



Richa Hingle Vegane Indische Küche - E-Book

Leseprobe

[Vegane Indische Küche - E-Book](#)

von [Richa Hingle](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21829>

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

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

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

Einkaufsliste 20
Küchenausstattung/Hilfsmittel/Werkzeug 23
Indisches Essen kochen 25
Zeitangaben in den Rezepten 28
Rezeptangaben 29



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
Herzhaftes 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 Gemüse Eintopf mit Brötchen 67
Urbohnen-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
 Mungbohnen Curry 139
 Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141
 Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
 Erbsen in Kokoscurry 145
 Curry mit gesprossenen 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 Knoblauch-Bockshornklee-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

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

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 später veränderte sich alles für mich, denn

ich bekam große gesundheitliche Probleme: ein Meningeom. Ich wurde operiert, konnte danach aber nicht mehr als Software-Entwicklerin 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.



Einführung

Das 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 nicht-vegane 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?

Egal, 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 Nans, 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-Erbesen-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 Weißmehl 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
- 1 TL Färberdistelöl oder anderes neutrales Pflanzenöl
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- ¼ TL Fenchelsamen
- 1 ½ TL frisch geriebener Ingwer oder 1 EL Ingwerpaste
- 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Garam Masala (Seite 288)
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL Chaat Masala (Seite 291) oder ⅛ TL indisches Schwarzsatz
- ¾ TL Salz
- 60 ml Wasser
- 75 g Erbsen (frisch oder aufgetaute TK-Erbsen)
- 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün
- ½ TL Zitronensaft

1. 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.
2. 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. Gemahlene 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.
3. Abschließend Koriandergrün und Zitronensaft untermischen. Leicht abkühlen lassen, bevor die Teigtaschen damit gefüllt werden, oder warm als Beilage servieren.
4. Für die Teigtaschen zunächst den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel beide Sorten Mehl, Maisstärke, Hartweizengrieß, 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.
5. 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 verschließen. 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 Samosas 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 heiße Chana Masala darauf verteilen. Mit gehackter roter Zwiebel, Koriandergrün und Tamarinden-Dattel-Chutney garniert servieren.

FÜR DEN TEIG

- 95 g Vollkornweizenmehl
- 50 g Mehl
- 1 EL Maisstärke oder Pfeilwurzelmehl
- 2 EL feiner Hartweizengrieß
- ½ TL Salz
- ¼ TL Natron
- ½ TL Königskümmelsamen oder Kreuzkümmelsamen
- ⅛ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL 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
- $\frac{3}{4}$ -1TL Salz
- $\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün, die Blätter gehackt, zum Garnieren
- 1TL Zitronensaft, zum Abschmecken



1. 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.
2. 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.
3. 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
- 2 TL 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
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- ½ TL Garam Masala (Seite 288)
- ¼ ½ TL Cayennepfeffer
- 360 ml Wasser
- 3-4 EL goldene Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- 2 EL Pistazien- oder Cashewkerne, gehackt, oder Mandelsplitter
- 1 ¼-1 ½ TL Salz
- ¼ TL Zucker
- 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün, zum Garnieren
- 2 EL 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.
2. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kardamomsamen, Gewürznelken und Lorbeerblätter im heißen 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.
3. 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.

Variationen

- * Zusammen mit den Rosinen 50 g gehackte Ananas oder Granatapfelkerne untermischen.
- * Nüsse und Rosinen in 1TL Öl goldbraun rösten und dann in Schritt 3 zusammen mit dem Gemüse unter die Sauce mischen.





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-Burfi nachzuempfinden. Das mag schwer zu glauben sein, aber es klappt! Versuchen Sie es.

1. 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.
2. Die Mischung 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die gemahlene 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.
4. 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, quadratische 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.

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.

VORBEREITUNG: 15 MIN.

AKTIV: 15 MIN.

INAKTIV: 15 MIN.

