gegessen. Damals waren wir nicht sehr abenteuerlustig, was Essen außerhalb der üblichen indischen Küche anging. Mein Vater bevorzugte immer die gleichen Gerichte, während wir Kinder alle sehr wählerisch waren. Ich kochte selbst nicht besonders viel, half nur meiner Mutter ab und an in der Küche aus. Und wenn ich dann mal kochte. dann war es meistens etwas, was für den Großteil der Familie zu kreativ war. Mom, mein Bruder und ich waren dann diejenigen, die es aufessen mussten. Vielleicht war das ein erster Hinweis darauf, dass ich meine kreativen Gaben irgendwann in der Küche einsetzen würde.

Meine Mutter hatte eine Menge zu tun, mit drei Kindern und einem Ehemann, der sehr lange Arbeitszeiten hatte.
Und doch hatte sie immer frisch zubereitetes Essen für jeden von uns parat.
Mein Vater mochte zu jeder Mahlzeit immer eine ganze Auswahl traditioneller indischer Gerichte und mein Bruder, meine Schwester und ich hatten auch alle unsere

Vorlieben. Irgendwann ließ sich Mom dann eine bestimmte Reihenfolge an Gerichten einfallen, die sie abwechselnd servierte.

Ich war schon immer eine leidenschaftliche Persönlichkeit. Mein Ehemann kann sich noch daran erinnern, wie ich im College darüber sprach, dass ich kein Leder verwendete und warum ich Vegetarierin geworden war. Man könnte meinen, das hätte ihn darauf vorbereiten können, was ihn erwartete. Und doch gingen wir ein paar Jahre später miteinander aus.

Ich verließ meine Heimat, um in den Vereinigten Staaten zu studieren. Der Mangel an vegetarischen Restaurants und die Abwesenheit meiner Mutter zwangen mich in die Küche. Ich kann mich noch daran erinnern, wie ich um drei Uhr morgens aus dem Labor nachhause kam, und mir erstmal eine große indische Mahlzeit kochte. Der Duft der Gewürze und des pikant aromatisierten Öls (der einen manchmal zum Niesen brachte), verbreitete sich dann im ganzen Haus. Später arbeitete ich als Software-Entwicklerin, heiratete und zog nach Seattle. Noch ein paar Jahre spä-

ich bekam große gesundheitliche
Probleme: ein Meningeom. Ich
wurde operiert, konnte danach
aber nicht mehr als SoftwareEntwicklerin arbeiten. Nach
Jahren der Reha und nachdem ich bestimmte Einschränkungen akzeptiert
hatte, begann ich wieder zu
kochen und in der Küche zu
experimentieren. Ich startete
meinen Food-Blog und fing

an, Hefebrote zu backen.

ter veränderte sich alles für mich, denn

Einführung

as Essen in indischen Restaurants schmeckt Ihnen vielleicht sowieso schon. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, dass Sie Ihre Lieblingsgerichte in Ihrer Küche selbst zubereiten können. Von köstlichen Dals über Saucen, wie Sie sie aus dem Restaurant kennen, Fladenbrote, herzhafte Frühstückgerichte, Snacks und noch viel mehr. Wie wäre es zum Beispiel mit einzigartigen indischen Nachspeisen? Wer hätte gedacht, dass man eines Tages Rasmalai, Sandesh oder Gulab Jamun ohne Milchprodukte würde genießen können? Jetzt ist es möglich. In diesem Buch präsentiere ich eine Sammlung von 150 Rezepten, inspiriert von den regionalen Küchentraditionen Indiens, von Kultur, regionalen Lebensmitteln und bewährten Zubereitungsmethoden aus meiner Heimat. Ob Sie nun ein klein wenig indischen Flair in Ihre Küche bringen, neue Gewürze ausprobieren, oder über Hülsenfrüchte mehr Eiweiß in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen möchten, dieses Buch ist genau das Richtige für Sie. Begleiten Sie mich auf eine Reise, auf der Sie sowohl bekannte, als auch neue indische Aromen entdecken können, die Sie auch in Ihrer Küche nachkochen können. Entdecken Sie gesunde Mahlzeiten, bei denen nährstoffreiche Hülsenfrüchte und Gemüse die Hauptrolle spielen. Ich werde dafür sorgen, dass Sie sich ganz neu in die indische Küche verlieben.

Solange ich mich erinnern kann, habe ich mich von frischen und gesunden Lebensmitteln ernährt. Dass ich ganze Körner in großen Mengen kaufe und sie bei einer Mühle vor Ort mahlen lasse, hat einen großen Einfluss auf das Essen, das ich heute koche. Meine Rezepte spiegeln mein Wissen über die indischen Gewürze und Traditionen wider, lassen aber auch weltweite Einflüsse erkennen. Ich bemühe mich darum, meine Rezepte für jeden zugänglich zu gestalten, ob vegan oder nicht, und ich glaube fest daran, dass veganes Essen so gut schmecken kann, dass ein jeder es genießen wird.

In der Regel kommen für authentische indische Rezepte viele Arbeitsschritte, Töpfe und Zubereitungsmethoden zum Einsatz, aber ich habe beim Entwickeln meiner Rezepte darauf geachtet, dass Aufwand und Zubereitungszeit geringer sind, und ich verwende auch moderne Küchengeräte und Zubereitungsmethoden aus anderen Küchentraditionen, um mir die Arbeit zu erleichtern. Häufig werden für indische Rezepte Gewürze benötigt, die in Supermärkten nicht leicht erhältlich sind. Ich habe versucht, diese durch andere Zutaten zu ersetzen, wo immer möglich. Außerdem mache ich Vorschläge, wie Sie kreativ mit dem Einsatz der verlangten Gewürze umgehen können. Ich finde es einfach toll, wenn meine Leser eigene Versionen meiner Rezepte entwickeln.

Dieses Buch wurde für eine große Bandbreite an Menschen geschrieben, die die indische Küche sowieso schon mögen oder sie vielleicht noch nicht kennen. Es ist für Veganer und für Nicht-Veganer, die wohlschmeckendes, vollwertiges Essen genießen möchten, das über Lebensmittel auf Soja-Basis und Salate hinausgeht. Das Buch richtet sich auch an erfahrene Veganer, die indische Aromen in ihren alltäglichen Speiseplan integrieren und mehr über neue Gewürze lernen, oder bereits bekannte Gewürze auf neue und interessante Art und Weise einsetzen möchten. Meine Rezepte-Tester und Blog-Leser erwähnen häufig, wie nichtvegane Familienmitglieder die Gerichte genießen und dass sie häufig gefragt werden »Bist du sicher, dass das ein veganes Rezept ist?«. Dieses Buch ist auch für diejenigen geeignet, die auf der Suche nach Rezepten sind, die sie trotz Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien (z.B. gegen Milchprodukte, Eier, Soja, Gluten oder Getreide) genießen können. Es gibt sogar glutenfreie Fladenbrotrezepte in diesem Buch, die zu jeder Küche passen.

