



**Indische
Spezialitäten**

Dey-Gewürze:
Postfach A 161, Telefon 01/53 97 44
8032 Zürich

Vertrieb Deutschland:
Herausgegeben durch:
Dey Gewürze GmbH
7700 Singen
Telefon 0 77 31/6 74 00

Alle Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Chicken-Curry

Zutaten:

2 junge Brathühner
500 g Zwiebeln
2 Esslöffel Currysüppchen
1 Esslöffel Corriander (Dhania)
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Ginger
1/2 Teelöffel Garam Masala
1 Messerspitze Chili
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
6 Nelken, 6 Lorbeerblätter
1 Esslöffel Tomatenmark
Salz nach Belieben

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Pflanzenfett dünsten und das in Vorlegestücke zerteilte Huhn beigeben und mitdämpfen. Nacheinander alle Gewürze beigeben und 2—3 Minuten mitdämpfen. Alles mit ca. 1 Esslöffel Mehl bestäuben und mit ca. 1/2 Liter Wasser ablöschen. Falls mit einem Dampfkochtopf gekocht wird, ca. 20 Minuten kochen, andernfalls ca. 1 Stunde unter eventueller Zugabe von etwas mehr Wasser. Dazu Trockenreis servieren und nach Geschmack gebratene Früchte, wie Ananas, Bananen oder Äpfel.

Chicken Curry geschnetzelte

500 g geschnetzeltes Pouletfleisch
2 grosse Zwiebeln gehackt
1 Peperoni ebenfalls gehackt oder in feine Streifen geschnitten
4 Essl. Margarine
2 Tomaten
1 Messersp. Chili
1 Essl. Madras Curry
1 Teel. Ginger
1/2 Teel. Knoblauchpulver
1/2 Teel. Garam Masala
1 Essl. Salz
1/4 lt. Wasser
1/2 dl. Kaffeerahm

Die gehackten Zwiebeln und Peperoni in der Margarine andämpfen bis sie weich aber nicht braun sind. Das Pouletfleisch beifügen und ebenfalls anbraten, dann alle Gewürze dazugeben und nochmals unter rühren ca. 5 Min. weiter braten. Mit dem Wasser ablöschen, salzen und das Ganze ca. 10—15 Min. köcheln lassen. Den Kaffeerahm beigeben und servieren.

Tikka Murg

500 g gehacktes Pouletfleisch
(geschnetzeltes selbst durch den Fleischwolf drehen oder Ihren Metzger darum bitten)
2 Tassen eingeweichtes Weissbrot
150 g fein gehackte Zwiebeln
150 g grob gehackte Tomaten
4 Essl. gehackte Petersilie
1 Essl. frischen Ingwer gehackt oder 1/2 Teel. Gingerpulver
1/2 Teel. Knoblauchpulver
1 Teel. Garam Masala
1 Teel. Jeera
1 Messerspitze Chili
1 Essl. Salz
1 rohes Ei
4 Essl. Ghee oder Margarine

Zubereitung:

In einer Schüssel das Poulet-Hackfleisch mit dem eingeweichten Brot, Ei und den Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen gut vermischen.

Aus der Masse runde Frikadellen formen und diese in Paniermehl wenden.

Die fertigen Frikadellen in Ghee oder Margarine bei mittlerer Hitze braun braten.

Hammel-Curry

Zutaten:

600 g Schaffleisch in Würfel geschnitten
500 g Kartoffeln
(können auch weggelassen werden)
3 grosse Zwiebeln
500 g Tomaten
(oder eine Büchse geschälte Tomaten)
2 Esslöffel Curry
1 Esslöffel Corriander (Dhania)
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Ginger
1/2 Teelöffel Jeera
1/2 Teelöffel Garam Masala
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
6 Nelken, 6 Lorbeerblätter, Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Pflanzenfett dünsten, das in Würfel geschnittene Fleisch beigeben und mitdünsten. Alle Gewürze nacheinander beigeben und diese 2—3 Min. mitdünsten. Mit ca. 1 Esslöffel Mehl bestäuben und mit 4 dl Wasser ablöschen. Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und Tomaten beigeben und kochen, bis das Fleisch weich ist. Dazu Trockenreis servieren.

