

🌀 NICKY SITARAM SABNIS 🌀

**-HAPPY-  
-INDIA-**





🌀 NICKY SITARAM SABNIS 🌀

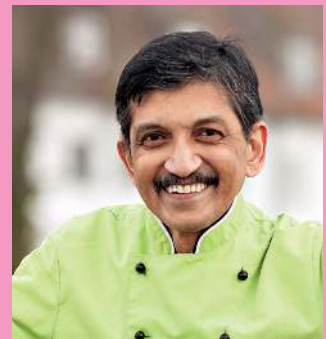
# -HAPPY- -INDIA-



südwest

MUMBAI

»IN INDIEN SIND DIE TRADITIONELLEN,  
TEILS URALTEN KOCH-  
METHODEN UND -REZEPTE ZWISCHEN  
HIMALAJA UND INDISCHEM OZEAN NIE  
GANZ VERGESSEN WORDEN. IM BE-  
WAHREN VON TRADITIONEN, OB NUN  
BEI FESTEN UND FEIERN, BEI  
ALLEM SPIRITUELLEM ODER BEI TANZ,  
THEATER UND MUSIK – UND GANZ  
SICHER AUCH BEIM ESSEN – SIND WIR  
INDER UNS NÄMLICH EINIG!«



Nicky Sitaram Sabnis,  
geboren in Mumbai



# Inhalt

Einleitung	6
Gewürze	10
Regionale Küchen in Indien	17
Basics	22
Chutneys & Pickles	30
Brot, Reis & Getreide	42
Hülsenfrüchte	60
Panir, Tofu & Eier	82
Gemüse	96
Fleisch	146
Fisch	186
Desserts & Getränke	204
Rezeptregister	236





# Liebe ist das beste Gewürz

## DIE VIELFALT DER INDISCHEN KÜCHE

Indien wird wegen seiner Lage und Größe auch als Subkontinent bezeichnet, und von Kontinenten sagt man gerne, dass sie viele verschiedene Dinge unter einen Hut bringen können. Indien ist dafür ein gutes Beispiel. Das Land hat zwar seit dem ersten englischen »Brexite« 1947 eine Zentralregierung, doch es besteht immer noch aus unterschiedlichen Regionen und Völkern, hat praktisch jedes Klima der Welt, dazu noch verwirrend viele Sprachen. Seine kulturelle Vielfalt ist so groß wie lebendig. Und zur Kultur gehört für mich ganz selbstverständlich auch die Esskultur! Im Westen sagt man gerne: »Heute gehen wir zum Inder!« Dabei wissen wir dann genau, was uns bei jeder Nummer auf der Speisekarte erwartet. Ich freue mich natürlich über jeden

Liebhaber indischer Küche, doch wer weiß schon, wie sie zu dem geworden ist, was wir heute an ihr lieben? Das Geheimnis liegt aus meiner Sicht in der kulinarischen Bandbreite, mit der in Indien kreativ umgegangen wurde, ohne dass die einzelnen Teile ganz verloren gingen.

Über Jahrtausende haben das Menschen geschafft, die für sich und andere gekocht und mit Liebe und Sorgfalt für die tägliche Nahrung gesorgt haben. Ob aus der Not oder auch aus der Lust am Luxus heraus – die Menschen am Herd und in der Küche waren schon immer erfinderisch, sicher auch neugierig auf Unbekanntes oder Fremdes. So ist in der 5.000-jährigen Geschichte Indiens auch durch die Einflüsse der eingewanderten Kulturen –



Araber, Perser, Portugiesen, Engländer – immer wieder Neues entstanden. Mit dem Neuen verschwindet zwar manchmal das Alte, das ist normal. Doch in Indien sind die traditionellen, teils uralten Kochmethoden und Rezepte zwischen Himalaja und Indischem Ozean nie ganz vergessen worden. Im Bewahren von Traditionen, ob nun bei Festen und Feiern, bei allem Spirituellem oder bei Tanz, Theater und Musik – und ganz sicher auch beim Essen – sind wir Inder uns nämlich einig!

Kochen und Ernährung sind schon in frühen Jahren zu meinem Lebensthema geworden. Geprägt hat mich natürlich die traditionelle indische Küche, gerade wegen ihrer großen Buntheit, die zu einem Kontinent einfach dazu gehört. Für einen neugierigen Koch ist das die beste Basis für kreative Arbeit. Die Jahre außerhalb Indiens, auch meine Zeit als Ayurveda-Koch auf der Fraueninsel im

Chiemsee, haben mir außerdem gezeigt, worauf es noch ankommt: den respektvollen Umgang mit unseren Lebensmitteln und die Achtung vor der Esskultur in anderen Ländern und Kulturen. Bei meinen Kochkursen im Kloster Frauenwörth betone ich immer, dass die liebevolle Zubereitung entscheidend ist. Liebe nenne ich gerne »das Gewürz, das man nicht kaufen kann und mit dem alles gelingt«. Ohne dieses Gewürz hätten ganz sicher nicht so viele schöne alte Rezepte der indischen Küche bis heute überlebt.

Meine ersten Küchenerinnerungen haben ebenfalls mit Gewürzen zu tun, mit den vielen Gewürzen, die sich in der indischen Küche finden. Damit, wie sich ihr Geruch in unserem Haus verbreitete – einfach herrlich! Bis heute ist in Indien Kochen oft noch Familiensache, bei der die ganze Verwandtschaft beteiligt ist. Abwechselnd kochen die Omas, Tanten,

Schwestern, Nichten oder Schwiegertöchter. Ich erinnere mich besonders an die Besuche der »Baimaushi«, so wird in meiner Muttersprache Marathi, die zweitjüngste Tante, die Schwester meiner Mutter, genannt. Sie war eine tolle Köchin, dabei hatte sie nur Steinmörser, hölzerne Kochlöffel und Kupfertöpfe auf offenem Feuer zur Verfügung. Alles war ganz einfach, doch sie nahm sich viel Zeit und das Ergebnis war unvergleichlich! Wenn meine Mutter und Baimaushi für uns Kinder etwas gezaubert haben, ob Currys, Kormas, Masalas oder Chapatis, waren wir in eine würzig-duftende Wolke eingehüllt.

## »UND ZUR KULTUR GEHÖRT FÜR MICH GANZ SELBSTVER- STÄNDLICH AUCH DIE ESSKULTUR!«

Genauso schön ist die Erinnerung an meine »Maimaushi« – so wird bei uns die ältere Tante genannt. Sie durfte ich schon als Zehnjähriger während der Ferien mit Mutter und Geschwistern in Südindien besuchen.

Im dortigen Tropenklima wachsen unzählige Früchte und Gemüsesorten, dazu Kokos- und Cashewnüsse, Zuckerrohr sowie verschiedene Getreidesorten. Die Küche dort ist also bunt, leicht und frisch. Maimaushi hatte ständig in der Küche zu tun, an ihrem kleinen Lehmofen, und ich stand damals oft neben ihr, habe beobachtet, was sie kocht, viel gefragt und auch das eine oder andere Mal mitgeholfen. Bis ich die Zubereitung von Kokos-Chutneys und Sabudana Wadas, von Sambhar, Upma, Sheera und all der leckeren Idlis so oft geübt hatte, dass sie mir praktisch mit verbundenen Augen gelungen sind.

Die gerade aufgezählten Gerichte sind nicht bloß zufällig alle vegetarisch, denn sie gehören zur Tradition der westindischen Küstenregion. Auch die anderen Regionen Indiens haben bei der Ernährung ihre Besonderheiten, deshalb gebe ich Ihnen vorab schon mal einen





kurzen Überblick über die großartige Esskultur meines wundervollen Subkontinents. Später bei den Rezepten werden Sie merken, dass es bei allen Unterschieden auch eine Gemeinsamkeit gibt: Das sind die zahlreichen Currys und der unverzichtbare, manchmal kunstvolle Einsatz unserer Gewürze (siehe ab Seite 10).

**Nordindien:** Die Küche ist geprägt durch die lange Herrschaft der muslimischen Mogul-Kaiser. Sie hat einen relativ hohen Anteil an Fleischgerichten (Lamm, Ziege, Huhn). Sie nutzt viele Milchprodukte wie Joghurt und Ghee. Die Süßspeisen mit Nüssen und Honig sind orientalisch beeinflusst. Typisch sind Gerichte aus dem Tandoor-Lehmofofen (Tandoori-Hähnchen) und die Samosas, die gefüllten Teigtaschen in vielen Varianten. Die Küche aus dem Norden ist die bekannteste Art der indischen Küche.

**Ostindien:** Wichtigstes Grundnahrungsmittel ist der Reis, außerdem Gemüse und zahlreiche Varianten von Hülsenfrüchten (Dal). Dazu kommen auch Süßwasserfische, die ansonsten in Indien selten genutzt werden. Bekannte Süßspeisen sind Khir (Reispudding) oder Sandesh (Konfekt-Spezialität).

**Südindien:** Das Grundnahrungsmittel Reis wird auch als Mehl genutzt, zum Beispiel für die klassischen Idlis oder Dosai (Pfannkuchen). Charakteristisch für das tropische Klima und die Küste sind Früchte, Fisch, Meerestiere und die Verwendung von Kokosnuss (Kokosmilch, Kokosöl). In Südindien wird scharf gewürzt, mit grünen und roten Chilis sowie Pfeffer und Ingwer, außerdem mit Curryblättern und Tamarinde.

**Westindien:** Die Region Gujarat hat den höchsten Anteil an Vegetariern in Indien, dagegen wird in Goa neben Fisch und Meeresfrüchten auch Schweinefleisch (Vindalho) gegessen, was mit Goas portugiesischer Kolonialzeit zusammenhängt. In Maharashtra ist Hirse ein wichtiges Grundnahrungsmittel, und allgemein wird im Westen Indiens kräftig gewürzt.

## Auf Schatzsuche nach den besten Rezepten

Ich hoffe, Sie haben einen ersten Einblick in die Traditionen der indischen Küche bekommen, auch wenn ich sie ein wenig vereinfacht dargestellt habe. Ein Blick auf den indischen Küchenalltag ist aber sicher genauso spannend, und ja, Sie vermuten richtig: Er unterscheidet sich sehr von dem, was im Westen alltäglich ist. Und auch wieder nicht, was davon abhängt, bei wem Sie zu Gast sind. Die Mittelschicht in den Metropolen und die wohlhabenderen Menschen sind küchentechnisch mehr oder weniger im Westen zu Hause, die große Mehrheit der 1,35 Milliarden Inder lebt jedoch auf dem Land. Und da wird noch ganz traditionell gekocht, so ähnlich wie bei Baimaushi: mit Steinmörser für die Gewürze, mit Kasserolle oder Karai (Wokpfanne) und sehr oft auf offenem Feuer. Weil viele Menschen in Indien in einfachen Verhältnissen leben, wird mit dem gekocht, was da ist. Die Landbevölkerung kann sich kaum »hochwertige« verarbeitete Lebensmittel leisten, und so ernährt sich die Mehrheit der Inder unbewusst gesund, von einfachen, frisch zubereiteten Speisen. Manchmal hoffe ich, dass dies noch eine Zeit lang so bleibt.







»WEIL VIELE MENSCHEN IN INDIEN IN EINFACHEN VERHÄLTNISSEN LEBEN, WIRD MIT DEM GEKOCHT, WAS DA IST.«

Westliche Ernährung hat sich natürlich längst auch in Indien breitgemacht. In den Städten kann man alle Fast-Food-Ketten finden und es gibt Restaurants, in denen man alles nach westlichem Standard und in jeder Preisklasse bestellen kann. Ich fürchte, dass mit der Zeit auch in Indien Essen ein Statussymbol werden könnte – doch zum Glück habe ich noch das Kochen mit Baimaushi und Maimaushi gelernt! Auch später, in meiner Zeit als Hotelfachmann und Restaurantmanager in Mumbai, war die Tradition meine Leitlinie. Und ich war immer neugierig auf Rezepte, die im großen indischen »Melting-Pot« zwischen Himalaja und Ozean zu finden waren. So bin ich bis heute ein Schatzsucher geblieben, und das nicht nur in der Theorie. Ich muss Rezepte entdecken, danach kochen und zum Schluss genussvoll probieren. Dann habe ich etwas gelernt und bin happy. Meistens jedenfalls.

Die Rezepte, die mir in meinem Leben am besten gefallen und geschmeckt haben, die sich mir am stärksten eingeprägt haben, die einfach nur köstlich und dabei ganz typisch sind für die Küche meiner Heimat – all diese Schätze finden Sie in diesem Buch. Darunter sind auch eine Handvoll Rezepte, die akut vom Aussterben bedroht sind. Helfen Sie mit, dass sie nicht vollends in Vergessenheit gera-

ten, indem Sie sie kochen und variieren, mit Freunden und Familie teilen und die Tradition damit bewahren.

Manche meiner liebsten Gerichte kommen immer dann auf den Tisch, wenn ich meine Familie in Indien besuche und wir zusammen kochen. Wenn dann das Haus duftet, Reis und Fladenbrot auf dem Thali locken und die Currys und Dals aus den vielen Schüsseln dampfen, geht es uns gut und wir danken der Göttin Annapurna oder einer anderen der mehr als 3.000 indischen Gottheiten für ihre großzügigen Geschenke. Und dann sind wir alle glücklich.





# Die besten indischen Gewürze



**D**ie indische Küche ist bekannt für ihre Gewürze. Indien produziert eine größere Vielfalt an Gewürzen als jedes andere Land der Welt. Nachfolgend finden Sie eine Liste der wichtigsten und am häufigsten verwendeten. Die Zahl, die Sie hinter dem jeweiligen Gewürznamen finden, bezieht sich auf deren Abbildung auf Seite 15.

Die Gewürze werden ganz oder gemahlen in endlosen Kombinationen verwendet. Ein Großteil der Subtilität der indischen Küche besteht darin, dass kein bestimmtes Gewürz hervorsticht oder andere Aromen im Gericht überwältigt. Sie fügen sich einfach magisch ineinander.

Viele Arten von Blattpflanzen werden auch zum Würzen verwendet. Zu den am häufigsten verwendeten gehören Curryblätter (Kadi Patta), Minze (Pudina), Korianderblätter (Hari Dhaniya) und Lorbeerblätter (Tej Patta).

Süße Gerichte werden oft mit Rosenwasser sowie den Gewürzen Kardamom, Safran und Muskatnuss gewürzt und verfeinert.

### Ajwain (ajvain)

lat. *Trachyspermum ammi* (1)

Kleine, scharfe Samen mit einem starken, leicht bitteren Geschmack, ähnlich wie Thymian. Ajwain wird häufig zum Würzen von Currys und Broten verwendet, insbesondere im Norden Indiens.

Ajwain hat antiseptische Eigenschaften und wirkt gegen Übergewicht, Migräne, Durchfall, Ruhr, Kolitis, Blähungen, Magenkrämpfe und Bronchialbeschwerden.

### Amchur/Amchoor (Hindi: am = Mango; chur = Pulver)

lat. *Mangifera indica*

Amchur ist beige bis braun in der Farbe, besitzt ein fruchtiges Aroma und schmeckt sauer sowie leicht herb. Unreife und getrocknete saure Mangos werden dabei zu Pulver verarbeitet. Amchur ist ein natürliches Säuerungsmittel und wird für Currys und Saucen genutzt. Man kann es auch wegen seiner natürlich wirkenden Enzyme anstelle von Joghurt als Zutat in einer Marinade einsetzen, um das Fleisch zarter zu machen.

### Anis (Badi Saunf oder Moti Saunf)

lat. *Pimpinella anisum* (2)

Anis ist süß und sehr aromatisch. Er hat einen unverwechselbaren Geschmack, der dem von Sternanis (2) und Fenchel stark ähnelt. Die Samen werden ganz oder gemahlen in einer Vielzahl von Gerichten verwendet. Anis wirkt gewichtsreduzierend, verdauungsanregend, beruhigt den Darm und kann Übelkeit lindern.

### Asafoetida/Asant (Hing)

lat. *Ferula foetida* (3)

Asafoetida ist das getrocknete Harz von Ferula-Pflanzen. Sie wachsen im Iran und in Afghanistan. Es hat einen stechenden, von manchen als unangenehm empfundenen Geruch (im Deutschen wird Asafoetida auch »Teufelsdreck« genannt), beim Kochen aber verliert das Gewürz viel davon und bekommt einen

Geschmack, der Lauch oder Zwiebeln ähnelt. Als wichtiges Hilfsmittel für eine verbesserte Verdauung ist Asafoetida ein Standardgewürz in Linsen- und Kichererbsencurrys. Es wird in zahlreichen Gemüsegerichten verwendet, insbesondere in Punjab und Kashmir und Südindien. Asafoetida wirkt gut gegen starke Blähungen und Magenkrämpfe, außerdem ist es darmreinigend.

### Bockshornkleesamen (Methi)

lat. *Trigonella foenum graecum* (4)

Bockshornklee ist ein Kraut mit einem leicht süßen, erdigen und moschusartigen Geschmack und Duft. Die gelblichen Samen sind bitter und sollten den Gerichten daher vorsichtig hinzugefügt werden. Zum Kochen kann man auch Bockshornkleepulver verwenden. Die Blätter werden getrocknet und ebenfalls als Gewürz (Kasuri Methi) eingesetzt. Bockshornklee wird auch in der traditionellen Medizin verwendet und ist hilfreich bei Verdauungsstörungen, bei Pankreasanämie, Nervosität, Stress, Fieber, Hautproblemen sowie Mund- und Körpergeruch.

### Chilischoten (Mirch)

lat. *Capsicum* (6)

Chilischoten sind die Früchte von Pflanzen der Gattung *capsicum* und ein Hauptbestandteil der indischen Küche, um Currys und Trockengerichte zu würzen und ihnen Schärfe zu verleihen. Sie werden frisch, getrocknet oder gemahlen verwendet. Chilischoten sind mild bis extrem scharf und müssen daher mit Vorsicht eingesetzt werden. Frische Chilis werden in der Anfangsphase der Zubereitung eines Gerichts normalerweise leicht in Ghee oder Öl angebraten. Getrocknetes Chilipulver sollte jedoch niemals angebraten werden, da dies aufgrund der Freisetzung von Capsaicin zu Atemproblemen führen kann. Chili regt sowohl die Verdauung als auch den Kreislauf an und wirkt keimtötend. Zu viele getrocknete Chilis können jedoch Entzündungen verstärken.



### Curryblätter (Kadi Patta)

lat. *Murraya koenigii* (5)

Curryblätter sind ein wichtiger Bestandteil für Currys und Saucen. Sie schmecken bitter, herb und leicht scharf. Wenn möglich, sollte man wegen ihres intensiven unverwechselbaren Aromas frische Blätter zum Kochen nutzen. Dies verstärkt sich noch weiter, wenn die Curryblätter in Ghee oder Öl angebraten werden. Das Gewürz wirkt stimulierend auf die Bauchspeicheldrüse und unterstützt die Hämoglobinbildung.

### Fenchelsamen (Soonf)

lat. *Fenniculum vulgare* (7)

Fenchel ist ein winterhartes, mehrjähriges Kraut mit gelben Blüten und gefiederten Blättern. Die getrockneten Früchte ergeben ein aromatisches Gewürz mit Anisgeschmack, das in vielen Curry- und Gemüsegerichten verwendet wird, um ihnen Wärme und Süße zu verleihen. Fenchel wirkt nervenberuhigend sowie schlaffördernd, stärkt die Verdauung und hilft bei Darmkrämpfen.

### Ingwer (Adrak)

lat. *Zingiber officinale* (8)

Ingwer ist eine wichtige Zutat in der indischen Küche und wird frisch, gemahlen oder eingelegt verwendet. Er verfügt über ein süßes Aroma und einen heißen, scharfen Geschmack. Er ist eines der Hauptgewürze für die Herstellung von Dal-, Gemüse- und Fleischgerichten. Er wird auch in Süßigkeiten, Desserts und traditionell indischen Getränken wie Masala Chai und dem südindischen Joghurtgetränk Sambharam verwendet. Bitte nicht schälen, da viele der gesunden Inhaltsstoffe direkt unter der Schale sitzen. Ingwer ist bekannt für seine medizinischen Eigenschaften und wird im Ayurveda »Maha-Aushadhi« genannt – »das universale Heilmittel«! Er regt Verdauung und Appetit an, wirkt erwärmend und keimtötend, hilft bei Übergewicht und unterstützt die Darmflora. Er löst zudem Verschleimungen in den Atemwegen.

### Jaggery (9)

Jaggery ist ein traditioneller Vollrohrzucker, der aus Zuckerrohr beziehungsweise Kokosnusspalmsaft oder Dattelpalmsaft hergestellt wird. Er wird häufig für Currys und auch für viele Nachspeisen (Mithais) eingesetzt. Er schmeckt angenehm süß mit einer malzigen Note. Er hat eine leicht braune bis dunkelbraune Farbe, ist sehr lange haltbar und in Pulver- wie auch in Blockform erhältlich.

### Kardamom (Elaichi)

lat. *Elettaria cardamomum* (10)

In der indischen Küche werden zwei Arten von Kardamom verwendet: grün und schwarz. Grün ist die häufigste Sorte und wird in Fleisch-, Gemüse- und Reisgerichten, traditionellen indischen Süßigkeiten und Masala Chai (Gewürztee) verwendet. Er hat einen starken, einzigartigen Geschmack mit einem intensiv-aromatischen Duft. Kardamom wirkt gewichtsreduzierend sowie galle- und appetitanregend. Er unterstützt bei Schlafstörungen, urogenitalen Beschwerden, Mundgeruch sowie Kopfschmerzen. Außerdem reduziert er Verschleimungen der Atemwege.

### Knoblauch (Lasoon)

lat. *Allium sativum* (11)

Knoblauch wird häufig in der indischen Küche als Gewürz verwendet. Er hat einen charakteristisch scharfen, würzigen Geschmack, der beim Kochen erheblich milder und süßer wird. Er weist einen sehr starken Geruch auf und ist wesentlicher Bestandteil von Chutneys, Currys, Gemüse-, Fleisch- und Reisgerichten. Knoblauch senkt Blutdruck und Cholesterin, reinigt die Haut und die Blutgefäße.

### Koriander (Dhaniya)

lat. *Coriandrum sativum* (12)

Koriander ist ein Kraut, dessen Blätter und getrocknete Samen ein Hauptwürzbestandteil in indischen Dal-, Gemüse- und Fleischgerichten darstellen. Die Blätter sind säuerlich und ha-

ben einen leichten Zitrusgeschmack, der beim Kochen der Blätter abnimmt. Die Blätter können bei nahezu allen Gerichten roh als Garnitur verwendet werden.

Koriandersamen haben einen nussigen, würzigen Orangengeschmack und werden ganz und gemahlen verwendet. Ganze Samen werden normalerweise angebraten, um ihren vollen Geschmack freizusetzen. Idealerweise werden die Samen bei Bedarf frisch gemahlen, da sie bei der Lagerung schnell ihr Aroma verlieren. Gemahlene Koriandersamen sind eine klassische Zutat in fast allen Masalas. Geröstete Koriandersamen (Sabut Dhanya) werden als Digestivum zusammen mit Anis und Fenchel gegessen. Koriander wirkt verdauungsfördernd sowie appetitanregend. Zudem hilft er bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts sowie der Harnwege.

### **Kreuzkümmel (Jeera)**

lat. *Cuminum cyminum* (13)

Kreuzkümmel stammt aus der Gattung der Petersilie. Die Samen haben ein warmes, erdiges Aroma und einen bitteren, anisartigen Geschmack. Sie werden in allen Teilen Indiens ganz oder gemahlen verwendet, um Curry, Reis-, Gemüse- und andere herzhaftere Gerichte zu würzen. Sie sind auch ein Grundbestandteil in vielen Gewürzmischungen (Masalas).

Kreuzkümmel wirkt blähungsreduzierend, schmerzstillend, harntreibend und verdauungsanregend. Er kann außerdem gegen Darmträgheit, Schlafstörungen, Erkältung, Lungenkrankheiten und Anämie eingesetzt werden.

### **Kurkuma/Gelbwurz (Haldi)**

lat. *Curcuma longa* (14)

Kurkuma stammt aus der Wurzel der Blattpflanze *Curcuma longa*. Sie hat ein scharfes, erdiges Aroma und verleiht Curry eine satte, gelbe Farbe. Sie kann frisch oder getrocknet verwendet werden und ist eine Grundzutat in fast jedem Gericht. Kurkuma wirkt gegen Verspannungen, Erkältung sowie akute Darm-

Leber- und Gallenbeschwerden. Zudem ist sie appetitanregend, reguliert die Darmflora, desinfiziert innerlich und äußerlich und fördert die Wundheilung.

### **Nelken (Laung)**

lat. *Syzygium aromaticum* (15)

Nelken sind die getrockneten, ungeöffneten Blütenknospen eines tropischen Baums. Sie sind ein starkes, duftendes Gewürz mit einem warmen, holzigen Aroma und einem süßen, scharfen Geschmack. Diese Kombination macht sie zu einer hervorragenden Ergänzung für herzhaftere sowie süße Gerichte. Sie werden in Curry, Gemüse- und Fleischgerichten, Marinaden, Süßigkeiten, Desserts und Getränken verwendet. Nelken werden ganz verwendet oder zu Gewürzmischungen gemahlen und unter anderem zum klassischen Garam Masala gemischt.

Nelken wirken gegen Übergewicht, Zahnschmerzen, Grippe, Husten, Lymphprobleme, Ohren- und Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe sowie Asthma.

### **Pfefferkörner (Mirch)**

lat. *Piper nigrum* (16)

Pfefferkörner sind die Früchte einer blühenden Rebe. Weiße Pfefferkörner sind die reifen Fruchtsamen, während grüner Pfeffer aus den getrockneten unreifen Früchten hergestellt wird. Schwarze Pfefferkörner hingegen werden aus den gekochten und wieder getrockneten unreifen Früchten gewonnen. Sie haben einen scharfen, beißenden Geschmack, wobei weißer Pfeffer schärfer ist als die anderen Sorten. Schwarzer Pfeffer gilt als »König der Gewürze«. Pfeffer wirkt gegen Erkältung, Husten, eine schwache Verdauung und Muskelschmerzen. Pfeffer in Kombination mit Honig befreit von Schleim.

### **Safran (Zaffran)**

lat. *Crocus sativus* (17)

Safran ist ein Gewürz, das aus der Blüte des

Safran-Krokus gewonnen wird. Es gilt als das teuerste Gewürz der Welt. Er hat einen sehr subtilen Geschmack und ein Aroma, das verschiedentlich als scharf, süß, blumig, honigartig oder grasig beschrieben wird. Safran wird entweder in ganzen Fäden oder gemahlen, leicht sautiert oder in Milch oder Wasser eingeweicht verwendet. Er verleiht Currys, Süßigkeiten und Reisgerichten eine leuchtend gelbe Farbe. Safran reduziert Verschleimungen, reinigt das Blut, fördert die Verdauung und regt die Lebertätigkeit und den Stoffwechsel an.

### Senfkörner (Sarso)

lat. *Brassica rapa* (18)

Schwarze, braune und gelbe Senfkörner stammen aus drei verschiedenen Pflanzen der Brassica-Familie. Die dunkelbraunen beziehungsweise schwarzen Samen werden am häufigsten verwendet. Gelbe Senfkörner sind weniger scharf, schwarze Samen weisen den stärksten Geschmack auf. Sie werden ganz oder gemahlen verwendet, wobei wie bei anderen Gewürzen die ganzen Samen in heißem Öl oder Ghee geröstet werden müssen, um ihr Aroma freizusetzen. Senfkörner sind Hauptbestandteil vieler Masalas und herzhafter Gerichte. In Bengalen und im Norden Indiens wird vorherrschend mit Senföl gekocht. Senfkörner helfen sehr gut beim Abnehmen, trocknen Geschwüre aus, reduzieren Schleim sowie Schweiß und beruhigen das Herz. