

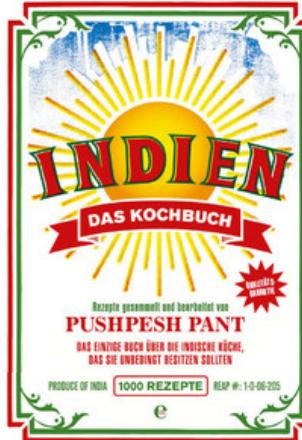
Pushpesh Pant Indien - Das Kochbuch

Leseprobe

[Indien - Das Kochbuch](#)

von [Pushpesh Pant](#)

Herausgeber: Edel Germany



<http://www.unimedica.de/b16750>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Für viele ist indische Küche ein Synonym für die Gerichte der berühmten Moguln, die vom 16. bis 19. Jahrhundert beinahe ganz Indien beherrschten. Unter der Führerschaft der Moguln fand ein wunderbarer gastronomischer Aufschwung statt, der Gerichte wie Kormas und Biryanis hervorbrachte. Vergessen darf man aber nicht, dass zur Küche Indiens weitaus mehr als nur Currys gehören.

Die Küche Indiens ist für die Kultur des Landes ebenso bedeutend wie seine Baudenkmäler, seine Kunst und seine Literatur. Seit jeher werden die indischen Speisen von verschiedensten Einflüssen aus teilweise weit entfernten Regionen, wie Zentralasien, Südostasien und der Türkei, geprägt. Auch die Europäer drückten den Gerichten ihren Stempel auf und führten Zutaten ein, die heute weitverbreitet sind. Alles in allem vereinten sich die von Händlern, Pilgern und von Eroberern mitgebrachten exotischen Produkte, neuen Getreidesorten sowie Kochtechniken zu einer einzigartigen und atemberaubend vielseitigen Küche.

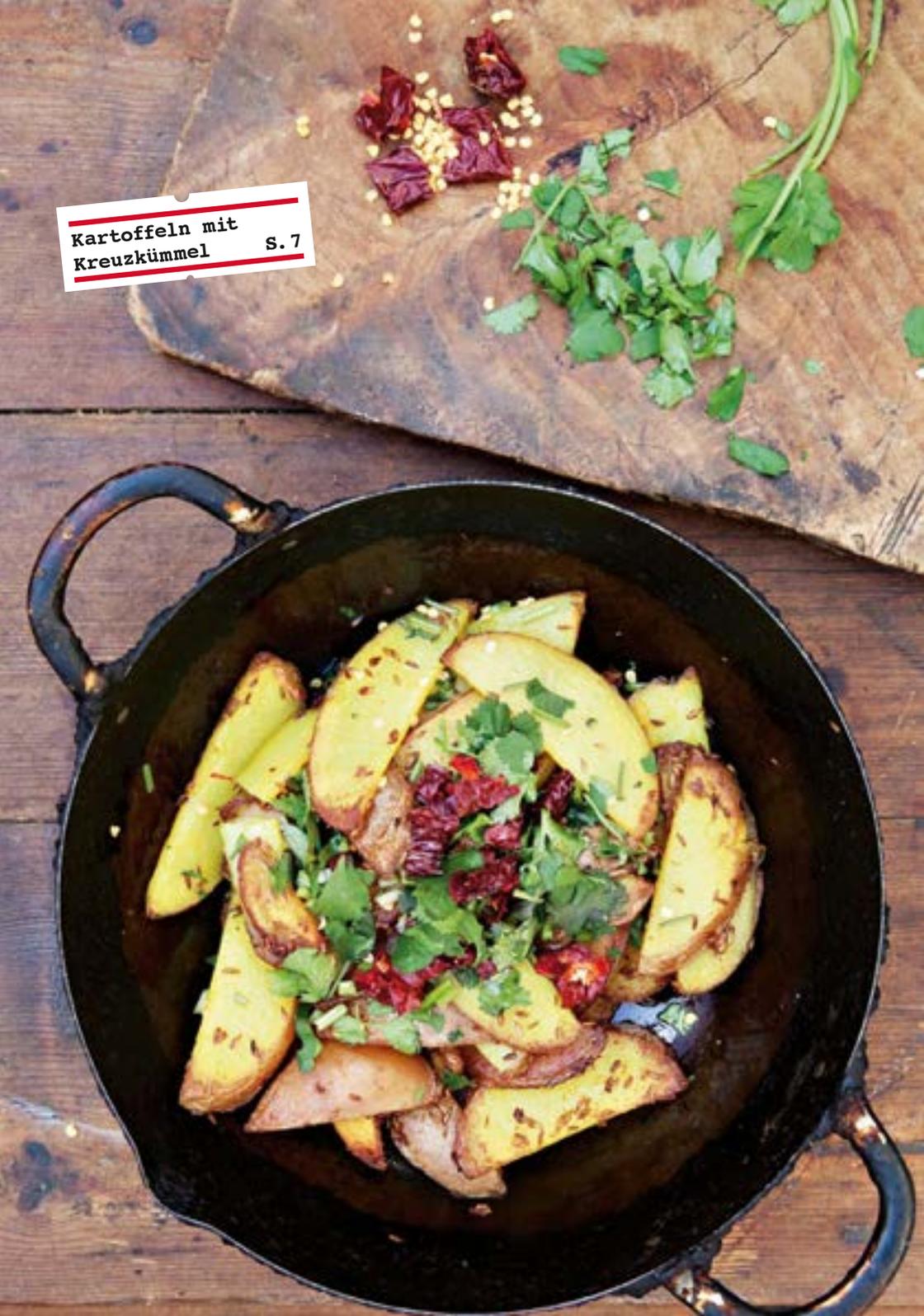
———— Die weltweite Leidenschaft für indisches Essen geht geschichtlich bis ins erste Jahrtausend vor Christus zurück, als ein griechischer Gesandter Zuckerrohr als »mit Honig gefüllten indischen Bambus« beschrieb. Später lockte der Reichtum an wohlriechendem Pfeffer, Nelken, Kardamom und Zimt arabische Händler an die Malabarküste im Südwesten Indiens. Auch den portugiesischen Eroberer Vasco da Gama zog es 1498 wegen des äußerst lukrativen Gewürzhandels nach Indien. Zu dieser Zeit waren Gewürze ein Vielfaches ihres Gewichts in Gold wert, und die importierte Menge an Gewürzen deckte die von Gamas Expeditionen verursachten Kosten mehrfach. Es wird berichtet, dass er allein von einer seiner indischen Fahrten 1500 Tonnen Pfeffer, 28 Tonnen Ingwer, acht Tonnen Zimt und sieben Tonnen Nelken mitbrachte. Und während Indiens Gewürze ganz Europa verzückten, führten die europäischen Händler die kulinarischen Geheimnisse von Hefebrot, Süßgebäck und Nudeln im Land ein. Als Gegenleistung machten die Inder sie mit den Gaumenfreuden von Currys, Mangos und Chutneys bekannt.

———— Im 17. Jahrhundert kamen die Engländer nach Indien und ließen sich von den Gerüchen, visuellen Eindrücken und Geräuschen des Subkontinents betören.

... Lesen Sie im Buch weiter



Kartoffeln mit
Kreuzkümmel S. 7



In Indien bietet man Gästen in der Regel zwei Hauptgerichte an: eines mit und eines ohne Sauce. Unter den Hauptgerichten finden sich sehr viele vegetarische Speisen, aber auch solche mit Fleisch. Manche sind leicht und für heiße Sommertage gedacht, andere herzhaft und gehaltvoll. Diese Gerichte bilden das Herz einer indischen Mahlzeit, und es ist durchaus üblich, alle weiteren Speisen sorgfältig um die Hauptgerichte herum zu komponieren.

Hauptgerichte

Aloo ke Gutake

Kartoffeln mit Kreuzkümmel

Herkunft Uttarakhand

Zubereitungszeit 10 Minuten

Garzeit 20 Minuten

Personen 4

3 EL Senföl

1½ TL Kreuzkümmelsamen

1 Prise gemahlene Gelbwurz

500g Kartoffeln (4 mittelgroße),
geschält und längs in Scheiben
geschnitten

Salz

Zum Garnieren

2–3 getrocknete rote Chilischoten

1 Zweig Koriandergrün, gehackt

Das Öl in einer schweren Pfanne stark erhitzen, dann die Hitze reduzieren. Die Kreuzkümmelsamen zugeben und unter Rühren 30 Sekunden anbräunen, bis sie zu brutzeln beginnen. Gelbwurz und sofort danach die Kartoffelscheiben zugeben. Gut umrühren und die Kartoffelscheiben mit Wasser besprenkeln, um sie anzufeuchten. Salzen, die Hitze stark reduzieren und abgedeckt in 15–20 Minuten weich schmoren. Dabei ein- oder zweimal umrühren und eventuell etwas Wasser zugeben, damit die Kartoffeln nicht ansetzen. Mit den getrockneten roten Chilischoten und dem gehacktem Koriandergrün garnieren.