Roghan Josh

1 kg. mageres Lammfleisch in Würfel geschnitten
1 Joghurt nature
1/4 Teel. Chili
1 Essl. gehackten frischen Ingwer oder 1/2 Teel.
Gingerpulver
1/2 Teel. Turmeric
1/2 Teel. Garam Masala
1 Prise Muskatnuss
1/2 Essl. Salz
4 Essl. Ghee oder Margarine
1 Teel. frisch gemahlener Pfeffer
2 Essl. gehackte Petersilie

Das Lammfleisch in eine grosse Schüssel geben und mit dem Salz und Chili bestreuen. Den Joghurt mit dem Ingwer gut vermischen und das Lammfleisch damit begießen. Umrühren bis Joghurt und Fleisch gut vermischt sind. Das Fleisch 1–2 Std. marinieren lassen.

In einer Kasserolle den Ghee oder Margarine erhitzen und den Turmeric und Pfeffer beigeben. Das Lammfleisch samt der Marinade beifügen und ca. 1 Std. zugedeckt kochen lassen. Dann den Topf öffnen und ca. 1/4 lt. Wasser beifügen sowie die Petersilie und die restlichen Gewürze. Nochmals ca. 10 Min. kochen oder bis das Lammfleisch weich ist.

Dhansak

200 g getrocknete Erbsen
50 g Linsen 1 Essl. Salz
50 g grüne Linsen 1 1/4 lt. Wasser

Die Hülsenfrüchte waschen und im Salzwasser weichkochen. Falls der Dampfkochtopf verwendet wird etwas weniger Wasser nehmen. Die Hülsenfrüchte sollen vorab gekocht und wieder abgekühlt werden.

1 kg mageres Lammfleisch in Würfel geschnitten
500 g Auberginen in Würfel geschnitten
500 g Zuchetti in Würfel geschnitten
1 1/4 kg. Tomaten geviertelt
1 Peperoni fein gehackt und 1 Messerspitze Chilipulver oder
4 Essl. gehackte frische grüne Chilies
4 Essl. gehackte frische Minze oder 2 Essl. getrocknete 3 grosse Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten
3 Essl. gehackte Petersilie
8 Essl. Ghee oder Margarine
2 Essl. frischen gehackten Ingwer oder 1 Teel. Gingerpulver
1 Teel. Turmeric
1 Essl. Salz 8 Gewürznelken
1/2 Teel. Zimtpulver Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teel. Cardamompulver 1 Essl. Madras Curry
2 Teel. Coriander 1 Teel. Knoblauchpulver o.
2 Teel. Jeera 3 Teel. frischen gehackt

Zubereitung:

In einer schweren grossen Pfanne oder Dampftopf 4 Essl. Ghee oder Margarine erhitzen und falls frischer Knoblauch und Ingwer verwendet wird diesen zuerst beigeben, dann die Lammfleischwürfel und den Turmeric und das Salz beigeben. Die Fleischwürfel ca. 5 Min. auf allen Seiten anbraten. Dann die Auberginen, Zuchetti und Peperoni oder Chili beigeben und weitere 5 Min. rühren. Dann alle Gewürze beigeben und unter ständigem Rühren weitere 5 Min. schmoren. Jetzt die gekochten Hülsenfrüchte und Tomaten beigeben und ca. 1/2 lt. Wasser und alles nochmals gut vermengen. Den Deckel aufsetzen und das Gericht weich kochen. Das Lammfleisch soll weich und das Gemüse verkocht sein, so dass durch Umrühren das Gemüse zu einem Brei zerfällt.

In der Zwischenzeit den restlichen Ghee oder Margarine erhitzen und die Zwiebelringe darin braun braten. Die gebratenen Zwiebelringe vor dem Servieren unter die Gemüse-Fleisch-Mischung rühren und das Gericht mit der Petersilie bestreuen.

Rindfleisch-Curry

Zutaten:

600 g Rindfleisch in Würfel geschnitten
500 g Kartoffeln
500 g Zwiebeln
500 g Tomaten (nicht unbedingt erforderlich)
2 Esslöffel Curry
1 Esslöffel Corriander
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Ginger
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
6 Nelken, 6 Lorbeerblätter, Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Pflanzenfett dünsten und das Fleisch beigeben und mitdünsten. Alle Gewürze beifügen und 2—3 Minuten mitdünsten. Mit 1 Esslöffel Mehl bestäuben und mit ca. 4 dl Wasser ablöschen. Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln beigeben und kochen, bis das Fleisch weich ist. Dazu Trockenreis servieren.

Chicken-Pilaw

Zutaten:

1½ Huhn oder pro Person ca. 300 g Hühnerragout
2 Peperoni
500 g Tomaten
(oder geschälte Tomaten in Büchsen)
1 kleine Dose Erbsen
500 g Zwiebeln
2 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Ginger
1 Teelöffel Turmeric
½ Teelöffel Knoblauchpulver
1 Messerspitze Chilli
6 Nelken, 6 Lorbeerblätter
4 Tassen Reis
Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Peperoni schneiden und in Pflanzenfett dünsten. Die Huhnstücke beigeben und mitdünsten. Die Tomaten und alle Gewürze beifügen und das Ganze noch ca. 3 Minuten weiterdünsten. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen und kochen, bis das Poulet fast gar ist. Den Reis beifügen, 10 Minuten auf kleinstem Feuer weiterkochen, dann die Erbsen und 1 Esslöffel frische Butter beifügen und noch ca. 10 Minuten fertig kochen.

Beef-Pilaw

Zutaten:

600 g gehacktes oder geschnetzeltes Rindfleisch
2 Peperoni
500 g Tomaten
500 g Zwiebeln
2 Esslöffel Curry
1 Esslöffel Corriander
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Ginger
½ Teelöffel Knoblauchpulver
1 Messerspitze Chilli
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz
4 Tassen Reis

Zubereitung:

Zwiebeln und Peperoni schneiden und in Pflanzenfett dünsten. Fleisch beifügen und weiterdünsten. Alle Gewürze und die Tomaten beigeben und einige Minuten weiterdünsten. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen und auf kleinem Feuer kochen, bis der Reis gar ist. Eventuell noch 1 Esslöffel frische Butter beifügen.

Kofta

Zutaten:

300 g gehacktes Schweinefleisch
300 g gehacktes Rindfleisch
500 g Zwiebeln
4 Tomaten
2 Peperoni
3 Esslöffel Curry
2 Esslöffel Corriander
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Ginger
2 Messerspitzen Chili
1 eingeweichtes Brötchen
2 Eier
Salz

Zubereitung:

Fleisch, Brötchen, Eier, die Hälfte der Zwiebeln und die Hälfte der Gewürze gut vermischen. Aus der Masse Kugeln formen und diese in Pflanzenfett anbraten. Wenn alle Kugeln gebraten sind, in den Bratenfond die geschnittenen Tomaten und Peperoni sowie den Rest der Zwiebeln geben und alles dämpfen. Die restlichen Gewürze beigeben und mit ca. 1 Esslöffel Mehl bestäuben und mit ca. 5 dl Wasser ablöschen. Die Kugeln in diese Sauce geben und alles ca. 20 Minuten kochen. Dazu Trockenreis servieren.

Shami Kabaabs

500 g Hackfleisch
2 hartgekochte Eier
1/2 Teel. Ginger
1/2 Teel. Knoblauchpulver
1 Messersp. Chili
1 Messersp. Zimtpulver
1/2 Teel. Turmeric
1/2 Teel. Jeera
1 Teel. Madras Curry
1 Teel. Salz
1 rohes Ei
1/2 Tasse gekochten Dhal oder ein eingeweichtes Brötchen

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit allen Gewürzen und dem rohen Ei gut verkneten. Den Dhal oder das Brötchen ebenfalls darunter kneten.

Die gekochten Eier in Scheiben schneiden. Die Eistücke in die Hackfleischmasse einpacken und diese zu runden Kugeln formen. Diese in heißem Öl oder Margarine rundherum schön braun braten.

Fisch-Curry

Zutaten:

1 kg Dorschfilet (jeder andere in Filets oder Stücke geschnittene Fisch eignet sich ebenfalls)
500 g Zwiebeln
1 Paprikaschote
(kann auch weggelassen werden)
2 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Jeera
1 Teelöffel Turmeric
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
nach Belieben ein halbes Glas Joghurt
6 Nelken, 6 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln dünsten, den Fisch beigeben und die Hälfte der Gewürze daraufstreuen. Den Fisch umdrehen und 5 Minuten dünsten. Inzwischen den Rest der Gewürze beigeben, den Fisch nochmals drehen und 5 Minuten dünsten. Den Joghurt und 1 Joghurtglas Wasser beigeben und ca. 10 Minuten kochen. Dazu Trockenreis servieren. Dieser Curry kann durch Beigabe von Tomaten oder durch Weglassen des Joghurts variiert werden.

Chicken Kabab

Zutaten:

2 Brathühner
3 Teelöffel Salz
3/4 Teelöffel Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Corriander
1 Teelöffel Ginger
1 Messerspitze Chilli
2 1/2 Tassen Zwiebeln, fein geschnitten
2 Teelöffel Turmeric
4 Esslöffel geschmolzene Butter
1/2 Tasse Rahm
1 Joghurt nature

Zubereitung:

Die Haut der Hühner mit einer Gabel einstechen. Salz, Pfeffer, Chilli, Corriander und Ginger miteinander vermischen und die Hühner mit dieser Gewürzmischung einstreichen, auch von innen. Hühner in Brat- oder Auflaufform legen und mit etwas Öl übergießen und im Ofen braten.

In der Zwischenzeit die fein geschnittenen Zwiebeln mit dem Turmeric, Rahm, Butter und Joghurt vermischen und diese Sauce, nachdem die Hühner halb gebraten sind, darübergießen. Weiterbacken bis die Sauce leicht hellbraun überkrustet ist. Trockenreis oder Safranreis dazu reichen.

Tanduri Chicken

Zutaten:

- 2 Brathühner
2 Joghurt nature
Saft von 1 Zitrone
3 Teelöffel Salz
1 Peperoni ganz fein geschnitten
1/2 Teelöffel Chilli
3 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Jeera
4 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Turmeric
- } oder 2 Esslöffel
Tandoori-Gewürz

Zubereitung:

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Peperoni, Chilli, Corriander und Jeera vermischen und die Hühner mit diesem Brei in einer Schüssel übergießen. Einige Stunden, wenn möglich über Nacht, stehen lassen.

Die abgetropften Hühner in eine Kasserolle plazieren, ohne die Sauce. Kleine Butterstückchen und das Öl darüber geben und wie normale Brathühner im Backofen oder Grill braten. Die fertigen Hühner mit Ananasscheiben dekorieren und zu Trockenreis oder Safranreis servieren.

Dazu kann aus der Marinade wie folgt eine Sauce zubereitet werden. 1 Esslöffel Curry in 2 Esslöffeln Margarine anziehen lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit der Marinade ablöschen. Eventuell noch wenig Wasser hinzufügen und diese Sauce, während der Reis kocht und die Hühner braten, ebenfalls etwa 20 Minuten köcheln.

Biryani

Zutaten:

- Pro Person 2 Fischfilets
(Dorsch, Salm, Whitting, Sole usw.)
2 Joghurt nature
1 Tasse fein geschnittene Zwiebeln
2 Peperoni fein geschnitten
2 Tomaten
2 Teelöffel Turmeric
2 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Jeera
4 Nelken
Salz
1/2 Tasse flüssige Butter oder Margarine
pro Person 1 Tasse halbfertig gekochten Reis
4 hartgekochte Eier

Zubereitung:

Aus dem Joghurt, den Zwiebeln und allen Gewürzen sowie etwas Salz eine Marinade bereiten und diese über die Fischfilets geben. 1—2 Stunden stehen lassen.

Die Fischstücke in Butter oder Margarine runderum hellbraun braten. Eine bebutterte Auflaufform mit einer Schicht Reis auslegen, Fischstücke darauf verteilen sowie die Hälfte der fein geschnittenen Tomaten und Peperoni und halbierten Eier, darauf wieder eine Schicht Reis, darüber den Rest der gebratenen Fische sowie Tomaten, Peperoni und Eier. Die verbliebene Marinade darübergeben, mit der geschmolzenen Butter übergießen und mit einer Alufolie zudecken. Im Backofen ca. 30 Minuten backen, Alufolie wegnehmen und nochmals ca. 10 Minuten backen.

Riz Colonial

Zutaten:

4 Portionen Reis

400 g Schweine- oder Kalbfleisch geschnetzel

300 g Fischfilet fein geschnitten

1 Tasse geschnittene Zwiebeln

nach Geschmack eine fein geschn. Peperoni

Früchte zum Garnieren

(Bananen, Ananas, Kirschen usw.)

4 Esslöffel Butter oder Margarine

1 Esslöffel Curry

1 Teelöffel Garam Masala

1 Teelöffel Corriander

½ Teelöffel Turmeric

½ Teelöffel Ginger

1 Messerspitze Chilli

Für die Sauce:

die Hälfte der Tasse Zwiebeln

1—2 Esslöffel Mehl

1 Esslöffel Curry

1 Teelöffel Corriander

½ Teelöffel Garam Masala

½ Teelöffel Ginger

1 Messerspitze Garlic

1 Messerspitze Chilli

3 Nelken

Zubereitung:

Zuerst für die Sauce in einer Pfanne die Zwiebeln in Margarine dünsten, alle Gewürze beifügen, diese kurz mitdünsten und mit dem Mehl bestäuben. Mit Wasser ablöschen, salzen und die Sauce köcheln lassen bis die anderen Zutaten fertig sind.

Anschliessend den Reis mit Salzwasser aufsetzen, zudeckt bei kleinster Hitze köcheln lassen. Ca. 20 Minuten.

Während der Reis und die Sauce köcheln, in einer Bratpfanne das Fleisch mit der Hälfte der Gewürze und der Zwiebeln anbraten. Etwas salzen. Gleichzeitig in einer Pfanne, oder auch eines nach dem anderen, den Fisch, welcher in kleine Stücke geschnitten wurde, mit dem Rest der Zwiebeln und Gewürze anbraten. Ebenfalls leicht salzen.

Den Reis auf einer grossen Platte anrichten, Fleisch und Fisch vermischt darauf anrichten, mit den ebenfalls in Butter erhitzten Früchten garnieren. Die Sauce, welche noch mit etwas Rahm oder, echt indischem, mit etwas Joghurt nature abgeschmeckt wurde, extra dazu reichen.

Safranreis

Zutaten:

4 Tassen Reis
8 Tassen Wasser
1 fein geschnittene Zwiebel
1 Messerspitze Safran
2 Lorbeerblätter
6 Nelken
2 Esslöffel Butter oder Margarine
Salz
2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
4 Esslöffel Butter

Zubereitung:

Die fein geschnittene Zwiebel in Margarine dünsten, den Reis und die Gewürze beifügen, mit dem Wasser ablöschen, salzen. Sobald das Wasser kocht bei kleinster Hitze 20 Minuten fertig kochen.

Die Zwiebelringe in Butter hellbraun rösten und über den fertigen Reis geben.

Fried Rice

Zutaten:

4 Portionen gekochten Reis
2 Tassen fein geschnittene Zwiebeln
400—500 g Crevetten
4 Esslöffel Butter oder Margarine
1 Tasse fein geschnittene Peperoni
(kann auch weggelassen werden)
1 Tasse in kleine Stücke geschnittene Mandeln
2 Esslöffel Curry
1 Esslöffel Corriander
1 Teelöffel Garam Masala
½ Teelöffel Turmeric
1 Messerspitze Chilli
½ Joghurt nature
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln und Peperoni gut dünsten, die Gewürze beifügen und noch etwas mitdünsten. Joghurt nature dazugeben sowie die Crevetten und Salz. Ca. 2 Minuten köcheln lassen, inzwischen in einer anderen Bratpfanne den Reis in Butter oder Margarine leicht braten. Den Reis mit den Crevetten vermischen und unter vorsichtigem Umrühren noch ca. 2 Minuten zusammen braten.

Tomaten Chutney

Zutaten:

1 kg Tomaten
1 Teelöffel Salz
3 Esslöffel Zucker
1 Messerspitze Chilli
1 Teelöffel Ginger
1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittenen Tomaten mit den Gewürzen und dem Wasser aufsetzen, kochen lassen und anschliessend bei kleinster Hitze ca. 45 Minuten langsam fertig kochen. Schmeckt heiss oder kalt zu allen Currygerichten ausgezeichnet.

Mulligatunney

Zutaten:

200 g geschälte Linsen oder gelbe Erbsen
1 gehackte Zwiebel
2 Esslöffel Margarine
1 Esslöffel Curry
1 Messerspitze Chilli
½ Teelöffel Garlic
½ Teelöffel Ginger
½ Teelöffel Garam Masala
½ Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Corriander
einige Nelken, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Margarine dünsten und alle Gewürze mitdünsten. Die über Nacht eingeweichten Linsen oder Erbsen beifügen und mit 1½ Liter Wasser ablöschen. Salzen und ca. 1 Stunde kochen. Eventuell die Linsen oder Erbsen pürieren, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Indische Omelette

Zutaten:

8 Eier (pro Person 2—3)
1 grosse Zwiebel
1 Peperoni (kann durch eine halbe Dose Erbsen ersetzt werden)
3 Tomaten (nicht unbedingt erforderlich)
2 dl Milch
1/2 Esslöffel Curry
1 Messerspitze Chilli
Salz

Zubereitung:

Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verquirlen. Die Masse in vier Teile teilen und je eine französische Omelette backen. Dazu frisches Weissbrot oder Reis servieren.

Eier-Curry

Zutaten:

8 hartgekochte Eier

Sauce:

250 g Zwiebeln
250 g Tomaten
1 kleine Büchse Bohnen
2 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Turmeric
1/2 Teelöffel Garam Masala
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die übrigen Gemüse in Pflanzenfett dünsten. Alle Gewürze beifügen und einige Minuten weiterdünsten. Mit ca. 1 Esslöffel Mehl überstäuben und mit 3—4 dl Wasser ablöschen. Die Sauce ca. 15 Minuten kochen und über die noch warmen harten Eier anrichten. Dazu Trockenreis servieren.

Dahl

Zutaten:

250 g Linsen oder gelbe Erbsen
250 g Zwiebeln
1 Esslöffel Corriander (Dhania)
1 Teelöffel Turmeric
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Jeera
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
1 Messerspitze Zimt
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Pflanzenfett dünsten. Die Linsen (Erbsen) beigeben und mitdünsten. Nacheinander alle Gewürze beifügen und einige Minuten mitdünsten. Mit ca. $\frac{1}{2}$ Liter Wasser ablöschen. Kochen bis die Linsen oder Erbsen ganz weich sind (das Ganze soll einen Brei ergeben). Das Gericht mit in Butter gebratenen Zwiebelringen übergießen. Dazu ebenfalls Reis servieren. Dahl wird meist als Vorspeise gegessen.

Kartoffel-Curry

Zutaten:

1 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln
500 g Zwiebeln
2 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Turmeric
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln dämpfen und die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln beigeben. Alle Gewürze beifügen und mit ca. 3 dl Wasser ablöschen. Die Kartoffeln weichkochen. Dieses Gericht schmeckt sehr gut mit Reis oder mit Puris. Es kann auch als Füllung für Samossas verwendet werden.

Blumenkohl-Curry

Zutaten:

1 grosser Blumenkohl
500 g Kartoffeln
2 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Turmeric
1/2 Teelöffel Jeera
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln (2—3 Stück) in Pflanzenfett dünsten und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und den in Rosetten zerteilten Blumenkohl beigeben. Alle Gewürze hinzufügen und mit 2 dl Wasser ablöschen. Kochen bis die Gemüse weich sind. Schmeckt ebenso gut zu Reis wie zu Puri oder als Samossa-Füllung.

Gemischter Gemüse-Curry

Zutaten:

500 g Kartoffeln
500 g Blumenkohl
500 g Bohnen
500 g Tomaten
(es können auch andere Gemüse verwendet werden)
300 g Zwiebeln
1 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Corriander
1 Teelöffel Turmeric
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln dünsten und die in Stücke geschnittenen Gemüse beifügen und mitdünsten. Alle Gewürze beifügen und einige Minuten weiterdünsten. Mit 2 dl Wasser ablöschen und kochen bis die Gemüse gar sind.

Samosa

Zutaten:

500 g Blätterteig
1 mittlerer Blumenkohl
500 g Kartoffeln
2 grosse Zwiebeln
1 Esslöffel Currysypulver
1 Esslöffel Coriander (Dhania)
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Turmeric (Haldi)
1 Messerspitze Chilli
1 Messerspitze Knoblauchpulver
4 Nelken, 4 Lorbeerblätter
Salz

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in Pflanzenfett dämpfen und die in Stücke geschnittenen Kartoffeln und Blumenkohl beigeben und mitdämpfen. Nacheinander alle Gewürze beifügen und zum Schluss mit ca. 2 dl Wasser ablöschen. Die Gemüse weichkochen.

Den Blätterteig in Stücke schneiden und diese auswalten. Die Füllung in Häufchen darauflegen und die Teigränder mit Eiweiss zusammendrücken. Die so entstandenen Krapfen mit Eigelb bestreichen und im Ofen backen, bis sie hellbraun sind.

Puri

Zutaten:

500 g Blätterteig
(ganz frisch, wenn möglich selbst herstellen oder gekauften Teig noch einmal unter Zugabe von etwas Mehl gut durchkneten)
Butter zum Schwimmendbacken

Zubereitung:

Aus dem Blätterteig kleine, nussgroße Kugeln formen und diese ganz dünn auswalten zu ca. handtellergroßen Plätzchen. Diese in ausgelassener Butter schwimmend backen. Sie sollen sehr stark aufgehen und beinahe zu Kugeln werden.

Diese Art Brot wird zusammen mit Gemüsecurry (vor allem Kartoffelcurry) auf folgende Art gegessen: Man bricht ein Stück Puri ab und packt damit etwas Curry ein, dieses Päckchen wird dann in den Mund geschoben. Es wird alles mit der Hand gegessen.

Chapati

300 g Vollkornmehl
3 Essl. Ghee (ausgelassene Butter)
oder Margarine
1/8 lt. warmes Wasser

Das Mehl in einer tiefen Schüssel mit 2 Essl. Ghee mit den Händen gut verreiben. In der Mitte eine Vertiefung machen und 4 Essl. warmes Wasser zugeben und unter das Mehl rühren. Den Teig kneten und löffelweise soviel Wasser zugeben, dass ein fester Brotteig entsteht. Den Teig kräftig kneten bis er elastisch ist.

Den Teig zu einem Ball formen und mindestens 30 Minuten stehen lassen.

Für die Chapati pro Stück 2 Essl. Teig abstechen und zu einem Ball formen. Diesen zu einem Kreis ausrollen und in der Teflonpfanne ohne Fett bei grosser Hitze unter ständigem Hin- und Herschieben mit dem Spatel oder Schütteln der Pfanne beidseitig braten. Die fertigen Chapati kann man nach dem Braten mit 1/4 Teel. Ghee bestreichen.

Sadah Pilaw, Pilaw Reis

Zutaten:

500 g Basmati Reis
50 g Butter oder Margarine
60 g geschälte grob gehackte Mandeln
100 g Sultaninen oder Korinthen
250 g Erbsen, frisch oder gefroren
2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln in der Butter anbraten und dann aus der Pfanne entfernen, warmhalten. Den Reis in der in der Pfanne verbleibenden Butter anrösten, mit ca. 3 Tassen Wasser ablöschen, salzen. Die Mandeln, Sultaninen und Erbsen beifügen und 15 – 20 Min. auf kleinstem Feuer kochen. Anrichten und mit den nochmals erwärmten Zwiebelringen garnieren. Basmati Reis schmeckt auch nur mit Salzwasser und einem Stück Butter gegart zu allen indischen Gerichten.

Tofu Curry

Zutaten:

50 g Butter oder Margarine
1 grosse Zwiebel
1 grüne und 1 rote Paprika
500 g Tofu
in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheibchen geschnitten
1 Essl. Madras Curry
 $\frac{1}{2}$ Teel. Coriander
1 Teel. Knoblauchpulver
 $\frac{1}{2}$ Teel. Garam Masala
 $\frac{1}{2}$ Teel. Turmeric
1 Messerspitze Chili
3 Tomaten
Salz

Zubereitung:

Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln und in Streifen geschnittenen Paprika darin anbraten. Die Tofuscheibchen beifügen und mit den Gewürzen zusammen alles anbraten. Tomatenscheiben beifügen und ca. 10 Min. kochen lassen. Mit weissem Reis servieren.

Kedgeree, Reis mit Linsen und Cashew Nüssen

Zutaten:

500 g Langkornreis
250 g indische Linsen (gelb, rot oder grün)
2 Teel. Salz
1,8 Ltr. Wasser
100 g Butter oder Margarine
3 grüne Chilischoten oder
1 Paprika und 1 Messerspitze Chili
2 Tomaten
6 Kartoffeln
15 g gehackte geröstete Cashew Nüsse
1 Teel. Senfsamen gelb
1 Teel. Senfsamen schwarz
 $\frac{1}{2}$ Teel. Turmeric
 $\frac{1}{2}$ Teel. Garam Masala
 $\frac{1}{2}$ Teel. Ginger
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel gehackt
wenn möglich etwas frische Minze

Zubereitung:

Die Linsen und den Reis waschen und mit dem Salz und dem Wasser langsam weichkochen. Inzwischen die Butter erhitzen und die Senfkörner anbraten bis sie platzen, die Gewürze und Zwiebel und Knoblauch beifügen, alles anbraten und die Gemüse beifügen und garen. Den Reis mit Linsen auf einer flachen Platte anrichten, die gewürzten Gemüse darüber geben und mit den gerösteten Cashew Nüssen bestreuen.

Chinga Saag, Crevetten Curry mit Spinat

Zutaten:

750 g Crevetten roh, frisch oder gefroren
500 g Spinat gehackt, frisch oder gefroren
60 g Butter oder Margarine
1 grosse Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen
2 Teel. Zucker
1/2 Teel. Chili
1/2 Teel. Ginger
1/2 Teel. Garam Masala
1/2 Teel. Coriander
1/2 Teel. Turmeric
Salz

oder 2 EL Curry?

Zubereitung:

Die Butter erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauchzehen anbraten, den Spinat beifügen und anbraten, die Gewürze beifügen und für ca. 15 Min. kochen lassen. Die Crevetten beifügen und nochmals ca. 10 min. kochen lassen, salzen. Mit weissem Reis servieren.