ERGIBT 12 STÜCK ODER MEHR



120 ml	Mandelmilch
2 TL	vegane »Butter« oder Färberdistelöl
115 g	Zucker, fein gemahlen
1/8 TL	Salz
1/4 TL	gemahlene Kardamomsamen
120 g	gemahlene Mandeln
25 g	Hafermehl
35 g	Kokosmehl
	Samen von 4 Kardamomkapseln, leicht zerstoßen

Index

A

Achhari Gobi Aloo 83

Ajowan 11

Aloo

Bonda 51

Saag 81

Tamatar Subzi 109

Tikki 52

Amchur 12

Arhar. *Siehe* Straucherbsen

Asant 7

Atta 11

Atte Ka Halwa 264

Auberginen

Auberginen mit Kreuzkümmel und
Schwarzkümmel 77

Auberginen-Püree 96

Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153

Augenbohnen

Spinat-Reis mit Augenbohnen 165

über 14

Avocado-Naan 230

B

Baigan Patiala 77

Baingan Bharta, Mein alltägliches 96

Balti, Hähnchenfreies 206

Barbatti Waali Sabut Masoor 156

Basmatireis 16

Beilagen und Gemüsecurries

Auberginen mit Kreuzkümmel und
Schwarzkümmel 77

Auberginen-Püree 96

Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97

Blumenkohl

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

Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-
Sauce 103

Blumenkohl und Erbsen in pikanter
Currysauce 90

Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-
Gewürzen 83

Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87

Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-
Koriander-Sauce 98

Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten
isst 74

Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78

Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88

Grüne-Bohnen-Curry 106

Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81

Kartoffel-Tomaten-Curry 109

Kürbis süß-sauer 84

Maasis nepalesische Kartoffeln 101

Masala Kartoffeln für Dosas 105

Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen
und Zwiebeln 111

Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauc 91

Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80

Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104

Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94

Pilze und Blattgemüse 102

Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
über 73

Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108

bengalisch

Bengalische-Rote-Linsensuppe 138

Cholar Dal 120

Fünf-Gewürze-Mischung 292

Kichererbsen 14

Safran-Käse-Dessert 278

Besan

Ladoo 251

Mehl 17

Bhapa Doi 272

Bhindi Masala 91

Birmanisches Tofu 295

Biryani

Mungbohnen-Mangold-Reis 170

Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172

Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97

Blumenkohl

Biryani, Quinoa- 172

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

Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten
isst 74

Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-
Sauce 98

Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
 Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
 Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-
 Sauce 198
 Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
 Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
 Tempeh und Blumenkohl in pikanter Paprika-
 Joghurt-Sauce 208
 und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103
 und Erbsen in pikanter Currysauce 90
 und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83
 und Möhren mit Senfsamen 87
 Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten
 isst 74
 Bockshornklee
 Bockshornkleeblätter, getrocknet 8
 Bockshornkleesamen 8
 Bohnen
 Bohnen garen 115
 Cremiges Bohnen-Curry 150
 Erbsen-Bohnen-Suppe 136
 Kidneybohnen-Curry 154
 Mungbohnen Curry 139
 Bohnen-Curry 125
 Bratlinge und Puffer
 Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
 Gebackene Kartoffelklöße 51
 Urbohnen-Puffer 68
 Zwiebel-Chili-Puffer 63
 Broccoli
 Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
 Pakora Kadhi 214
 Brot-Pakora 34
 Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
 Butter-Seitan-Curry 186

C

Cashewkerne
 Creme 298
 Fudge 252
 Tofu und Cashewkerne Royal 178
 Cayennepfeffer 8
 Chaat
 Chaat Masala 291
 über 42
 Chai Masala 292
 Chai, Masala 40
 Chana Dal 14
 Chapati. *Siehe* Fladenbrote
 Chawli. *Siehe* Augenbohnen
 Chilla (Pudla) 36

Chole. *Siehe* Kichererbsen, hell
 Chutney
 Chili-Knoblauch-Kokos 285
 Minze-Koriander 286
 schnelles Tamarinden-Dattel- 287
 südindisches Kokos- 284
 Cremige Kokosbällchen 261
 Cremige Safran-Süßspeise 271
 Cremiges Bohnen-Curry 150
 Curry
 Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-
 Mohnsamen-Curry 92
 Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90
 Bohnen 125
 Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
 Butter-Seitan-Curry 186
 Cremiges Bohnen-Curry 150
 Curryblätter, frisch oder getrocknet 8
 Curry mit gesprosssten Bohnen und Brötchen 146
 Curry mit Tempeh aus Goa 182
 Erbsen in Kokoscurry 145
 Grüne-Bohnen-Curry 106
 Kartoffel-Tomaten-Curry 109
 Kicherebsencurry 130
 Kidneybohnen-Curry 154
 Mango-Curry-Tofu 180
 mit braunen Kichererbsen 122
 Mungbohnen Curry 139
 Tofu in Spinat-Curry 190
 über 175
 Curry mit braunen Kichererbsen 122
 Curry mit gesprosssten Bohnen und Brötchen 146
 Curry mit Tempeh aus Goa 182

D

Dal Kachori aus dem Ofen 58
 Dals
 Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
 Bohnen-Curry 125
 Bukhara 132
 Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
 Cremiges Bohnen-Curry 150
 Curry mit braunen Kichererbsen 122
 Curry mit gesprosssten Bohnen und Brötchen 146
 Erbsen in Kokoscurry 145
 gemischtes Dal 136
 halbierte Erbsen
 Erbsen-Bohnen-Suppe 136
 Kicherebsensuppe mit Kartoffeln 126
 Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
 Straucherbsen mit Kokos, Sesam und
 Tamarinden 142

- Kicherebsencurry 130
- Kidneybohnen-Curry 154
- Linsen und grüne Bohnen 156
- Makhani 150
- Masala-Linsen 124
- Mungbohnen Curry 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
- Desserts
 - 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-Mandel-Eiscreme 257
 - Safran
 - Cremige Safran-Süßspeise 271
 - Safrancremeeis am Stiel 256
 - Safrancremefudge 276
 - Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
 - Süße Kichererbsenklöße 251
 - über indische 249
- Dosas
 - 30-Minuten-Reis-Dosas 246
 - Masala Kartoffeln für Dosas 105
 - Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
- E**
 - Einkaufsliste 20
 - Eintöpfe. *Siehe* Eintöpfe und Aufläufe; *Siehe* Suppen und Eintöpfe
 - Eintöpfe und Aufläufe
 - Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
 - Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
 - Makhani-Gemüse-Auflauf 164
 - 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
 - Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen 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
- F**
 - 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 Roti) 242
 - Saftige Naans wie im Restaurant 228
 - Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
 - über 227
 - Frühstück
 - Gebratene Haferflocken 39
 - Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
 - Indischer Tee mit Gewürzmilch 40
 - Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36
 - Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
 - über 33

G

- Gajar Ka Halwa 268
- Garam Masala
 - Rezept für 288
 - über 13
- Garzeiten Linsen und Bohnen 26
- Gebackene Kartoffel-Samosas 46
- Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
- Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
- Gebackener Tofu mit Gemüse 60
- Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
- Gebratene Haferflocken 39
- Gedämpfter Joghurt 272
- Gedämpftes Tempeh 299
- Gehun 21
- Gemischtes Dal 136
- Gemüse
 - Gemüse in rauchiger Tomatensauce (Gemüse Jalfrezi) 202
 - Gemüse in Vindaloo-Sauce 216
 - Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224
 - Gemüse-Tikki 64
 - in luxuriöser königlicher Sauce 192
 - Makhani-Gemüse-Auflauf 164
 - Parathas mit Gemüsefüllung 240
 - Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67
 - Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
 - und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195
- gestampft
 - Auberginen-Püree 96
 - Gebackene Kartoffelklöße 51
 - Pikanter Gemüseeintopf mit Brötchen 67
- Getreide-Fudge 264
- Gewürze der indischen Küche 7
- Gewürzmischungen
 - Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung (Panch Phoron) 292
 - Chaat Masala 291
 - Garam Masala 288
 - Indische Chai-Gewürzmischung (Chai Masala) 292
 - Pav Bhaji Masala 293
 - Sambhar 290
 - Tandoori Masala 289
 - über 283
- Gewürzmühle 24
- Gewürznelken, ganz und gemahlen 10
- Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
- glutenfrei
 - Glutenfreie Chia-Fladenbrote 238
 - Glutenfreie Gulab Jamun 260
 - glutenfreies Backen 233
 - Glutenfreies Hafer-Naan 234

Gobi

- 65 45
 - Aloo 74
 - Gajar Mutter Kurma 92
 - Gajar Poriyal 87
 - mandschurischer 56
 - Musallam 198
 - Mutter Keema 103
 - Mutter Masala 90
- ## Gram 15
- ## Grüne Bohnen
- Grüne-Bohnen-Curry 106
 - Linsen und grüne Bohnen 156
- ## Grüne-Bohnen-Curry 106
- ## Grüne Chilischoten 18
- ## Gujarati
- Handvo 54
 - Surati Dal 129
- ## Gulab Jamun 258
- glutenfrei 260

H

- Hafer 17
- Hähnchenfreies Balti 206
- halbierte Erbsen
 - Erbsen-Bohnen-Suppe 136
 - Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
 - Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
 - Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126
 - Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
 - Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
 - über 15
 - Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
- Haldi 11
- Halwa
 - Atte Ka 264
 - Mören-Halwa (Gajar Ka Halwa) 268
 - Pistazien-Halwa 275
- Hare Moong 15
- Hari Elaichi 10
- Hauptgerichte
 - Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt 214
 - Butter-Seitan-Curry 186
- Gemüse
 - Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce 192
 - Gemüse in rauchiger Tomatensauce 202
 - Gemüse in Vindaloo-Sauce 216
 - Gemüseklöße in mandschurischer Sauce 224
 - Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce 195
 - Im Ganzen gebackener Blumenkohl mit Makhani-Sauce 198

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

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

M

Maasis nepalesische Kartoffeln 101
 Maharastrisches Amti 142
 Maida 21
 Maisstärke 16
 Makhani-Gemüse-Auflauf 164
 Malai Kofta 204
 Malai Peda 276
 Mandschurischer Gobi 56
 mandschurischer Sauce, Gemüseklöße in 224
 Mango-Curry-Tofu 180
 Mangold
 Malai Mutter 188
 Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
 Mungbohnen-Mangold-Reis 170
 Mangold und Erbsen in cremiger Sauce 188
 Mangopulver 12
 Masala. *Siehe* Gewürzmischungen
 Aloo (Masala Kartoffeln für Dosas) 105
 Bhindi 91
 Chai Masala 292
 Chana 130
 Gobi Mutter 90
 Linsen 124
 Masala Chai 40
 Tempeh Tikka 196
 Tofu Madras Chili 201
 über 13
 Masala-Linsen 124
 Masoor
 Aur Kaddu Ki Dal 152
 Dal Tadka 116
 Masoor Dal 15
 Seddho 138
 Medu Vada 68
 Mehlsorten
 über 16
 Messer 24
 Methi Dana 8
 Milch, pflanzlich 19
 Minzeblätter 19
 Minze-Koriander-Chili-Chutney 286
 Misal Pav 146
 Missi Roti 242
 Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und
 Zwiebeln 111
 Mixer 23
 Mohnsamen, schwarz oder weiß 12
 Möhren
 Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-
 Mohnsamen-Curry 92

Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87
 Halwa 268

Mungbohnen

Curry mit gesprossenen Bohnen und Brötchen 146
 mit Kreuzkümmel 141
 mit Spinat 119
 Mungbohnen Curry 139
 Mungbohnen, ganz 15
 Mungbohnen-Mangold-Reis 170
 Mung Dal 15
 Mung Dal Chawal Biryani 170
 Mung Dal Khichdi (Kitchari) 162
 Muskatnuss 12
 Mysore Pak 262

N

Naan

Avocado 230
 Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan 232
 Glutenfreies Hafer-Naan 234
 Saftige Naans wie im Restaurant 228
 Nährhefe 19
 Nan Khatai 255
 Nariyal Ladoo 261
 Navratan Korma wie im Restaurant 192
 Nepali Aloo 101
 Nüsse und Nuss-Alternativen 176

O

Odia Buta Dali Alu Tarkari 126
 Okraschoten
 in Sesam-Kokos-Sauce 91
 Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
 Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
 Öl mit Gewürzen aromatisieren 25

P

Pakora

Broccoli Pakora Kadhi 214
 Brot-Pakora 34
 Zwiebel-Chili-Puffer 63
 Palak Tofu 190
 Panch Phoron 292
 Paneer
 Shahi »Paneer« 178
 veganer 300
 Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce
 (Kadhai Vegan Paneer Palak) 210
 Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104
 Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce (Mirch Ka
 Salan) 104

Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94
 Parathas mit Gemüsefüllung 240
 Patta Gobi Aloo Subzi 88
 Patta Gobi Ke Kofte 222
 Pav Bhaji 67
 Pav Bhaji Masala 293
 Pfannen 23
 Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter 36
 pflanzliche Milch 19
 pflanzlicher Joghurt
 für Naan 233
 Rezept für 296
 über 19
 Phirni, Kesar 271
 Phulka 236. *Siehe* Fladenbrot
 pikant
 Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
 Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 242
 Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
 Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
 pikantes Frühstück
 Gebratene Haferflocken 39
 Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
 Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
 Pilze
 und Blattgemüse 102
 und Erbsen in pikanter Kokossauce (Mutter Chettinad) 213
 Pistazien
 Pistazien-Halwa 275
 Pistazien-Kardamom-Kekse 255
 Pistazien-Mandel-Eiscreme (Pista Kulfi) 257
 Pudla (Chilla) 36
 Pulao
 Erbsen-Pulao nach Art meiner Mutter 111
 Lobhia Palak 165
 Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
 Tava Pulao 112
 Pyaaz Waali Bhindi 80

Q

Quinoa
 Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
 Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
 Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172

R

Raee 12
 Raita 298

Rajma 14
 Rajma (Kidneybohnen-Curry) 154
 Rasmalai 280
 Raungi 14. *Siehe* Augenbohnen
 Reis
 30-Minuten-Reis-Dosas 246
 Basmati-, weiß oder braun 16
 Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
 Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
 mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112
 Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
 Mungbohnen-Mangold-Reis 170
 Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
 Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
 Rezeptangaben 29
 Rezepte nach Regionen 304
 Rote Chiliflocken 8
 Rote Linsensuppe 116
 Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
 Rotes Chilipulver (Cayennepfeffer) 8
 Roti 236. *Siehe* Fladenbrot

S

Sabut
 Masala-Linsen (Sabut Masoor) 124
 Masoor 15
 Mung 139
 Urad 15
 Safran
 Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278
 Cremige Safran-Süßspeise 271
 Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280
 Safrancremeeis am Stiel 256
 Safrancremefudge 276
 über 12
 Safrancremeeis am Stiel 256
 Saftige Naans wie im Restaurant 228
 Sambhar
 Gewürzmischung 290
 Rezept für 148
 über 149
 Samosas, gebackene Kartoffel- 46
 Sandesh 278
 Saunf 10
 Scharfe Paste 301
 Schnellkochtöpfe 24
 Schwarzer Pfeffer 12
 Schwarze Senfsamen 12
 Schwarzkümmelsamen 10
 Schwarzsatz, indisches 10

- Seitan-Curry, Butter- 186
 Shahi »Paneer« 178
 Shimla Mirch Mutter Zunka 94
 Siebe 24
 Sindhi Mung Dal 141
 Sookhi Mung Palak 119
 Sorghum-Sauce, Kichererbsen in würziger 218
 Spinat
 Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
 Mungbohnen mit Spinat 119
 Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
 Tofu in Spinat-Curry 190
 Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
 Straucherbsen, halbiert 15
 südindisch
 Südindische Linsen-Reis-Dosas 244
 Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
 Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
 Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
 Sukha Dhania 11
 Suppen und Eintöpfe
 Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
 halbierte Erbsen
 Erbsen-Bohnen-Suppe 136
 Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
 Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126
 Süß-saure-Erbsensuppe 129
 Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
 Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
 Rote Linsensuppe 116
 Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
 Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
 Süße Kichererbsenklöße 251
 Süß-saure-Erbsensuppe 129
- T**
- Tamarinden 19
 Tamarinden-Dattel-Chutney, Schnelles 287
 Tandoori Masala 289
 Tandoori Tikka 60
 Tava 23
 Tava Pulao 112
 Tejpatta 11
 Tempeh
 Curry mit Tempeh aus Goa 182
 Gedämpft 299
 in Zwiebelsauce (Tempeh Do Pyaaza) 221
 Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183
 Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
 Tikka Masala 196
 über 19
 und Blumenkohl in pikanter Paprika-Joghurt-Sauce 208
 Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183
 Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
 Thali 31
 Tikka-Kathi-Wraps 48
 Tofu
 Gebackener Tofu mit Gemüse 60
 in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce (Tofu Pasanda) 177
 in Spinat-Curry (Palak Tofu) 190
 Kichererbsentofu (birmanischer Tofu) 295
 Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce (Tofu Madras Chili Masala) 201
 Mango-Curry-Tofu 180
 Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
 Tofu und Cashewkerne Royal 178
 über 19
 Tofu und Cashewkerne Royal 178
 Tomaten 19
 Toor 15. *Siehe* Straucherbsen
 Tuvar 15. *Siehe* Straucherbsen
- U**
- Urad Dal 14
 Urbohnen
 Cremiges Bohnen-Curry 150
 in Tomatensauce 132
 Urbohnen-Puffer 68
- V**
- Vegane Kalakand 267
 Veganer »Paneer« 300
 Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce 210
 Vindaloo-Sauce, Gemüse in 216
 Vollkornweizenmehl 17
- W**
- Weißkohl
 Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
 mit Senfsamen und Kokosflocken 108
 Thoran 108
 Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce 222
 Weizenmehl 17
 Weizenmehl, Fladenbrote aus (Roti, Chapati und Phulka) 236
 Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134

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

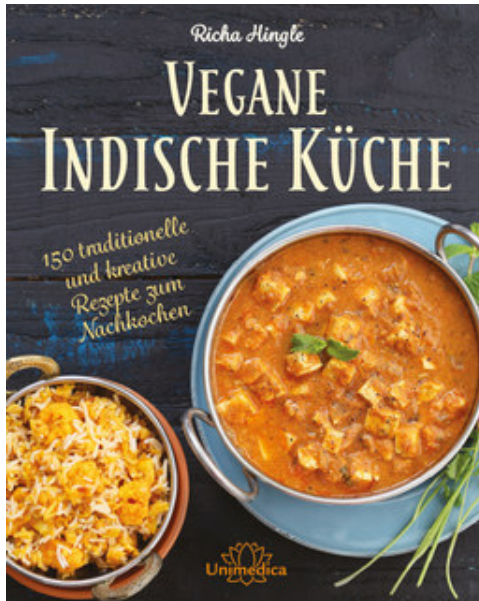
über 19

Zwiebel-Chili-Puffer 63

Abbildungsverzeichnis

Shutterstock: S. ii © art of sun, S. iii © Leshabu, S. vi (Symbol) © il67, S. vi (Hülsenfrüchte) © Kerkanno, 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 - E-Book](#)

150 traditionelle und kreative Rezepte zum Nachkochen

336 Seiten,
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de