Masoor Dal

Rotes Masoor-Dal

Herkunft Awadh

Zubereitungszeit 25 Minuten

Garzeit 10 Minuten

Personen 4

250g Masoor-Dal, ab gespült
und abgetropft

1 TL gemahlene Gelbwurz

1 TL Ghee oder Pflanzenöl

4 getrocknete rote Chilischoten

½ TL gemahlene Ajowansamen

20g Koriandergrün, gehackt

4 grüne Chilischoten, längs halbiert
und entkernt

Salz

Masoor-Dal und Gelbwurz mit 1,2 Liter Wasser in einem großen, schweren Topf zum Kochen bringen. Den Schaum mit einem Sieblöffel abschöpfen, dann die Hitze reduzieren. Salzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist. Umrühren, damit die Linsen aufbrechen. Das Ghee oder Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und darin die Chilischoten und die Ajowansamen etwa 2 Minuten anbraten, bis die Chilischoten Farbe annehmen. Die Mischung über das gegarte Masoor-Dal geben, abgedeckt etwa 2 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren das Koriandergrün und die Chilischoten darüberstreuen.

Hülsenfrüchte isst man in ganz Indien. Für die vielen Vegetarier stellen sie eine essenzielle Eiweißquelle dar. Man serviert dazu Brot oder Reis oder kocht sie mit Gemüse oder Fleisch. Hülsenfrüchte sind überraschend vielseitig: Ganz, halbiert, geschält oder gemahlen, dienen sie als Zutat in zahlreichen beliebten Gerichten; sie verleihen Eintöpfen und Sambhars Konsistenz und reichern Suppen an.

Hülsenfrüchte



So isst man eine indische Mahlzeit

Eine traditionelle indische Mahlzeit unterscheidet sich fundamental von einer nord- und mitteleuropäischen ... und auch von einer fernöstlichen. Es gibt bei einer indischen Mahlzeit keine Vorspeisen, genauso wenig wie das Essen in Gängen aufgetragen wird oder die Nachspeise am Ende der Speisenfolge auf den Tisch kommt. Oft werden die Gerichte »vorarrangiert« in kleinen Schüsseln und angerichtet auf dem Thali, einem großen runden Serviertablett, oder auf einem Bananenblatt serviert. Dazu reicht man die Grundnahrungsmittel Brot und Reis.

———— Knusprige Snacks wie Samosas oder Onion Bhajiya (Zwiebel-Bhaji) werden zum Hauptessen gegessen, das für Nicht-vegetarier zum Beispiel aus Hühner- oder Fischgerichten, Fleischspießen (Kebabs) oder Currys besteht. Für gewöhnlich gibt es mindestens ein Gericht ohne und eines mit Sauce. Dazu isst man fast obligatorisch Dal, Sambhar oder Karhi (Joghurtklöße). Bei Brot und Reis bedient man sich nach dem persönlichen Geschmack. Milchprodukte kommen in Form von Naturjoghurt oder Raita auf den Tisch und sind selbst bei der bescheidensten Mahlzeit ein Muss. Zu Hause isst man täglich Chutneys, Pickles (süßsauer eingelegtes Gemüse) sowie Eingemachtes zu den Mahlzeiten, um sicherzustellen, dass alle Grundgeschmacksrichtungen angeboten werden und um für unterschiedliche Farben und Konsistenzen zu sorgen. Eine Süßspeise, zum Beispiel Reispudding oder Halwa, gehört ebenfalls dazu. Getränke – hauptsächlich Sherbets, für die Fruchtsaft mit Milch, Sahne oder Eiweiß angerührt werden – bietet man Gästen vor dem Essen an. Kleine Mengen mancher Getränke, wie Buttermilch, werden auch während der Mahlzeiten getrunken.

———— Als Grundprinzip einer indischen Mahlzeit gilt, dass sie der Jahreszeit und dem Anlass entsprechen muss. Größere festliche Bankette sind daher wesentlich vielfältiger, mit verschiedenen Fischgerichten, Wachteln und Rebhühnern und präsentieren aufwendige und ungewöhnliche Rezepte.

... Lesen Sie im Buch weiter

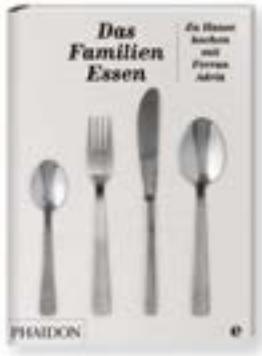


- 100 Rezept-Klassiker aus aller Welt Schritt für Schritt erklärt
- Alle Zutaten und alle Kochschritte detailliert bebildert
- Bringt Vielfalt in die Küche

Jane Hornby
Was ich koche & wie das geht
416 Seiten, Hardcover mit
Schutzumschlag
€39,95 (D) / €41,10 (A)
ISBN 978-3-8419-0161-3



**IN 100 REZEPTEN
UM DIE WELT**



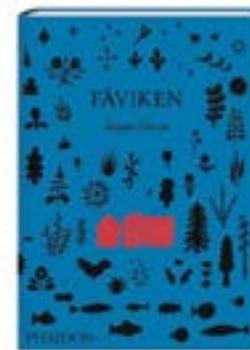
- Gerichte, die die Belegschaft des elBulli zu Abend isst
- 93 Rezepte und 31 Menüs
- Leckere, ausgewogene Rezepte für wenig Geld und kleine wie große Runden

Ferran Adria
Familienessen
Zu Hause kochen mit Ferran Adria
352 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-8419-0119-4



EINFACHE GERICHTE ZUM NACHKOCHEN AUS DEM LEGENDÄREN ELBULLI

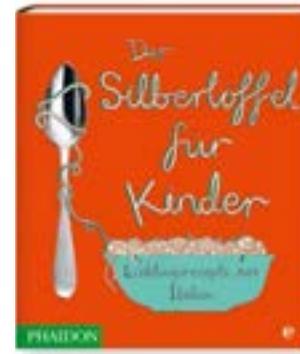
DAS RESTAURANT AM ENDE DER WILDNIS



- Der neue Stern am nordischen Kochhimmel
- Der spannendste Newcomer unter den besten Köchen der Welt
- Nachhaltige Spitzenküche aus Schweden

Magnus Nilsson
Fäviken
ca. 272 Seiten, Hardcover
€ 49,95 (D) / € 51,40 (A)
ISBN 978-3-8419-0183-5

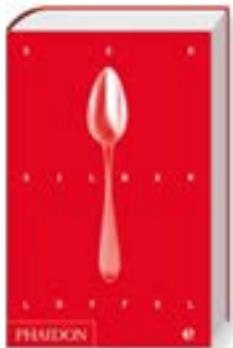
DIE BIBEL DER ITALIENISCHEN KÜCHE IN NEUER ÜBERARBEITUNG



Der Silberlöffel für Kinder
100 Seiten, Hardcover
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-8419-0142-2

- Die besten Rezepte aus dem Kochbuchklassiker **Der Silberlöffel für Kinder** aufbereitet
- Von Ernährungsexperten geprüft
- Liebevoll gestaltet, mit Illustrationen von Harriet Russel

ITALIENISCH KOCHEN FÜR KINDER



Der Silberlöffel
1500 Seiten, Hardcover
€ 39,95 (D) / € 41,10 (A)
ISBN 978-3-8419-0118-7

- Der Kochbuchklassiker ganz neu!
- 2000 Rezepte auf 1500 Seiten
- Einfach und traditionell

Erleben Sie die unendliche Vielfalt der indischen Küche in 1.000 Rezepten aus allen Regionen: von Currys, Dals, Chutneys, Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten hin zu Lassies, Chapati und Naan. Schmecken Sie das Land mit all seinen Farben, Düften und Gewürzen!

PUSHPESH PANT ist Professor an der Universität von Delhi und Autor verschiedener Kochbücher. 20 Jahre lang hat er in Indien authentische Familienrezepte gesammelt, geprüft, getestet und bearbeitet, die in **INDIEN – Das Kochbuch** zusammengefasst sind.

**JETZT IN IHRER BUCHHANDLUNG ERHÄLTlich
ODER ONLINE BESTELLEN**

INDIEN

DAS KOCHBUCH

€ 39,95 (D) / € 41,10 (A)

ISBN 978-3-8419-0160-6

Scan
& Buy

Flexibel über Ihr Handy:
Mit dem Barcode-Scanner in
der Amazon.de App bestellen



www.edel.com



Pushpesh Pant

[Indien - Das Kochbuch](#)

Das einzige Buch über die indische Küche, das Sie unbedingt besitzen sollten

816 Seiten, geb.
erschienen 2012



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de