



# Sharma, Nik Zauber der Gewürze

Extrait du livre

[Zauber der Gewürze](#)

de [Sharma, Nik](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b26079>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>

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

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

## INHALT

VORWORT .....	9	VOM SINN DES WÜRZENS .....	82
EINFÜHRUNG .....	10		
AROMENGLOSSAR .....	23	<b>KAPITEL 3: GETREIDE + GEMÜSE ...</b>	<b>89</b>
<b>KAPITEL 1: VORSPEISEN + SNACKS...</b>	<b>31</b>	Zweierlei Granola .....	91
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig .....	33	Naan.....	94
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala .....	34	Naan-Pizza Margherita .....	99
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel- Panade .....	37	Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen .....	100
Gebratene Okra in Kichererbsenteig .....	38	Auberginen-Pilaw .....	102
Süßkartoffelpommes mit Basilikum- Joghurtsoße .....	40	Gehobelter Rosenkohl mit Mohn, schwarzem Senf und Kokosöl.....	105
Gegrillte gekräuterte Austern .....	42	Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz .....	106
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats .....	47	Geröstete junge Karotten mit Sesam, Chili und Nori.....	109
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade .....	48	Fingerlinge mit knusprigem Salbei und Knoblauch-Kefir-Crème fraîche .....	110
Würzige Rinderkebabs .....	52	<b>KAPITEL 4: MEERESFRÜCHTE .....</b>	<b>113</b>
Knusprige Schweinebauchhäppchen .....	54	Austern mit Passionsfrucht- Mignonette-Soße .....	115
<b>KAPITEL 2: SALATE + SUPPEN.....</b>	<b>57</b>	Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten ...	116
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel .....	59	Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda.....	119
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing.....	60	Gegrillte Garnelen in Weinblattpäckchen ...	120
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita .....	63	Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango .....	123
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir .....	64	Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch..	124
Chorizo-Kartoffelsalat .....	69	Tandoori-Schwertfischsteaks.....	127
Teesuppe mit Butternut-Kürbis.....	70	Red Snapper mit Kurkuma- Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa ....	130
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao .....	73	Koriander-Gravlax .....	133
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen...	76	<b>KAPITEL 5: EIER + GEFLÜGEL .....</b>	<b>135</b>
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten .....	79	Frittata nach Bombay-Art .....	137
Knochen- und Linsenbrühe .....	80	Ofen-Eier mit Artischockenherzen .....	140

Eiersalat mit geröstetem Koriander.....	143
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar.....	144
Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney.....	147
Hühnersalat mit Crème Fraîche .....	148
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder .....	151
Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße.....	152
Pute-Pilz-Pastetchen .....	155

## RICHTIG WÜRZEN ..... 158

## KAPITEL 6: FLEISCH ..... 165

Würzhackbraten.....	167
Rindereintopf mit Verjus .....	170
Steak mit Orangenschale und Koriander .....	173
Lammhack-Kartoffeltaler mit Sambal Oelek.....	175
Lammkoteletts mit roten Linsen .....	178
Gebratene Lammkeule.....	181
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala .....	184
Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat.....	186
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art .....	191

## KAPITEL 7: SÜSSSPEISEN..... 192

Wassermelonen-Holunderblüten-Granita....	195
Himbeer-Shiso-Sorbet.....	196
Jaggery-Eiscreme.....	199
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup.....	200
Würzige Schoko-Haselnusskekse.....	203
Süßkartoffel-Bebinca.....	204
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen .....	207
Dattel- und Tamarindenkuchen .....	210

Ghee-Holunderblüten-Kuchen .....	215
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel.....	216
Karamellkuchen mit Rumrosinen .....	220

## KAPITEL 8: GETRÄNKE..... 223

Zweierlei Limonade.....	225
Ingwer-Tamarinden-Limonade .....	228
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom .....	231
Salziges Estragon-Lassi .....	232
Safran-Kardamom-Milch .....	235
Gewürzter Mango-Milchshake .....	236
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom .....	239
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer ...	240
Ananas-Serrano-Gin.....	243
Moscow Mule mit Granatapfel .....	244
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon.....	247

## KAPITEL 9:

## GRUNDNAHRUNGSMITTEL ..... 249

DANK .....	283
ÜBER DEN AUTOR .....	285
STIMMEN ZUM BUCH .....	286
STICHWORTVERZEICHNIS.....	288

## EINFÜHRUNG

Die Welt rückt immer näher zusammen. Der Vormarsch neuer Technologien hat unseren Umgang miteinander und unser Denken verändert und beeinflusst. Das Internet ermöglicht uns, neue Kulturen und Länder auf eine Weise zu erfahren, die wir nie für möglich gehalten hätten. Durch Migrantengemeinschaften erleben wir fremde Kulturen direkt vor unserer Haustür und die Ernährungsgewohnheiten, die diese mit uns teilen, erweisen sich als einflussreiche Instrumente für Bildung und soziale Gerechtigkeit.

Heute können sich Hobby- und Profiköche mit einer neuen Palette globaler Zutaten und Gewürze austoben. Kardamom und Vanille werden jetzt in einem Atemzug genannt und Ghee findet sich als Grundnahrungsmittel in den Regalen der meisten Supermärkte wieder. Selbst Mango-Lassi bedarf keiner Einführung mehr. Unsere vernetzte Welt hat unsere Denkweise über Lebensmittel und die Art und Weise unserer Ernährung verändert.

Ich bin Einwanderer und ich erzähle meine Geschichte durch Essen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung meiner Erfahrungen und geschmacklichen Präferenzen. Doch dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch. Es gewährt Einblicke in meine Herangehensweise an die Zubereitung von Speisen. In der Küche fließen nicht nur Erinnerungen an meine Kindheit in Indien in meinen Denkprozess ein, sondern auch die Erlebnisse während meiner Eingewöhnung in meiner selbstgewählten neuen Heimat Amerika, als ich Lebensmittel zu Kommunikationszwecken einsetzte.

Dies ist kein traditionelles indisches Kochbuch (obwohl es ein paar meiner Lieblingsrezepte enthält). Stattdessen soll es als Orientierung dienen, neue Geschmacksrichtungen unterschiedlicher kulinarischer Traditionen kennenzulernen und diese nach eigenen Vorlieben in der Küche umzusetzen.

Es erfüllt mich mit Zufriedenheit, Aromen, Methoden und Zutaten auf neue, aufregende Weise miteinander in Verbindung zu bringen. Dieses Buch, mein erstes, zelebriert verschiedene kulturelle Einflüsse und ich hoffe, dass ich durch die ausführlichere Erläuterung mancher Zutaten dazu beitragen kann, die im Westen vorgefassten

Meinungen in Bezug auf „ethnisch“ und „exotisch“ zu bereinigen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung von Aromen aus meinen zwei Welten – Indien und Amerika.

### Indien

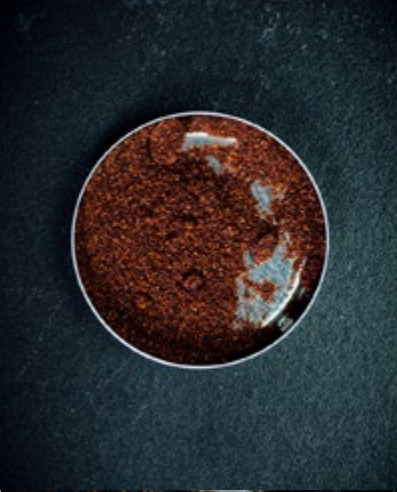
Meine Geschichte beginnt in Indien. Ich kam an der Westküste in Bombay zur Welt. (Für mich ist und bleibt es Bombay, obwohl die Stadt zwischenzeitlich in Mumbai umbenannt wurde.) Wie so viele andere große Weltstädte ist auch Bombay ein Schmelztiegel der Kulturen. Bereits im vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung war Indien Teil der alten Seidenstraße, über die man Gewürze und andere Luxusgüter transportierte. Später, im fünfzehnten Jahrhundert, entwickelte sich Bombay zu einem wichtigen Handelshafen. Händler und Einwanderer kamen in die Stadt und brachten – und bringen noch heute – ihre eigenen Kulturen und Gewohnheiten mit. Als finanzielle Drehscheibe wirkt Bombay zudem wie ein Magnet auf Millionen von Indern, die hier Arbeit und Erfolg suchen. Heute zählt die Küche Bombays zu den vielfältigsten und kosmopolitischsten Küchen der Welt.

Auch bei uns Zuhause lebten wir die Vielfalt. Meine Mom ist römisch-katholisch und ihre Familie stammt aus der ehemaligen portugiesischen Kolonie Goa. Mein Vater ist Hindu und kommt aus dem Norden des Landes, aus einem Bundesstaat namens Uttar Pradesh. Jedes Jahr feierten wir sowohl die katholischen als auch die Hindu-Feiertage, deshalb erlebten meine Schwester und ich den Zusammenschluss der Kulturen durch das Essen. Auf unserem Esstisch fand sich ein Mosaik portugiesisch beeinflusster Gerichte aus Goa wieder, überlagert von traditionellen Grundnahrungsmitteln der nordindischen Küche. Von klein auf lehrte mich dieser Mischmasch aus Lebensmitteleinflüssen, dass Aromen und Methoden sich als höchst flexible Instrumente zum kreativen Erkunden unserer Welt anbieten.

In den meisten indischen Haushalten erfahren Gewürze und andere Aromastoffe Wertschätzung und Verehrung. In meiner Familie verhielt es sich nicht anders. Die Familie meines Dads mischte Gewürze wie Kardamom und Safran







# AROMENGLÖSSAR

*Die Zutaten sind entsprechend der Auflistung von links nach rechts und von oben nach unten abgebildet, Einträge in kursiv sind ohne Abbildung.*

## Scharf

**ALEPPO-CHILI** Dieser Chili ist normalerweise in gemahlene großen Flocken erhältlich und verleiht dem Essen Schärfe und Leuchtkraft.

**SCHWARZER PFEFFER** Ganze Pfefferkörner werden zu schwarzem Pfeffer vermahlen, der einer Speise Schärfe verleiht.

**CAYENNEPFEFFER** Ein leuchtend orange-roter Pfeffer, der auf der Skala im schärferen Gradbereich liegt. Der hierfür verwendete Chili trocknet gewöhnlich in der Sonne und wird dann zu Pulver vermahlen.

**CHIPOTLE** Dieser hocharomatische getrocknete Chili entsteht durch das Trocknen und Räuchern von Jalapeño-Chili.

**ZIMT** Es gibt zwei Sorten Zimt auf dem Markt: Ceylon-Zimt (Abbildung oben rechts, links), auch als „echter Zimt“ bezeichnet, und Cassia-Zimt (Abbildung oben rechts, rechts). Beide verbreiten wohlige Wärme und finden sowohl in herzhaften als auch süßen Zubereitungen Anwendung. Ceylon-Zimt ist heller gefärbt und nicht ganz so wirksam wie Cassia-Zimt.

**KASHMIRI-CHILI, GEMAHLEN + GANZ** (zweite Reihe, vierte Abbildung von links) Dieser milde Chili färbt viele indische Gerichte wie Tandoori-Huhn leuchtend rot.

**GUAJILLO-CHILI** Dieser getrocknete Chili ist milder, rauchiger und leicht schärfer als ein Chipotle.

**LANGER PFEFFER** Diese Pfeffersorte ist etwas schärfer als schwarzer Pfeffer und außerdem, wie der Name besagt, länger als ein Pfefferkorn.

**PAPRIKAPULVER** Das fein gemahlene Pulver stammt von einer leuchtend roten Paprikaschote. Ungarische Paprika trocknet vor dem Mahlen in der Sonne, während

spanische Paprika bzw. Pimenton vor dem Mahlen über brennendem Eichenholz geräuchert wird. Beide Paprikasorten sind unterschiedlich süß und ihr Schärfegrad reicht von mild bis scharf.

**BUNTER PFEFFER** Die Körner stammen alle von demselben schwarzen Pfefferstrauch, jedoch werden sie für grüne, rote und weiße Pfefferkörner zu unterschiedlichen Zeiten geerntet (die weißen sind am mildesten).

**SAMBAL OELEK** Diese feurig scharfe Chilipaste wird in der indonesischen Küche verwendet.

**SERRANO-CHILI** Mit diesem frischen Chili gebe ich pikanten Speisen Schärfe. Wer es nicht ganz so scharf mag, entfernt die Trennwände und Samenkörner.

**TELLICHERRY-PFEFFER** Die schwarzen Pfefferkörner dürfen an der Kletterpflanze zu größeren Beeren heranwachsen. Dadurch verlieren sie leicht an Schärfe, gewinnen aber an Aroma.

**THAI-CHILI** Kleiner als ein Serrano-Chili, aber um ein Vielfaches schärfer. Es gibt ihn in den Varianten grün und rot.

**URFA-BIBER-CHILIFLOCKEN** Diese getrockneten Flocken eines leuchtend roten Chilis mit rauchigem, schokoladigem Aroma werden in der türkischen Küche verwendet.

**WEISSER PFEFFER** Weißer Pfeffer entsteht durch das Entfernen der Außenhaut von Pfefferkörnern und das Fermentieren in Wasser über mehrere Tage. Im Gegensatz zu schwarzem Pfeffer verliert weißer Pfeffer durch diesen Reife- und Fermentationsprozess an Schärfe und gewinnt ein erdigeres und komplexeres Aroma. In meinen Rezepten verwende ich immer nur eine der beiden Pfeffersorten. Gemahlener weißer Pfeffer passt gut an helle Soßen, in denen schwarzer Pfeffer optisch unattraktive schwarze Flecken hinterlassen würde, aber auch für Backwaren ist er gut geeignet.



## Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing

Seit jeher steht italienischer Caprese-Salat auf der Liste meiner Favoriten. Ich liebe das perfekte Zusammenspiel der säuerlichen Tomaten mit dem süßsauren Aroma des gereiften Balsamessigs und den fruchtigen Noten des Olivenöls. Auch der wunderbare Kontrast der Texturen des weichen, cremigen Mozzarellas und der knackigeren Tomatenscheiben überzeugt. Mit einem Dressing aus Tamarinde und Jaggery habe ich diesen Klassiker neu definiert.

### 4 PORTIONEN

#### *Tamarindendressing*

- 55 g saures Tamarindenfruchtfleisch oder saure Tamarindenpaste
- 120 ml kochendes Wasser
- 60 ml natives Olivenöl extra
- ½ TL frischer Limettensaft
- 1 EL Jaggery oder Muscovadozucker
- ½ TL gemahlene Koriandersamen
- ½ TL feines Meersalz
- ½ TL getrocknete *urfa-biber*-Chiliflocken oder getrocknete Aleppo-Chiliflocken
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### *Salat*

- 295 g Cherrytomaten, längs halbiert
- 345 g Cockailtomaten, längs halbiert
- 4 bis 6 Flaschentomaten, längs halbiert
- 230 g frische Mozzarella-Käsebällchen (Bocconcini), kreuzförmig in vier Teile geschnitten
- 3 EL frische Korianderblätter
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ TL feines Meersalz

*Dressing zubereiten:* Tamarindenfruchtfleisch in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Abdecken und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Das Fruchtfleisch (oder die Paste) massieren und drücken, damit es weich wird. Durch ein Feinsieb in eine kleine Schüssel drücken und Rückstände im Sieb entsorgen. Die abgeseigte Tamarinde mit Olivenöl, Limettensaft, Jaggery, Koriandersamen, Salz, *urfa biber* und schwarzem Pfeffer

in einem Mixer auf hoher Stufe gut pürieren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Süße und Gewürze dazugeben.

*Salat zubereiten:* Tomaten in eine große Schüssel geben und Mozzarella, Koriander, Olivenöl und Salz dazugeben. Die Hälfte des Tamarindendressings hinzufügen und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Servieren, dabei das restliche Tamarindendressing als Beilage reichen.

**TIPPS UND TRICKS** Zwar hängt der Erfolg dieses Salats von der guten Qualität der Saisontomaten und dem frischen Mozzarella ab, aber das Tamarindendressing spielt hier die entscheidende geschmackliche Rolle. Beim Pürieren von Tamarinde und Olivenöl mit ganzen Gewürzen geben diese Zutaten eine unwiderstehliche Kombination aus süßen, sauren und erdigen Aromen an das Dressing ab.



## Naan

Selbst gemachtes Naan schmeckt viel besser als die kompakte, teigige Variante, die es fertig zu kaufen gibt. Die Zutaten sind schnell zusammengerührt und es bedarf nur etwas Planung, damit der Teig in Ruhe aufgehen kann. Für die Zubereitung von Naan verwende ich doppelgriffiges Vollkornmehl, weil es mehr Ballaststoffe enthält als das klassische Weizenmehl und weniger glutenhaltig ist, wodurch das Brot weicher wird.

Der Naan-Teig hat noch einen zweiten Nutzen, denn er dient auch als Grundlage für Fladenbrot-Pizza. Zwar gibt es eine Vielzahl von Toppings, aber die Margherita-Pizza (Seite 99) mit Schwarzkümmelsamen mag ich am liebsten, weil ich hier all die kleinen bunten Tomaten aus unserem Garten verwerten kann.

### ERGIBT 4 FLADENBROTE

- 
- 120 ml Vollmilch, auf 41 bis 46 °C erhitzt
  - 1 großes Ei
  - 2 EL griechischer Vollfett-Naturjoghurt
  - 1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
  - 1 EL Zucker
  - 1 TL feines Meersalz
  - 1 EL aktive Trockenhefe
  - 280 g Weizenmehl (Type 550) oder helles Vollkornmehl, plus extra zum Ausrollen der Naan-Fladen

Milch, Ei, Joghurt, Butter, Zucker und Salz in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Hefe darüberstreuen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Mischung sollte an der Oberfläche Blasen schlagen.

Mehl in eine große Schüssel geben oder auf einer sauberen Arbeitsfläche anhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung in die Mulde gießen. Das Mehl mit sauberen Händen oder einem großen Holzlöffel von der Innenseite der Mulde nach und nach unter die Flüssigkeit mengen, bis ein klebriger Teig entsteht. 4 bis 5 Minuten gut kneten.

Den Teig falten, dafür an der Unterseite anfassen und auseinanderziehen und dann zusammenklappen. Den Teig um ein Viertel drehen und den Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Eine große Schüssel leicht mit Öl austreichen und den Teig in die Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem dunklen, warmen Ort etwa 4 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig in vier gleiche Teile aufteilen und Kugeln daraus formen. Die Kugeln nacheinander auf einer sauberen, leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem

**TIPPS UND TRICKS** Naan lässt sich abwechslungsreich würzen. Probieren Sie anstelle von Knoblauch eine Butter- oder Ghee-Mischung mit Gewürzen und Kräutern wie Aleppo-Chiliflocken, *urfa biber*, zerstoßenem Koriander und Oregano.

Teigroller zu kreisrunden Fladen von ca. 4 mm Dicke und ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

Das Naan wird in einer großen Pfanne mit Deckel bei mittelhoher Temperatur ausgebacken. Dafür einen Teigfladen in die heiße Pfanne legen und die Pfanne abdecken, damit der Dampf nicht entweichen kann. 3 bis 4 Minuten backen, dann den Teigfladen wenden und die Hitze reduzieren. Bei niedriger Temperatur 1 bis 2 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, bis das Naan leicht brodelt und ein paar große Blasen wirft. Aus der Pfanne nehmen und in ein sauberes Küchentuch einwickeln. Den Vorgang mit den übrigen drei Teigfladen wiederholen.

### *Knoblauch-Naan*

Vor dem Ausbacken des Naan-Fladens, 60 ml geschmolzene, ungesalzene Butter oder Ghee (Seite 268) mit 1 TL fein gehacktem frischen Koriander und 1 geraspelten Knoblauchzehe in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Naan wie oben beschrieben backen und die heißen Fladenbrote an der Oberfläche mit der Mischung bestreichen. Die Fladenbrote nacheinander weitere 30 Sekunden backen. Mit Salzflöcken bestreuen und heiß servieren.



## Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten

Meine erste geschmackliche Begegnung mit Kaffirlimettenblättern hatte ich in Bombay, als mein Freund Praphat mich zum Essen zu sich nach Hause einlud. Praphats Mutter Sriwan, eine Thailänderin, zauberte für uns ein aufwendiges Mahl mit frischen Kräutern und Gewürzen und den Blättern der Kaffirlimette, die in ihrem Garten wuchs. Sie pflückte die Blätter frisch vom Baum und gab diese an das heiße Öl, das sie als Suppengrundlage verwendete. In Anlehnung an Sriwans Methode gebe ich Kaffirlimettenblätter an Ghee, das ich zunächst mit Kurkuma und Ingwer aromatisiert habe. Als Beilage reiche ich ein oder zwei gebutterte Röstbaguettescheiben. Kaffirlimettenblätter (früher als Kaffernlimette bekannt) gibt es in den meisten asiatischen Lebensmittelgeschäften und in der internationalen Sektion mancher Supermärkte. Gut zu dieser Brühe passen auch Venusmuscheln.

### 2 PORTIONEN

- 910 g Muscheln
- 1 EL Ghee (Seite 268) oder meine Nit'ir Qibe (Seite 270)
- 135 g Schalotten, fein gehackt
- 1 TL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
- 1 Stück (5 cm) frische Kurkumawurzel, geschält und in schmale Streifen geschnitten
- 4 Kaffirlimettenblätter, vorzugsweise frisch
- 1 ganzer Kashmiri-Chili
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und in schmale Streifen geschnitten
- 1 TL Kosher Salz
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 60 ml frischer Limettensaft
- 2 EL Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (weiße und grüne Teile)

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abschrubben, um Kies und grobe Partikel vollständig zu entfernen. Auf Eis legen und im Kühlschrank aufbewahren, während die Brühe zubereitet wird.

Ghee in einem schweren mittelgroßen Suppentopf bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Schalotten 4 bis 5 Minuten glasig anbraten. Garam Masala und Kurkuma dazugeben und eine weitere Minute braten. Limettenblätter und Kashmiri-Chili dazugeben und 30 Sekunden braten, bis die Zutaten aromatisch duften. Tomatenmark und Ingwer unterrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Salz und Kokosmilch dazugeben und die Muscheln behutsam unterrühren. Den Suppentopf abdecken und 12 bis 15 Minuten kochen, bis die Muscheln sich öffnen. Nicht geöffnete Muscheln entsorgen. Limettensaft einrühren und abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die Brühe mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

**TIPPS UND TRICKS** Frische Kurkumawurzel verleiht dieser Brühe einen hübschen goldgelben Farbton, während frischer Ingwer für Schärfe und Textur sorgt. Kurkuma und Ingwer enthalten jeweils Stärke, wodurch die Brühe beim Kochen eindickt. Damit die aromatischen Zutaten ihre maximale Wirkung entfalten können, erhitzte ich sie in einem schmackhaften Fett wie Ghee oder der äthiopischen Würzbutter *nit'ir qibe*. Die Kokosmilch und Muscheln absorbieren diese Aromen während des Kochens. Durch die Zugabe von Limettenblättern und Limettensaft gewinnt die Brühe an Spritzigkeit und außerdem mildert das Zitrus die Schärfe.





## Steak mit Orangenschale und Koriander

Ich bezeichne diese Gewürzkombination als meine Hausmischung, weil ich immer darauf zugreife, wenn ich ein Steak brate. Bisher ist es keinem Gast gelungen, mein Geheimnis zu lüften, weshalb dieses Gericht von einer besonderen Mystik umgeben ist.

### 4 PORTIONEN

---

- 2 EL getrocknete Orangenschale
- 2 EL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
- 1 EL Koriandersamen
- 2½ TL Kosher Salz
- 2 T-Bone Steaks, 2,5 cm dick (je 680 bis 910 g)
- 2 bis 4 EL Ghee (Seite 268), geschmolzen

Orangenschale, Garam Masala und Koriander im Mörser zerstoßen. Salz unterrühren.

Steaks mit Papiertüchern trockentupfen und jede Seite großzügig mit dem Gewürz einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden oder bevorzugt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Zubereitung den Grill auf hoher Stufe vorheizen und den Rost leicht mit Öl bestreichen. Die Steaks auf jeder Seite mit ca. 1 EL Ghee beträufeln. Auf den heißen Grill legen, den Deckel schließen und die Steaks grillen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist: 3 bis 4 Minuten je Seite (49 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für stark blutig oder 5 bis 6 Minuten je Seite (54 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für blutig. Falls die Zubereitung alternativ in einer Grillpfanne erfolgt, 2 EL Ghee bei hoher Temperatur erhitzen, bis es raucht und die Steaks nacheinander braten. Die Steaks auf einen Teller legen, locker mit Folie abdecken und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

**TIPPS UND TRICKS** Rotes Fleisch liegt oft schwer im Magen, deshalb wähle ich Gewürze, die aromatisch auflockern. Getrocknete Orangenschale und Garam Masala bringen Farbe ins Spiel. Kosher Salz entzieht dem Steak auf großartige Weise Flüssigkeit, wodurch eine ganz außergewöhnliche Kruste entsteht.



## Himbeer-Shiso-Sorbet

Vor ein paar Jahren in Washington, D. C. besuchte uns meine Mom zum ersten Mal und wir fuhren mit ihr auf eine Selbstpflückerfarm zur Himbeerernte. Angestachelt durch die Konkurrenz anderer Pflücker und die gute alte Gier war unsere Ausbeute am Ende des Tages größer, als wir je zu essen in der Lage sein würden. Also blieb uns nichts anderes übrig, als die überschüssigen Beeren einzufrieren und später zu einem Himbeer-Sorbet zu verarbeiten.

ERGIBT 480 ML

200 g Zucker

240 ml Wasser

20 grüne Shiso- bzw. Perilla-Blätter

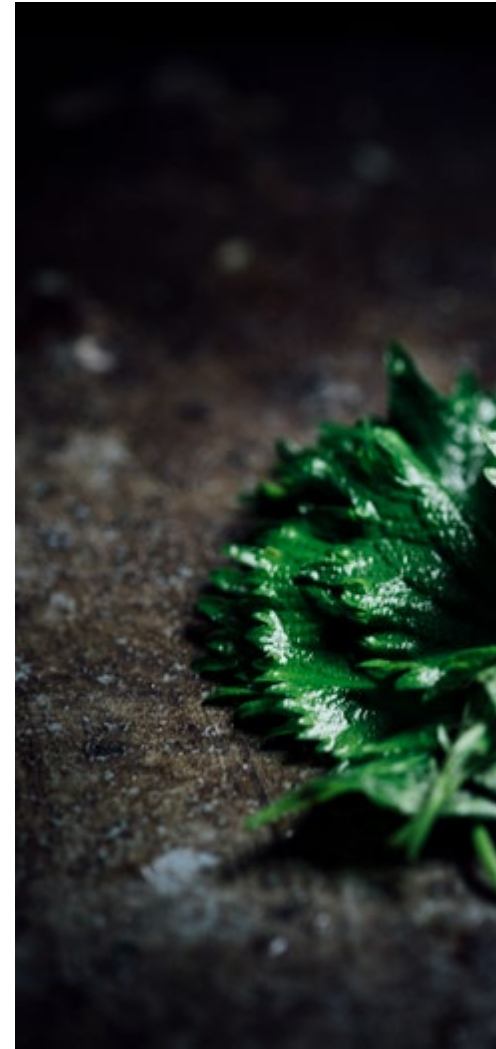
480 g frische Himbeeren

1½ EL frischer Zitronensaft

Ein Feinsieb mit einem Sehtuch auslegen und beiseitestellen.

Zucker und Wasser in einem kleinen Kochtopf siedend aufkochen, bis der Zucker sich unter Rühren auflöst. Den Zuckersirup vom Herd nehmen. Shiso-Blätter dazugeben und mit einem Stößel oder Holzlöffel im Sirup zerdrücken. Abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Die Blätter entsorgen. Den Sirup in einen Mixer umfüllen, Himbeeren und Zitronensaft dazugeben und gut pürieren. Die Sorbetbasis durch das mit dem Sehtuch ausgelegte Feinsieb in eine Schüssel passieren und Samenreste im Sieb entsorgen. Im Kühlschrank aufbewahren oder in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel umfüllen und in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel tauchen, bis die Sorbetbasis auf einem digitalen Küchenthermometer eine Temperatur von 5 °C erreicht.

Die Sorbetbasis in eine Eismaschine umfüllen und nach Anweisung des Herstellers anrühren. Mit einem Löffel in einen luftdichten Gefrierbehälter umfüllen und mindestens 6 Stunden im Tiefkühler gefrieren. Zum Servieren das Sorbet etwa 5 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, dann Kugeln formen. Sorbetreste sind bis zu 1 Woche im Tiefkühler haltbar.



**TIPPS UND TRICKS** Die Shiso- bzw. Perilla-Pflanze gehört zur Familie der Minzen und kommt häufig in der japanischen Küche zum Einsatz. Es gibt grüne und rote Varianten und beide erinnern geschmacklich an grüne Minze. Die grüne Variante hat zusätzlich eine leichte Zimtnote und die rote schmeckt leicht nach Anis. Wenn die Blätter zerdrückt werden und anschließend in heißem Zuckersirup ziehen, nimmt das Sorbet das Aroma vollständig auf.



## STICHWORTVERZEICHNIS

- A**  
Ahornsirup 25  
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200  
Würziger Ahornsirup 200  
Ajowan 27  
Aleppo-Chili 23  
Amchoor 25  
Ananas  
Ananas-Serrano-Gin 243  
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220  
Anardana 25  
Äpfel  
Apfel-Birnen-Mostarda 281  
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207  
Aprikosen  
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220  
Aromatisieren 86, 268  
Artischockenherzen, Ofen-Eier mit 140  
Asafoetida 29  
Auberginen-Pilaw 102  
Austern  
Austern mit Passionsfrucht-Mignonette-Soße 115  
Gegrillte gekräuterte Austern 42
- B**  
Basilikum-Joghurtsoße 40  
Bebinca, Süßkartoffel 204  
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240  
Birnen-Mostarda, Apfel 281  
Blätterteig  
Pute-Pilz-Pastetchen 155  
Bockshornkleesamen 27  
Bohnen  
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73  
Croستini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47  
Bourbon, Eistee mit karamellisierten Feigen und 247  
Bräunen 163  
Brauner Zucker 25  
Brombeermarmelade mit langem Pfeffer 281  
Brot. *Siehe auch* Naan  
Croستini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
- Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140  
Brühen  
Knochen- und Linsenbrühe 80  
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116  
Bunter Pfeffer 23  
Butter  
Ghee 268  
Süße Gewürzhonigbutter 270
- C**  
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60  
Cashews 37  
Gewürzter Mango-Milchshake 236  
Herzhaftes Granola 93  
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148  
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220  
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
Cayennepfeffer 23  
Chai  
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207  
Chai Masala 264  
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247  
Masala Chai 86, 207, 264  
Champagner  
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240  
Chat Masala 263  
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184  
Chilis  
Ananas-Serrano-Gin 243  
Aufbewahrungstipps 82  
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34  
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130  
Speck-Guajillo-Salz 267  
Chipotle 23  
Chorizo  
Chorizo-Kartoffelsalat 69  
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191  
Chutney, Scharfes grünes 277  
Cranberries  
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
- Crème fraîche  
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148  
Kefir-Crème fraîche 260  
Vanille-Crème fraîche 200  
Croستini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47  
Curryblatt 29  
Curry-Kaffirlimetten-Salz 267  
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48
- D**  
Datteln  
Dattel- und Tamarindenkuchen 210  
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33  
Desserts  
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207  
Dattel- und Tamarindenkuchen 210  
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200  
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216  
Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215  
Himbeer-Shiso-Sorbet 196  
Jaggery-Eiscreme 199  
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220  
Süßkartoffel-Bebinca 204  
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195  
Würzige Schoko-Haselnusskekse 203  
Dressings  
Korianderöldressing 278  
Tamarindendressing 60
- E**  
Eier 137, 255  
Eiersalat mit geröstetem Koriander 143  
Einkaufstipps 136  
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144  
Hart gekochte Eier 255  
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76  
Knusprige Ghee-Spiegeleier 255

Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140  
 Eingelegtes 273  
 Eingelegte grüne Tomaten mit bunten Pfefferkörnern 273  
 Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273  
 Rote Zwiebeln mit Koriander 274  
 Würzig eingelegte Zitronen 274  
 Einreibung 161  
 Eiscreme, Jaggery 199  
 Erbsen  
 Auberginen-Pilaw 102  
 Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajilo-Salz 106  
 Estragon 29  
 Salziges Estragon-Lassi 232

**F**

Färben 86  
 Feigen  
 Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Fenchel  
 Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajilo-Salz 106  
 Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273  
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216  
 Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Fenchelsamen 27  
 Fette 87, 268  
 Fisch  
 Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47  
 Koriander-Gravlax 133  
 Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130  
 Tandoori-Schwertfischsteaks 127  
 Frittata nach Bombay-Art 137  
 Frittatas  
 Frittata nach Bombay-Art 137

**G**

Garam Masala 263  
 Garnelen, gegrillte, in Weinblattpäckchen 120  
 Gebratene Okra in Kichererbsenteig 38  
 Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144  
 Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33  
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216  
 Getränke  
 Ananas-Serrano-Gin 243  
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240  
 Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239  
 Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247  
 Gewürzter Mango-Milchshake 236  
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228  
 Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227  
 Moscow Mule mit Granatapfel 244  
 Orangenblütenlimonade 225  
 Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231  
 Safran-Kardamom-Milch 235  
 Salziges Estragon-Lassi 232  
 Gewürze. *Siehe auch* individuelle Gewürze  
 Aromatisieren 277  
 Aufbewahrungstipps 82  
 Frischhaltung 82  
 Hitzebehandlung 63  
 In Desserts 86  
 Mahlen 158  
 Quetschen 158  
 Rösten 158  
 Verstehen 82  
 Gewürzmischungen 263  
 Chai Masala 264  
 Chat Masala 263  
 Garam Masala 263  
 Masala Chai 264  
 Meine Zatar Mischung 264  
 Ghee 268  
 Granatapfel  
 Moscow Mule mit Granatapfel 244  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37

Granatapfelmelasse 25  
 Granita, Wassermelonen-Holunderblüten 195  
 Granola  
 Herzhaftes Granola 93  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Gravlax, Koriander 133  
 Grüne Mango 25  
 Grüner Knoblauch 29  
 Grünkohl  
 Scharfes grünes Chutney 277  
 Guajillo-Chili 23  
 Gurkensalat, Limette, mit geröstetem Kreuzkümmel 59

**H**

Hackbraten, Würz 167  
 Hafer  
 Herzhaftes Granola 93  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Haselnusskekse, Würzige Schoko 203  
 Himalaya-Salz 25, 85  
 Himbeer-Shiso-Sorbet 196  
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100  
 Hitzebehandlung 159  
 Holunderblüten 29  
 Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215  
 Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195  
 Huhn  
 Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney 147  
 Einkaufstipps 136  
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79  
 Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48  
 Hühnersalat mit Crème Fraîche 148  
 Hühnersuppe mit gerösteten Nanan-Streifen 76  
 Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48

**I**

Ingwer 29  
 Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch 124  
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100  
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228  
 Ingwer-Zitronen-Relish 274

Ingwer...

Karamellkuchen mit Rumrosi-  
nen 220

Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91

Würzige Schoko-Haselnusskek-  
se 203**J**

Jaggery 25, 253

Jaggery-Eiscreme 199

Jakobsmuscheln, Scharf angebratene,  
in Sumach-Würze mit Mostar-  
da 119

Joghurt

Basilikum-Joghurtsoße 40

Mehrfarbige Wurzelgemüse-Rai-  
ta 63

Salziges Estragon-Lassi 232

**K**

Kaffee

Eiskaffee mit Kokosmilch und  
Kardamom 239

Kaffeebohne 29

Kaffirlimettenblatt 29

Kakaopulver 29

Bohnen- und Linsensuppe mit  
Kakao 73

Kala Namak 25

Karamellkuchen mit Rumrosinen 220

Kardamom 27

Bellini mit Kardamom und buntem  
Pfeffer 240Eiskaffee mit Kokosmilch und  
Kardamom 239Rhabarber-Scharbat mit Rosenwas-  
ser und Kardamom 231

Safran-Kardamom-Milch 235

Karotten

Eingelegte Karotten mit Fenchelsa-  
men 273Geröstete junge Karotten mit Sesam,  
Chili und Nori 109Mehrfarbige Wurzelgemüse-Rai-  
ta 63

Kartoffeln

Chorizo-Kartoffelsalat 69

Fingerlinge mit knusprigem Salbei  
und Knoblauch-Kefir-Crème  
fraîche 110Lammhack-Kartoffeltaler mit Sam-  
bal Oelek 175Käse. *Siehe auch* PanirCaprese-Salat mit süßem Tamarin-  
dressing 60

Naan-Pizza Margherita 99

Ofen-Eier mit Artischockenher-  
zen 140

Kashmiri-Chili 23

Kebabs, Würzige, Rinder 52

Kefir-Crème fraîche 260

Kekse, Würzige Schoko-Haselnuss 203

Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße, Puten-  
schenkel mit 152

Knoblauch 29, 259

Bratkrabbe mit Ingwer und Knob-  
lauch 124Fingerlinge mit knusprigem Salbei  
und Knoblauch-Kefir-Crème  
fraîche 110

Grüner Knoblauch 29

Knoblauch-Naan 95

Kürbis-Knoblauchpüree 127

Röstknoblauch 259

Röstknoblauch in Sesamöl 259

Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschmor-  
tem grünem Knoblauch 277

Kokosessig 25

Kokosmilch

Eiskaffee mit Kokosmilch und  
Kardamom 239Muschelbrühe mit Kurkuma und  
Limetten 116

Süßkartoffel-Bebinca 204

Wassermelonen-Holunderblü-  
ten-Granita 195

Konservieren 161

Koriander 29

Koriander-Gravlax 133

Korianderöldressing 278

Rote Zwiebeln mit Koriander 274

Koriandersamen 27

Kosher Salz 25

Krabben

Bratkrabbe mit Ingwer und Knob-  
lauch 124Krabbenküchlein mit Zitronengras  
und grüner Mango 123Kräuter 29, 86. *Siehe auch* einzelne  
Kräuter

Aromatisieren 87

Aufbewahrungstipps 82

Frische Kräuter 82

Getrocknete Kräuter 87

Mahlen 158

Mörsern und Stößeln 161

Quetschen 158

Krautsalat, Apfel-Chili- 186

Kreuzkümmel 27

Limette-Gurkensalat mit geröstetem  
Kreuzkümmel 59Limonade mit geröstetem Kreuz-  
kümmel 227

Kuchen

Apfel- und Masala-Chai-Ku-  
chen 207

Dattel- und Tamarindenkuchen 210

Gestürzter Maismehlkuchen mit  
Orange und Fenchel 216

Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215

Karamellkuchen mit Rumrosi-  
nen 220

Kümmel 27

Kumquats

Crostini mit geräucherten Sardinen  
und Kumquats 47Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix  
und Wacholder 151

Kürbis, Butternut, Teesuppe mit 70

Kürbis-Knoblauchpüree 127

Kurkuma 29

Muschelbrühe mit Kurkuma und  
Limetten 116Red Snapper mit Kurkuma-Chi-  
li-Bratwürze und Melonen-Sal-  
sa 130**L**

Lachs

Koriander-Gravlax 133

Lamm

Gebratene Lammkeule 181

Knochen- und Linsenbrühe 80

Lammhack-Kartoffeltaler mit Sam-  
bal Oelek 175Lammkoteletts mit roten Lin-  
sen 178

Langer Pfeffer 23

Brombeermarmelade mit langem  
Pfeffer 281

Lassi, Salziges Estragon 232

Limetten

Chorizo-Kartoffelsalat 69

Curry-Kaffirlimetten-Salz 267

Hühnernudelsuppe mit Oman-Li-  
metten 79

Kaffirlimettenblatt 29

Limette-Gurkensalat mit geröstetem  
Kreuzkümmel 59Muschelbrühe mit Kurkuma und  
Limetten 116

Oman-Limette 25

Linsen  
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73  
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64  
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100  
 Knochen- und Linsenbrühe 80  
 Lammkoteletts mit roten Linsen 178  
 Lorbeerblatt 29

## M

Mahlen 158  
 Mais  
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216  
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76  
 Mais- und Melonen-Salsa 130  
 Mandeln  
 Gebratene Lammkeule 181  
 Safran-Kardamom-Milch 235  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Mangos  
 Gewürzter Mango-Milchshake 236  
 Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango 123  
 Tartarsoße mit grüner Mango 281  
 Margherita, Naan-Pizza 99  
 Marinieren 161  
 Marmelade, Brombeer, mit langem Pfeffer 281  
 Mazis 27  
 Meersalzflocken 25  
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63  
 Meine Nit'ir Qibe 270  
 Meine Zatarmischung 264  
 Melassen 25  
 Melonen-Salsa, Mais- und 130  
 Milchshake, Gewürzter, Mango 236  
 Minze 29  
 Mohnsamen 27  
 Mörsern und Stößeln 161  
 Moscow Mule mit Granatapfel 244  
 Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116  
 Muskatnuss 27

## N

Naan 94  
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76  
 Knoblauch-Naan 95  
 Naan-Pizza Margherita 99

Nit'ir Qibe, Meine 270  
 Nori 29  
 Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267  
 Nudelsuppe, Hühner, mit Oman-Limetten 79  
 Nüsse. *Siehe auch* individuelle Nüsse  
 Einweichen in Wasser 235  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37

## O

Okra, Gebratene, in Kichererbsenteig 38  
 Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34  
 Oman-Limette 25  
 Oman-Limetten  
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79  
 Orangen  
 Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151  
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216  
 Steak mit Orangenschale und Koriander 173  
 Orangenblütenwasser 29  
 Orangenblütenlimonade 225

## P

Panir 260  
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64  
 Chorizo-Kartoffelsalat 69  
 Paprikapulver 23  
 Passionsfrucht-Mignonette-Soße, Austern mit 115  
 Pflirsiche  
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240  
 Gebrillte Pflirsiche mit würzigem Ahornsirup 200  
 Pilaws  
 Auberginen-Pilaw 102  
 Einfaches Pilaw 256  
 Pilze  
 Pute-Pilz-Pastetchen 155  
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70  
 Pistazien  
 Gebratene Lammkeule 181  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37  
 Pizza, Naan, Margherita 99

Pute  
 Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151  
 Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152  
 Pute-Pilz-Pastetchen 155  
 Pute-Pilz-Pastetchen 155

## Q

Quetschen und schneiden 158

## R

Raita, Mehrfarbige Wurzelgemüse 63  
 Räuchern 161  
 Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130  
 Reis 256  
 Auberginen-Pilaw 102  
 Einfacher Reis 256  
 Einfaches Pilaw 256  
 Relish, Ingwer-Zitronen 274  
 Rhabarber  
 Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231  
 Würziges Rhabarber-Confit 278  
 Rind  
 Knochen- und Linsenbrühe 80  
 Rindereintopf mit Verjus 170  
 Steak mit Orangenschale und Koriander 173  
 Würzhackbraten 167  
 Würzige Rinderkebabs 52  
 Rosenkohl, gehobelte, mit Mohn, schwarzem Senf und Kosöl 105  
 Rosenwasser 29  
 Rosinen  
 Gebrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33  
 Karamellkuchen mit Rumrosinen 220  
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91  
 Rösten 158  
 Rüben  
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63  
 Rucola  
 Scharfes grünes Chutney 277

## S

Safran 29  
 Safran-Kardamom-Milch 235  
 Salate 57. *Siehe auch* Dressings; *Siehe*

- auch* Dressings  
 Apfel-Chili-Krautsalat 186  
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64  
 Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60  
 Chorizo-Kartoffelsalat 69  
 Eiersalat mit geröstetem Koriander 143  
 Hühnersalat mit Crème Fraîche 148  
 Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59  
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63  
 Salsas. Siehe Soßen und Salsas  
 Salzmischungen 267  
 Curry-Kaffirlimetten-Salz 267  
 Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267  
 Speck-Guajillo-Salz 267  
 Sambal Oelek 23  
 Sardinen und Kumquats, Crostini mit geräucherten 47  
 Scharbat, Rhabarber, mit Rosenwasser und Kardamom 231  
 Schneiden 158  
 Schokolade  
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73  
 Kakaopulver 29  
 Würzige Schoko-Haselnusskekse 203  
 Schwarze Teeblätter 29  
 Schwarzkümmelsamen 27  
 Schwein  
 Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184  
 Knusprige Schweinebauchhäppchen 54  
 Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186  
 Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191  
 Schwertfischsteaks, Tandoori- 127  
 Senfkorn 27  
 Serrano-Chili 23  
 Sesamsamen 27  
 Shiso  
 Himbeer-Shiso-Sorbet 196  
 Sirup  
 Würziger Ahornessigsirup 200  
 Zitronensirup 225  
 Sorbet, Himbeer-Shiso 196  
 Soßen und Salsas  
 Basilikum-Joghurtsoße 40  
 Mais- und Melonen-Salsa 130  
 Süß-rauchige Tahin-Soße 278  
 Tartarsoße mit grüner Mango 281  
 Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschnittenem grünem Knoblauch 277  
 Speck-Guajillo-Salz 267  
 Sternanis 27  
 Sumach 25  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37  
 Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda 119  
 Suppen  
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73  
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79  
 Hühnersuppe mit gerösteten Nanan-Streifen 76  
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70  
 Süßkartoffeln  
 Süßkartoffel-Bebinca 204  
 Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40  
 Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40
- T**  
 Tacos, Pulled Pork, mit Apfel-Chili-Krautsalat 186  
 Tahin  
 Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144  
 Süß-rauchige Tahin-Soße 278  
 Tamarinde 25, 251  
 Dattel- und Tamarindenkuchen 210  
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228  
 Tamarindendressing 60  
 Zubereitung 252  
 Tandoori-Schwertfischsteaks 127  
 Tartarsoße mit grüner Mango 281  
 Tee. *Siehe auch* Chai  
 Schwarze Teeblätter 29  
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70  
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70  
 Tellicherry-Pfeffer 23  
 Thai-Chili 23  
 Tomaten  
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73  
 Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60  
 Eingelegte grüne Tomaten mit bun-
- ten Pfefferkörnern 273  
 Herzhaftes Granola 93  
 Hühnersuppe mit gerösteten Nanan-Streifen 76  
 Naan-Pizza Margherita 99  
 Tortillas  
 Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
- U**  
 Umami 29, 86  
 Urfa-biber-Chiliflocken 23
- V**  
 Vanilleschote 27  
 Vanille-Crème fraîche 200
- W**  
 Wacholderbeere 27  
 Walnüsse  
 Dattel- und Tamarindenkuchen 210  
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37  
 Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195  
 Weinblattpäckchen, Gegrillte Garnelen in 120  
 Weinbrand  
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240  
 Weißer Pfeffer 23  
 Wodka  
 Moscow Mule mit Granatapfel 244  
 Würzen 82, 158  
 Essenzielle Methoden 158  
 indische und westliche Küche, Vergleich 161  
 Vorgehensweise 158
- Z**  
 Zatarmischung, meine 264  
 Zimt 23  
 Zitronen  
 Ingwer-Zitronen-Relish 274  
 Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227  
 Orangenblütenlimonade 225  
 Würzig eingelegte Zitronen 274  
 Zitronensirup 225  
 Zwiebeln, Rote, mit Koriander 274



Sharma, Nik

## Zauber der Gewürze

Indisch - westliche Küche  
neu komponiert

296 pages, relié  
sera disponible en 2022



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et  
un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)