Diejenigen, die gerne indisch essen gehen, werden im Kapitel zu den Hauptgerichten Rezepte mit komplexen Aromen finden und dort lernen, wie sie ihre Lieblingsgerichte aus dem Restaurant gesünder und einfacher

Wo anfangen?

gal, ob Sie bereits mit der indischen Küche vertraut sind, oder von vorne anfangen: Sie werden in diesem Buch eine Menge Rezepte finden, die für Sie geeignet sind. Gehen Sie zuerst die Einkaufsliste auf den Seiten 20–22 durch, um sicherzustellen, dass Sie die wichtigsten Gewürze und Grundzutaten zur Hand haben, und um ein Grundverständnis für die verwendeten Zutaten zu entwickeln. Werfen Sie am besten auch einen Blick auf den Abschnitt zur Küchenausstattung (Seite 23), wo ich ein paar Worte über die von mir verwendeten Hilfsmittel und Werkzeuge verliere.

Anfänger machen sich zu Beginn am besten an die Geschmacksrichtungen und Texturen, die sie bereits kennen und daher besser vorhersagen können. Probieren Sie zum Beispiel das Gobi Mutter Masala, Masoor Dal Tadka, Palak Tofu, Chana Masala, die luftigen Naans, Samosas sowie die Kokosnuss-Besan-Ladoos aus.

Als Nächstes können Sie dann mit Masala Linsen, Pudla aus Kichererbsenmehl, Grüne-Bohnen-Curry, Navrata-Korma, Zwiebel-Bhajji, Gaja Halwa und Gulab Jamus beeindrucken.

Wenn Sie etwas Kocherfahrung haben oder die indische Küche bereits kennen – und das werden Sie, wenn Sie ein paar der oben genannten Rezepte ausprobiert haben – dann können Sie sich etwas mehr zutrauen, wie zum Beispiel Dal Makhani, Kathi-Rollen, Gobi Musallam, Madras-Chili-Masala, Cholar Dal, Sandesh und Rasmalai.

Die Zutatenlisten vieler indischer Rezepte beginnen häufig mit einer langen Liste verschiedener Gewürze. Ein guter Start. Die Kombination von Gewürzen, Kräutern und weiteren Zutaten, die in der indischen Küche verwendet werden, ist es, was jedes Rezept einzigartig macht. Die umfangreichen Zutatenlisten machen die Rezepte gleichzeitig auch flexibler, wenn es um das Austauschen oder Weglassen einzelner Zutaten geht.

Exotische Zutaten sind auch in regulären Supermärkten immer häufiger zu finden. Das heißt, dass Sie für die meisten Rezepte aus diesem Buch nicht in ein spezielles indisches Lebensmittelgeschäft werden gehen müssen. Auch an Linsen und Bohnen ist eine immer größere Auswahl an Sorten erhältlich. Gewürze oder andere Zutaten, die nicht ganz so leicht im Supermarkt zu finden sind, können online bezogen oder in speziellen indischen Lebensmittelgeschäften gekauft werden. Wo immer möglich, habe ich versucht, Alternativen zu nennen. Wenn für ein Rezept ein bestimmtes Gewürz oder eine bestimmte Sorte Hülsenfrüchte benötigt wird, dann können Sie diese in der Regel durch eine alternative Zutat ersetzen oder einfach weglassen. In einigen wenigen Rezepten ist es allerdings ein bestimmtes Gewürz oder eine bestimmte Zutat, die dem Gericht seine Identität gibt. In diesen Fällen empfehle ich, genau die im Rezept genannten Gewürze zu verwenden. Viele der in diesem Buch verwendeten Gewürze werden auch in anderen Länderküchen verwendet, zum Beispiel um äthiopisch oder mediterran zu kochen, das heißt, es lohnt sich, in deren Anschaffung zu investieren.



Gebackene Kartoffel-Samosas

Samosas gibt es in verschiedenen Formen und mit unterschiedlichen Füllungen. Gemüse-Samosas mit Kartoffel-Erbsen-Füllung sind wohl die beliebteste Variante. Es gibt mehrere Zubereitungsmöglichkeiten für die Kartoffelfüllung. Diese Version basiert auf den Samosas eines bestimmten Restaurants meiner Heimatstadt. Die Samosa-Füllung dort war immer sehr aromatisch, mit Gewürzen, einer Menge Ingwer und Koriandersamen. Das Rezept kann vereinfacht werden, indem man ein paar der Gewürze weglässt. Die Füllung kann auch in Sandwiches, Wraps oder Tacos serviert werden. Für frittierte Samosas, wie man sie aus dem Restaurant kennt, einfach das Weizenvollkornmehl durch Weiβmehl ersetzen. Zu den Samosas Koriander-Chutney und Tamarinden-Dattel-Chutney servieren und nach Belieben etwas Chaat Masala darüber streuen. Für eine glutenfreie Variante das Rezept für die pikanten Kichererbsenmehl-Roti (Seite 242) für den Teig verwenden. (Die Abbildung zu diesem Rezept finden Sie auf Seite 42).

VORBEREITUNG: 20 MIN. AKTIV: 40 MIN. **INAKTIV: 20 MIN. ERGIBT 12-14 STÜCK**







FÜR DIE FÜLLUNG

- 4 mittlere Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1TL Färberdistelöl oder anderes neutrales Pflanzenöl
- ¼TL Kreuzkümmelsamen
- 1TL Koriandersamen
- ¼TL Fenchelsamen
- 1½TL frisch geriebener Ingwer oder 1 EL Ingwerpaste
 - 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- ½TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½TL Cavennepfeffer
- ½TL Garam Masala (Seite 288)
- ¼TL gemahlene Kurkuma
- 1/4 TL Chaat Masala (Seite 291) oder 1/8 TL indisches Schwarzsalz
- ¾TI Salz
- 60 ml Wasser
 - 75 g Erbsen (frisch oder aufgetaute TK-Erbsen)
 - 2EL frisch gehacktes Koriandergrün
- ½TL Zitronensaft

- Zuerst die Füllung zubereiten: Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Wasser bedecken und auf mittlerer Stufe in 20-25 Minuten weich kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen und fein stampfen. Beiseitestellen. Alternativ die ganzen, ungeschälten Kartoffeln im Schnellkochtopf kochen - das dauert, sobald die höchste Druckintensität erreicht ist, 10 Minuten (2 Pfeiftöne). Den Druck von selbst entweichen lassen. Die heißen Kartoffeln sofort 5-10 Sekunden in ein kaltes Wasserbad geben. Dann schälen, fein stampfen und beiseitestellen.
- Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald es heiß ist, Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen zufügen und 30 Sekunden erhitzen. Dann Ingwer und Knoblauch zufügen und etwa 1 Minute braten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Gemahlenen Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Garam Masala, Kurkuma und Chaat Masala untermischen. Ein paar Sekunden umrühren, dann Salz und Wasser zufügen. Die gestampften Kartoffeln und die Erbsen untermischen und noch 5 Minuten abgedeckt erhitzen.
- Abschließend Koriandergrün und Zitronensaft untermischen. Leicht abkühlen lassen, bevor die Teigtaschen damit gefüllt werden, oder warm als Beilage servieren.
- Für die Teigtaschen zunächst den Ofen auf 200°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel beide Sorten Mehl, Maisstärke, Hartweizengrieβ, Salz, Natron und die Gewürze mischen. Das Öl zufügen und untermischen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Das Wasser zufügen und alles zu einem Teig vermengen. Den Teig kurz durchkneten (nicht länger als 2 Minuten) und dabei nach Bedarf ein bisschen mehr Wasser untermischen.
- Den Teig in 12-14 gleichgroße Stücke aufteilen und diese zu Kugeln formen. Die Kugeln jeweils zu Ovalen mit 12-15 cm Durchmesser ausrollen. Jedes Oval in zwei Hälften schneiden



1. Die Teigkugeln zu Ovalen ausrollen und dann in zwei Hälften schneiden.



2. Eine Art Kegel aus dem Teig formen und Füllung hineingeben.



3. Überstehenden Teig über der Füllung zusammenfalten und die Ränder fest zusammendrücken.



4. Zwei fertig gefüllte Samosas, die gebacken werden können.

(siehe oben). Einen dieser Halbkreise zu einem Kegel formen (wie eine Eiswaffel), dabei die Ränder leicht mit Wasser befeuchten und zusammendrücken, um sie zu versiegeln. Die offene Teigtasche mit 2–3 Esslöffeln der Füllung füllen, etwas Wasser auf den oberen Teigrand streichen und den überstehenden Teig über die Füllung legen. Die Ränder gut zusammendrücken, um die Teigtasche zu verschlieβen. Die Teigtasche mit der zuletzt verschlossenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken, während die anderen Samosas vorbereitet werden, wie oben beschrieben. Wenn alle Samsosas fertig gefüllt sind, etwas Öl darauf sprühen oder mit einem Backpinsel auf die Oberfläche streichen. Die Samosas im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

Für Samosa-Chaat: Eine Samosa in eine Schüssel legen und heiβe Chana Masala darauf verteilen. Mit gehackter roter Zwiebel, Koriandergrün und Tamarinden-Dattel-Chutney garniert servieren.

FÜR DEN TEIG

95 g Vollkornweizenmehl

50 a Mehl

1EL Maisstärke oder Pfeilwurzelmehl

2EL feiner Hartweizengrieß

½TL Salz

1/4 TL Natron

½TL Königskümmelsamen oder Kreuzkümmelsamen

%TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1EL Olivenöl oder zerlassene vegane Butter

125 ml Wasser

Gebackener Blumenkohl und Radieschen

mit Senfsamen, Schwarzkümmelsamen und Fenchelsamen

Dieses Rezept ist super einfach und macht süchtig. Fenchel- und Schwarzkümmelsamen verleihen dem Gemüse das für indische Pickles typische Geschmacksprofil. Gebackener Blumenkohl ist immer ein Hit – und hier können Sie auch gebackene Radieschen kosten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie den Geschmack von Radieschen und Blumenkohl überhaupt mögen, dann könnte es sein, dass dieses Gericht sie überzeugt. Die Radieschen verleihen dem Gericht eine wunderbare Farbe. Servieren Sie dazu Dals aus dem Nordosten Indiens, wie Odia Dal oder Cholar Dal, und pikante, mit Fenchelsamen gewürzte Currys.

VORBEREITUNG: 20 MIN. AKTIV: 10 MIN. INAKTIV: 20 MIN. FÜR 4 PORTIONEN







- 1kg Blumenkohlröschen
- 15-18 kleine Radieschen, halbiert
- 1EL Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
- 2TL Fenchelsamen
- 1TL Senfsamen
- 1TL Schwarzkümmelsamen
- 1TL rote Chiliflocken, oder nach Belieben
- 3/4-1TL Salz
- ½ Bund Koriandergrün, die Blätter gehackt, zum Garnieren
 - 1TL Zitronensaft, zum Abschmecken

- Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Blumenkohl und Radieschenhälften zusammen in eine große Schüssel geben. Das Öl zufügen und das Gemüse darin schwenken, sodass es rundherum mit Öl benetzt ist.
- Fenchel-, Senf- und Schwarzkümmelsamen zusammen mit Chiliflocken und Salz im Mörser grob zerstoßen oder im Mixer fein hacken. Die Mischung zum Gemüse geben und das Ganze gut schwenken. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar ist.
- 4. Zum Servieren großzügig mit Koriandergrün garnieren und mit Zitronensaft abschmecken.





Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce

Navratan Korma wie im Restaurant

VORBEREITUNG: 25 MIN. AKTIV: 35 MIN. INAKTIV: 10-20 MIN. **FÜR 4-6 PORTIONEN**







- 750 g Gemüse (Kartoffeln, Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen, Erbsen, Zucchini, rote Paprika, Mais, Broccoli, etc.), gehackt
- 2TL Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl Samen aus 3 Kapseln Kardamom
 - 8 Gewürznelken
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 mittlere rote oder weiße Zwiebel, gehackt

1 Stück (5 cm) Ingwer, gehackt

- 7 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 4 mittlere Tomaten, gewürfelt
- 80 g Cashewkerne
- 1/4 TL gemahlene Kurkuma
- 1TL gemahlene Koriandersamen
- ½TL Garam Masala (Seite 288)
- ½½TL Cayennepfeffer
- 360 ml Wasser
- 3-4EL goldene Rosinen oder andere Trockenfrüchte
 - 2EL Pistazien- oder Cashewkerne, gehackt, oder Mandelsplitter

11/4-11/5 TI Salz

- 1/4 TI 7ucker
- 2EL frisch gehacktes Koriandergrün, zum Garnieren
- 2EL gehackte Nüsse, zum Garnieren

Navratan Korma ist ein reichhaltiges Gericht, das wörtlich übersetzt »Neun-Juwelen Curry« bedeutet. Bei den Juwelen handelt es sich um Gemüse, Obst und Nüsse. Die auf das Mogulreich zurückgehende Küche übertreibt es häufig mit getrockneten Früchten und Nüssen in schwerer Sahne oder Kokosmilch. Diese Mogul-Gerichte wie Korma und Makhani wurden für Könige und Königinnen zubereitet. Die heute in Restaurants erhältlichen Versionen enthalten häufig Tomaten, um Farbe zu bekommen. Bereiten Sie diese Version zu, wenn das Aussehen eine große Rolle spielt (für Kinder) und die Variante mit heller Sauce (Seite 195), wenn Ihnen die traditionellen Aromen wichtiger sind. Servieren Sie dazu lockeres Naan oder anderes Fladenbrot. Sie können die aktiv benötigte Zeit reduzieren, indem Sie die Sauce schon in Schritt 1 ansetzen, während das Wasser erhitzt wird.

- 1. In einem großen Topf 4 Liter Wasser sprudelnd aufkochen. Zuerst die Kartoffeln (wenn verwendet) in das kochende Wasser geben und 2 Minuten kochen. Dann das restliche Gemüse zufügen und 4 Minuten kochen lassen. Abgießen und beiseitestellen.
- Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kardamomsamen, Gewürznelken und Lorbeerblätter im hei-Ben Öl aromatisch rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zufügen und in 6 Minuten glasig dünsten. Tomaten und Cashewkerne untermischen und etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten eine saucenartige Konsistenz haben. Kurkuma, Koriandersamen, Garam Masala und Cayennepfeffer untermischen. Leicht abkühlen lassen und zusammen mit dem Wasser im Mixer glatt pürieren.
- Das Püree zurück in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Das blanchierte Gemüse, die Rosinen, Nüsse, Salz und Zucker untermischen. Auf mittlerer Stufe in 4-5 Minuten aufkochen. Nach Belieben mit Salz und Gewürzen abschmecken. Prüfen, dass auch die größeren Gemüsestücke zart sind. Ansonsten noch ein paar Minuten länger köcheln lassen, auch um die Sauce nach Belieben anzudicken. Garniert mit Koriandergrün und gehackten Nüssen servieren.





Kardamom-Fudge-Stückchen Vegane Kalakand

Für die Zubereitung dieser Fudge-Stückchen werden gemahlene Mandeln verwendet, um die Textur und den Geschmack der Khoa (Milchfeststoffe) gewöhnlicher Milch-Burfis nachzuempfinden. Das mag schwer zu glauben sein, aber es klappt! Versuchen Sie es.

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Mandelmilch, Öl, Zucker und Salz in einem Topf mischen und auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Mischung 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die gemahlenen Kardamomsamen untermischen. 5 Minuten abkühlen lassen.
- 3. Gemahlene Mandeln, Hafermehl, Kokosmehl und die zerstoßenen Kardamomsamen zufügen und alles zu einem weichen Teig vermengen. Nach Bedarf einen weiteren Esslöffel Kokosmehl untermischen, wenn die Mischung zu feucht ist. Eine Minute ruhen lassen, bevor mehr Kokosmehl untergemischt wird, da die Mischung mit der Zeit trockener wird. Nach Belieben mit bis zu 1 Esslöffel mehr Zucker abschmecken.
- Den klebrigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und in einer etwa 6 mm dicken, quadratischen Lage darauf verteilen. Mit einem Messer oder Pizzarad in 2,5 cm große, guadratische Stücke schneiden.
- 5. Im vorgeheizten Ofen 16 Minuten backen. Aus dem Herd nehmen und mit dem Backpinsel etwas Mandelmilch oder Öl auf die Oberfläche streichen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen. Bei Raumtemperatur sind die Fudge-Stückchen einen Tag, in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 7 Tage haltbar.

VORBEREITUNG: 15 MIN. AKTIV: 15 MIN. INAKTIV: 15 MIN. ERGIBT 12 STÜCK ODER MEHR







120 ml Mandelmilch

2TL vegane »Butter« oder Färberdistelöl

115 g Zucker, fein gemahlen

1/8 TL Salz

1/4 TL gemahlene Kardamomsamen

120 g gemahlene Mandeln

25 q Hafermehl

35 q Kokosmehl Samen von 4 Kardamomkapseln, leicht zerstoßen

Variation

Für Kesar Peda (Fudge-Cookies mit Safran) in Schritt 1 unter die Mandelmilch 6 Safranfäden mischen. Weiter mit den Schritten 2 und 3. Aus dem Teig Kugeln formen, auf einem Backblech verteilen und leicht flachdrücken, sodass etwa 3 cm große Scheiben entstehen, und 16 Minuten backen.

Index

| A | Blumenkohl und Mungbohnen in Minze- |
|--|--|
| Achari Gobi Aloo 83 | Koriander-Sauce 98 |
| Ajowan 11 | Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten |
| Aloo | isst 74 |
| Bonda 51 | Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78 |
| Saag 81 | Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88 |
| Tamatar Subzi 109 | Grüne-Bohnen-Curry 106 |
| Tikki 52 | Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81 |
| Amchur 12 | Kartoffel-Tomaten-Curry 109 |
| Arhar. Siehe Straucherbsen | Kürbis süß-sauer 84 |
| Asant 7 | Maasis nepalesische Kartoffeln 101 |
| Atta 11 | Masala Kartoffeln für Dosas 105 |
| Atte Ka Halwa 264 | Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111 |
| Auberginen | Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauc 91 |
| Auberginen mit Kreuzkümmel und | Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80 |
| Schwarzkümmel 77 | |
| Auberginen-Püree 96 | Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104 |
| Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 | Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94 |
| Augenbohnen | Pilze und Blattgemüse 102 |
| Spinat-Reis mit Augenbohnen 165 | Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112 |
| über 14 | über 73 |
| Avocado-Naan 230 | Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108 bengalisch |
| В | Bengalische-Rote-Linsensuppe 138 |
| | Cholar Dal 120 |
| Baigan Patiala 77 | Fünf-Gewürze-Mischung 292 |
| Baingan Bharta, Mein alltägliches 96 | Kichererbsen 14 |
| Balti, Hähnchenfreies 206 | Safran-Käse-Dessert 278 |
| Barbatti Waali Sabut Masoor 156 | Besan |
| Basmatireis 16 | Ladoo 251 |
| Beilagen und Gemüsecurries | Mehl 17 |
| Auberginen mit Kreuzkümmel und | Bhapa Doi 272 |
| Schwarzkümmel 77 | Bhindi Masala 91 |
| Auberginen-Püree 96 | Birmanisches Tofu 295 |
| Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97 | Biryani |
| Blumenkohl | Mungbohnen-Mangold-Reis 170 |
| Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos- | Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172 |
| Mohnsamen-Curry 92 | Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97 |
| Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel- Sauce 103 | Blumenkohl |
| Blumenkohl und Erbsen in pikanter | Biryani, Quinoa- 172 |
| Currysauce 90 | Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos- |
| Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles- | Mohnsamen-Curry 92 |
| Gewürzen 83 | Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten |
| Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87 | isst 74 |
| Didiffention and Montell lift offisalien 6/ | Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander- |
| | Sauce 98 |

| Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56 | Chole. Siehe Kichererbsen, hell |
|--|---|
| Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78 | Chutney |
| Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani- | Chili-Knoblauch-Kokos 285 |
| Sauce 198 | Minze-Koriander 286 |
| Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168 | schnelles Tamarinden-Dattel- 287 |
| Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45 | südindisches Kokos- 284 |
| Tempeh und Blumenkohl in pikanter Paprika- | Cremige Kokosbällchen 261 |
| Joghurt-Sauce 208 | Cremige Safran-Süßspeise 271 |
| und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103 | Cremiges Bohnen-Curry 150 |
| und Erbsen in pikanter Currysauce 90 | Curry |
| und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83 | Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos- |
| und Möhren mit Senfsamen 87 | Mohnsamen-Curry 92 |
| Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten | Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90 |
| isst 74 | Bohnen 125 |
| Bockshornklee | Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 |
| Bockshornkleeblätter, getrocknet 8 | Butter-Seitan-Curry 186 |
| Bockshornkleesamen 8 | Cremiges Bohnen-Curry 150 |
| Bohnen | Curryblätter, frisch oder getrocknet 8 |
| Bohnen garen 115 | Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146 |
| Cremiges Bohnen-Curry 150 | Curry mit Tempeh aus Goa 182 |
| Erbsen-Bohnen-Suppe 136 | Erbsen in Kokoscurry 145 |
| Kidneybohnen-Curry 154 | Grüne-Bohnen-Curry 106 |
| Mungbohnencurry 139 | Kartoffel-Tomaten-Curry 109 |
| Bohnen-Curry 125 | Kicherebsencurry 130 |
| Bratlinge und Puffer | Kidneybohnen-Curry 154 |
| Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214 | Mango-Curry-Tofu 180 |
| Gebackene Kartoffelklöße 51 | mit braunen Kichererbsen 122 |
| Urdbohnen-Puffer 68 | Mungbohnencurry 139 |
| Zwiebel-Chili-Puffer 63 | Tofu in Spinat-Curry 190 |
| Broccoli | über 175 |
| Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214 | Curry mit braunen Kichererbsen 122 |
| Pakora Kadhi 214 | Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146 |
| Brot-Pakora 34 | Curry mit Tempeh aus Goa 182 |
| Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 | , 1 |
| Butter-Seitan-Curry 186 | D |
| , | Dal Kachori aus dem Ofen 58 |
| \mathcal{C} | Dals |
| Cashewkerne | Bengalische-Rote-Linsensuppe 138 |
| Creme 298 | Bohnen-Curry 125 |
| Fudge 252 | Bukhara 132 |
| Tofu und Cashewkerne Royal 178 | Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 |
| Cayennepfeffer 8 | Cremiges Bohnen-Curry 150 |
| Chaat | Curry mit braunen Kichererbsen 122 |
| Chaat Masala 291 | Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146 |
| über 42 | Erbsen in Kokoscurry 145 |
| Chai Masala 292 | gemischtes Dal 136 |
| Chai, Masala 40 | halbierte Erbsen |
| Chana Dal 14 | Erbsen-Bohnen-Suppe 136 |
| Chapati. Siehe Fladenbrote | Kicherebsensuppe mit Kartoffeln 126 |
| Chawli. Siehe Augenbohnen | Kichererbsen-Kokos-Suppe 120 |
| Chilla (Pudla) 36 | Straucherbsen mit Kokos, Sesam und |
| | Tamarinden 142 |

| Kicherebsencurry 130 Kidneybohnen-Curry 154 Linsen und grüne Bohnen 156 Makhani 150 Masala-Linsen 124 Mungbohnencurry 139 Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141 Mungbohnen mit Spinat 119 Rote Linsensuppe 116 Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148 Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 Süß-saure-Erbsensuppe 129 über 14, 115 Urdbohnen in Tomatensauce 132 Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134 | Mungbohnen-Mangold-Reis 170 Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168 Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172 Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167 Spinat-Reis mit Augenbohnen 165 über 159 Einweichzeiten für Dals und Bohnen 26 Erbsen Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos- Mohnsamen-Curry 92 Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel- Sauce 103 Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90 in Kokoscurry 145 Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188 |
|--|--|
| Desserts | Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen |
| Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278 Cashew-Fudge 252 Cremige Kokosbällchen 261 Gedämpfter Joghurt 272 Getreide-Fudge 264 Glutenfreie Gulab Jamun 260 In Sirup getränkte Donuts 258 Kardamom-Fudge-Stückchen 267 Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280 Möhren-Halwa 268 Pistazien Pistazien-Halwa 275 Pistazien-Kardamom-Kekse 255 Pistazien-Kardamom-Kekse 257 Safran Cremige Safran-Süßspeise 271 Safrancremeeis am Stiel 256 Safrancremefudge 276 Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262 Süße Kichererbsenklöße 251 | und Zwiebeln 111 Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94 Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce 213 Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142 Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148 Süß-saure-Erbsensuppe 129 Erbsen-Pulao nach Art meiner Mutter 111 Fenchelsamen 10 Fladenbrot 30-Minuten-Reis-Dosas 246 aus Weizenmehl (Roti, Chapati und Phulka) 236 Avocado-Naan 230 Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232 Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238 Glutenfreies Hafer-Naan 234 Parathas mit Gemüsefüllung 240 Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (Missi |
| über indische 249 | Roti) 242 |
| Dosas 30-Minuten-Reis-Dosas 246 Masala Kartoffeln für Dosas 105 Südindische Linsen-Reis-Dosas 244 | Saftige Naans wie im Restaurant 228 Südindische Linsen-Reis-Dosas 244 über 227 Frühstück |
| E | Gebratene Haferflocken 39 Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34 |
| Einkaufsliste 20 | Indischer Tee mit Gewürzmilch 40 |
| Eintöpfe. Siehe Eintöpfe und Aufläufe; Siehe Suppen und Eintöpfe | Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36 |
| Eintöpfe und Aufläufe | Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35 |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160 Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162 Makhani-Gemüse-Auflauf 164 | über 33 |

| G | Gobi |
|---|---|
| Gajar Ka Halwa 268 | 65 45 |
| Garam Masala | Aloo 74 |
| Rezept für 288 | Gajar Mutter Kurma 92 |
| über 13 | Gajar Poriyal 87 |
| Garzeiten Linsen und Bohnen 26 | mandschurischer 56 |
| Gebackene Kartoffel-Samosas 46 | Musallam 198 |
| Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56 | Mutter Keema 103 |
| Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78 | Mutter Masala 90 |
| Gebackener Tofu mit Gemüse 60 | Gram 15 |
| Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232 | Grüne Bohnen |
| Gebratene Haferflocken 39 | Grüne-Bohnen-Curry 106 |
| Gedämpfter Joghurt 272 | Linsen und grüne Bohnen 156 |
| Gedämpftes Tempeh 299 | Grüne-Bohnen-Curry 106 |
| Gehun 21 | Grüne Chilischoten 18 |
| Gemischtes Dal 136 | Gujarati |
| Gemüse | Handvo 54 |
| Gemüse in rauchiger Tomatensauce (Gemüse | Surati Dal 129 |
| Jalfrezi) 202 | Gulab Jamun 258 |
| Gemüse in Vindaloo-Sauce 216 | glutenfrei 260 |
| Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224 | |
| Gemüse-Tikki 64 | H |
| in luxuriöser königlicher Sauce 192 | Hafer 17 |
| Makhani-Gemüse-Auflauf 164 | Hähnchenfreies Balti 206 |
| Parathas mit Gemüsefüllung 240 | halbierte Erbsen |
| Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67 | Erbsen-Bohnen-Suppe 136 |
| Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112 | Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54 |
| und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195 | Kichererbsen-Kokos-Suppe 120 |
| gestampft | Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126 |
| Auberginen-Püree 96 | Straucherbsen mit Kokos, Sesam und |
| Gebackene Kartoffelklöße 51 | Tamarinden 142 |
| Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67 | Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148 |
| Getreide-Fudge 264 | über 15 |
| Generatige 204 Gewürze der indischen Küche 7 | Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134 |
| Gewürzmischungen | Haldi 11 |
| Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung (Panch | Halwa |
| Phoron) 292 | Atte Ka 264 |
| Chaat Masala 291 | Mören-Halwa (Gajar Ka Halwa) 268 |
| Garam Masala 288 | Pistazien-Halwa 275 |
| Indische Chai-Gewürzmischung (Chai Masala) 292 | Hare Moong 15 |
| Pav Bhaji Masala 293 | Hari Elaichi 10 |
| Sambhar 290 | Hauptgerichte |
| Tandoori Masala 289 | Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214 |
| über 283 | Butter-Seitan-Curry 186 |
| Gewürzmühle 24 | Gemüse |
| Gewürznidine 24 Gewürznelken, ganz und gemahlen 10 | Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192 |
| Gewürzheiken, ganz und gemanien 10 Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88 | Gemüse in rauchiger Tomatensauce 202 |
| | Gemüse in Vindaloo-Sauce 216 |
| glutenfrei | Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224 |
| Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238 | Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller |
| Glutenfreie Gulab Jamun 260 | Sauce 195 |
| glutenfreies Backen 233 | Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit |
| Glutenfreies Hafer-Naan 234 | Makhani-Sauce 198 |

| Hähnchenfreies Balti 206 | K |
|---|--|
| Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch- | Kabuli Chana 14. Siehe Kichererbsen, hell |
| Bockshornklee-Sauce 184 | Kadhai |
| Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce 218 | Kumbh Palak 102 |
| Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce 201 | Vegan Paneer Palak 210 |
| Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse 204 | Kadi Patta 8 |
| Mango-Curry-Tofu 180 | Kaju Katli 252 |
| Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188 | Kala |
| Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce 213 | Chana 14 |
| Tempeh | Chana Masala 122 |
| Curry mit Tempeh aus Goa 182 | Namak 10 |
| in Zwiebelsauce 221 | Kali |
| Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183 | Elaichi 11 |
| Tikka Masala 196 | Mirch 12 |
| und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt- | Kalonji 10 |
| Sauce 208 | Kanda Poha 39 |
| Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce 177 | Kardamom-Fudge-Stückchen 267 |
| Tofu in Spinat-Curry 190 | Kardamomkapseln |
| Tofu und Cashewkerne Royal 178 | grün 10 |
| über 175 | schwarz 11 |
| Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210 | Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64 |
| Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222 | Kartoffeln |
| Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34 | Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97 |
| Hing 7 | Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles- |
| Hyderabadi Gobi Mung 98 | Gewürzen 83 |
| , | Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten |
| | isst 74 |
| Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani- | Gebackene Kartoffelklöße 51 |
| Sauce 198 | Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88 |
| indische(-r/-s) | Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner |
| Chai-Gewürzmischung 292 | Mutter 64 |
| Gewürze 7 | Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch- |
| Küchentradition 302 | Bockshornklee-Sauce 184 |
| Schwarzsalz 10 | Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81 |
| Tee mit Gewürzmilch 40 | Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52 |
| Indischer Tee mit Gewürzmilch 40 | Kartoffel-Tomaten-Curry 109 |
| Ingwer 18 | Kicherebsensuppe mit Kartoffeln 126 |
| In Sirup getränkte Donuts 258 | Maasis nepalesische Kartoffeln 101 |
| | Masala Kartoffeln für Dosas 105 |
| g | Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168 |
| Jaiphal 12 | Kashmiri |
| Jalfrezi, Gemüse- 202 | Dal 134 |
| Jeera 11 | Rogan Josh 208 |
| Joghurt | Kasoori Methi 8 |
| Gedämpfter Joghurt 272 | Kesar 12 |
| Joghurt-Starter 297 | Kulfi 256 |
| pflanzlich | Phirni 271 |
| Rezept 296 | Khatta Meetha Kaddu 84 |
| über 19 | Khus Khus 12 |
| | Kichererbsen |
| | Curry 130 |

| Curry mit braunen Kichererbsen 122 | Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108 |
|--|--|
| Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce 218 | Königskümmel 11 |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und | Koriander 18 |
| Quinoa 160 | Koriandersamen 11 |
| Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce 201 | Korma |
| Mehl 16 | Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192 |
| Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art | Navratan 195 |
| meiner Mutter 36 | Kräcker 71 |
| Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242 | Kreuzkümmelsamen 11 |
| Savji 218 | Küchentradition Indiens 302 |
| Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 | Kulfi |
| Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262 | Kesar 256 |
| Süße Kichererbsenklöße 251 | Pista 257 |
| Tofu 295 | Kürbis süß-sauer 84 |
| über 14 | Kurkuma, gemahlen 11 |
| Kichererbsenmehl 16 | Kurma, Gobi Gajar Mutter 92 |
| Kidneybohnen 14 | , |
| Cremiges Bohnen-Curry 150 | L |
| Curry 154 | Ladoo, Nariyal 261 |
| Kidneybohnen-Curry 154 | Lal Mirch 8 |
| Kleine Gerichte und Snacks | Lasooni Methi Kofte 184 |
| Gebackene Kartoffelklöße 51 | Laung 10 |
| Gebackene Kartoffel-Samosas 46 | Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162 |
| Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56 | Linsen |
| Gebackener Tofu mit Gemüse 60 | Bengalische-Rote-Linsensuppe 138 |
| Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54 | Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander- |
| Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner | Sauce 98 |
| Mutter 64 | Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 |
| Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52 | Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und |
| Kräcker 71 | Quinoa 160 |
| Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67 | Kochanleitung 115 |
| Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45 | Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162 |
| Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58 | Linsen und grüne Bohnen 156 |
| Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48 | Masala-Linsen 124 |
| über 43 | Mungbohnen-Mangold-Reis 170 |
| Urdbohnen-Puffer 68 | Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141 |
| Zwiebel-Chili-Puffer 63 | Mungbohnen mit Spinat 119 |
| Knoblauchzehen 18 | Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168 |
| Köfte | Rote Linsensuppe 116 |
| Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse 204 | Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167 |
| Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce (Patta- | Südindische Linsen-Reis-Dosas 244 |
| Gobi Ke Kofte) 222 | Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58 |
| Kokosnuss | über 14 |
| Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152 | Urdbohnen in Tomatensauce 132 |
| Chutney, Chili-Knoblauch- 285 | Lobhia 14. Siehe Augenbohnen |
| Erbsen in Kokoscurry 145 | Palak Pulao 165 |
| Straucherbsen mit Kokos, Sesam und | Lorbeerblätter 11 |
| Tamarinden 142 | Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280 |
| Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262 | |
| Südindisches Kokos-Chutney 284 | |

über 16, 18

| \mathcal{M} | Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87 |
|--|---|
| Maasis nepalesische Kartoffeln 101 | Halwa 268 |
| Maharastrisches Amti 142 | Mungbohnen |
| Maida 21 | Curry mit gesprossten Bohnen und Brötchen 146 |
| Maisstärke 16 | mit Kreuzkümmel 141 |
| Makhani-Gemüse-Auflauf 164 | mit Spinat 119 |
| Malai Kofta 204 | Mungbohnencurry 139 |
| Malai Peda 276 | Mungbohnen, ganz 15 |
| Mandschurischer Gobi 56 | Mungbohnen-Mangold-Reis 170 |
| mandschurischer Sauce, Gemüseklöße in 224 | Mung Dal 15 |
| Mango-Curry-Tofu 180 | Mung Dal Chawal Biryani 170 |
| Mangold | Mung Dal Khichdi (Kitchari) 162 |
| Malai Mutter 188 | Muskatnuss 12 |
| | Mysore Pak 262 |
| Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188 | , |
| Mungbohnen-Mangold-Reis 170 | |
| Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188 | Naan |
| Mangopulver 12 | Avocado 230 |
| Masala. Siehe Gewürzmischungen | Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232 |
| Aloo (Masala Kartoffeln für Dosas) 105 | Glutenfreies Hafer-Naan 234 |
| Bhindi 91 | Saftige Naans wie im Restaurant 228 |
| Chai Masala 292 | Nährhefe 19 |
| Chana 130 | Nan Khatai 255 |
| Gobi Mutter 90 | Nariyal Ladoo 261 |
| Linsen 124 | Navratan Korma wie im Restaurant 192 |
| Masala Chai 40 | Nepali Aloo 101 |
| Tempeh Tikka 196 | Nüsse und Nuss-Alternativen 176 |
| Tofu Madras Chili 201 | ivusse und ivuss-Aiternativen 170 |
| über 13 | () |
| Masala-Linsen 124 | Odia Buta Dali Alu Tarkari 126 |
| Masoor | Okraschoten |
| Aur Kaddu Ki Dal 152 | |
| Dal Tadka 116 | in Sesam-Kokos-Sauce 91 |
| Masoor Dal 15 | Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80 |
| Seddho 138 | Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80 |
| Medu Vada 68 | Öl mit Gewürzen aromatisieren 25 |
| Mehlsorten | P |
| über 16 | • |
| Messer 24 | Pakora |
| Methi Dana 8 | Broccoli Pakora Kadhi 214 |
| Milch, pflanzlich 19 | Brot-Pakora 34 |
| Minzeblätter 19 | Zwiebel-Chili-Puffer 63 |
| Minze-Koriander-Chili-Chutney 286 | Palak Tofu 190 |
| Misal Pav 146 | Panch Phoron 292 |
| Missi Roti 242 | Paneer |
| Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und | Shahi »Paneer« 178 |
| Zwiebeln 111 | veganer 300 |
| Mixer 23 | Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce |
| Mohnsamen, schwarz oder weiß 12 | (Kadhai Vegan Paneer Palak) 210 |
| Möhren | Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104 |
| Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos- | Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce (Mirch Ka |
| Mohnsamen-Curry 92 | Salan) 104 |

| Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94 | Rajma 14 |
|---|--|
| Parathas mit Gemüsefüllung 240 | Rajma (Kidneybohnen-Curry) 154 |
| Patta Gobi Aloo Subzi 88 | Rasmalai 280 |
| Patta Gobi Ke Kofte 222 | Raungi 14. Siehe Augenbohnen |
| Pav Bhaji 67 | Reis |
| Pav Bhaji Masala 293 | 30-Minuten-Reis-Dosas 246 |
| Pfannen 23 | Basmati-, weiß oder braun 16 |
| Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner | Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54 |
| Mutter 36 | Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162 |
| pflanzliche Milch 19 | mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112 |
| pflanzlicher Joghurt | Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen |
| für Naan 233 | und Zwiebeln 111 |
| Rezept für 296 | Mungbohnen-Mangold-Reis 170 |
| über 19 | Spinat-Reis mit Augenbohnen 165 |
| Phirni, Kesar 271 | Südindische Linsen-Reis-Dosas 244 |
| Phulka 236. Siehe Fladenbrot | Rezeptangaben 29 |
| pikant | Rezepte nach Regionen 304 |
| Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168 | Rote Chiliflocken 8 |
| Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242 | Rote Linsensuppe 116 |
| Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35 | Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167 |
| Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45 | Rotes Chilipulver (Cayennepfeffer) 8 |
| pikantes Frühstück | Roti 236. Siehe Fladenbrot |
| Gebratene Haferflocken 39 | |
| Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34 | S |
| Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58 | Sabut |
| Pilze | Masala-Linsen (Sabut Masoor) 124 |
| und Blattgemüse 102 | Masoor 15 |
| und Erbsen in pikanter Kokossauce (Mutter | Mung 139 |
| Chettinad) 213 | Urad 15 |
| Pistazien | Safran |
| Pistazien-Halwa 275 | Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278 |
| Pistazien-Kardamom-Kekse 255 | Cremige Safran-Süßspeise 271 |
| Pistazien-Mandel-Eiscreme (Pista Kulfi) 257 | Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280 |
| Pudla (Chilla) 36 | Safrancremeeis am Stiel 256 |
| Pulao | Safrancremefudge 276 |
| Erbsen-Pulao nach Art meiner Mutter 111 | über 12 |
| Lobhia Palak 165 | Safrancremeeis am Stiel 256 |
| Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167 | Saftige Naans wie im Restaurant 228 |
| Tava Pulao 112 | Sambhar |
| Pyaaz Waali Bhindi 80 | Gewürzmischung 290 |
| 1 June 1 June 2 | Rezept für 148 |
| Q | über 149 |
| Quinoa | Samosas, gebackene Kartoffel- 46 |
| Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52 | Sandesh 278 |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und | Saunf 10 |
| Quinoa 160 | Scharfe Paste 301 |
| Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172 | Schnellkochtöpfe 24 |
| Zumou Diamemoni Diryani 1/2 | Schwarzer Pfeffer 12 |
| R | Schwarze Senfsamen 12 |
| Raee 12 | Schwarzkümmelsamen 10 |
| Raita 298 | Schwarzsalz, indisches 10 |
| | |

| Seitan-Curry, Butter- 186 | Tikka Masala 196 |
|---|---|
| Shahi »Paneer« 178 | über 19 |
| Shimla Mirch Mutter Zunka 94 | und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt- |
| Siebe 24 | Sauce 208 |
| Sindhi Mung Dal 141 | Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183 |
| Sookhi Mung Palak 119 | Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48 |
| Sorghum-Sauce, Kichererbsen in würziger 218 | Thali 31 |
| Spinat | Tikka-Kathi-Wraps 48 |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und | Tofu |
| Quinoa 160 | Gebackener Tofu mit Gemüse 60 |
| Mungbohnen mit Spinat 119 | in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce (Tofu |
| Spinat-Reis mit Augenbohnen 165 | Pasanda) 177 |
| Tofu in Spinat-Curry 190 | in Spinat-Curry (Palak Tofu) 190 |
| | · ' |
| Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210 | Kichererbsentofu (birmanischer Tofu) 295 |
| Straucherbsen, halbiert 15 | Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce (Tofu |
| südindisch | Madras Chili Masala) 201 |
| Südindische Linsen-Reis-Dosas 244 | Mango-Curry-Tofu 180 |
| Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148 | Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35 |
| Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 | Tofu und Cashewkerne Royal 178 |
| Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262 | über 19 |
| Sukha Dhania 11 | Tofu und Cashewkerne Royal 178 |
| Suppen und Eintöpfe | Tomaten 19 |
| Bengalische-Rote-Linsensuppe 138 | Toor 15. Siehe Straucherbsen |
| halbierte Erbsen | Tuvar 15. Siehe Straucherbsen |
| Erbsen-Bohnen-Suppe 136 | |
| Kichererbsen-Kokos-Suppe 120 | \mathcal{U} |
| Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126 | Urad Dal 14 |
| Süß-saure-Erbsensuppe 129 | Urdbohnen |
| Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134 | Cremiges Bohnen-Curry 150 |
| Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und | in Tomatensauce 132 |
| Quinoa 160 | Urdbohnen-Puffer 68 |
| Rote Linsensuppe 116 | |
| Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148 | () |
| Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153 | Vegane Kalakand 267 |
| Süße Kichererbsenklöße 251 | Veganer »Paneer« 300 |
| Süß-saure-Erbsensuppe 129 | Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210 |
| out saute Eroschsuppe 12) | Vindaloo-Sauce, Gemüse in 216 |
| T | Vollkornweizenmehl 17 |
| Tamarinden 19 | VOIIROITIWEIZEIIIIEIII 17 |
| | (μ) |
| Tamarinden-Dattel-Chutney, Schnelles 287 Tandoori Masala 289 | Weißkohl |
| | |
| Tandoori Tikka 60 | Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88 |
| Tava 23 | mit Senfsamen und Kokosflocken 108 |
| Tava Pulao 112 | Thoran 108 |
| Tejpatta 11 | Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222 |
| Tempeh | Weizenmehl 17 |
| Curry mit Tempeh aus Goa 182 | Weizenmehl, Fladenbrote aus (Roti, Chapati und |
| Gedämpft 299 | Phulka) 236 |
| in Zwiebelsauce (Tempeh Do Pyaaza) 221 | Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134 |
| Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183 | |
| Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48 | |

X Xaak Bhaji 97

Z

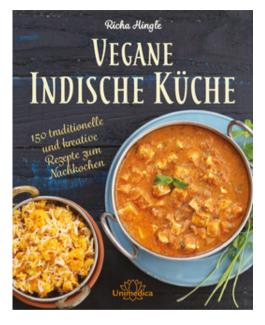
Zeitangaben in den Rezepten 28 Zimt, Stangen und gemahlen 12 Zucchini-Küchlein, Herzhafte Reis- 54 Zucker 19 Zwiebeln

Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214 über 19 Zwiebel-Chili-Puffer 63

Abbildungsverzeichnis

Shutterstock: S. ii © art of sun, S. iii © LeshaBu, S. vi (Symbol) © il67, S. vi (Hülsenfrüchte) © Kerdkanno, S. 6, 108, 293 © melinda77, S. 13, 53, 57, 77, 80, 171, 223, 224, 225, 308, 324 © Bariskina, S. 27 © Casanisa, S. 30 © AlexTanya, S. 77 © Annareichel, S. 84 © isaxar, S. 152 © Olga Aleksieieva, S. 161 © Transia Design,

S. 180 © Katyau, S. 182 © Tania Anisimova, S. 286 © shymko-svitlana, S. 291 © GarryKillian. istock: S. xi © andylin, S. 275 © kumarworks, S. 303 © hpkalyani. Fotolia: S. 17, 61, 135, 163, 169 © Kara Kotsya. Alle weiteren Abbildungen © Richa Hingle



Richa Hingle

Vegane Indische Küche

150 traditionelle und kreative Rezepte zum Nachkochen

336 pages, relié publication 2016



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr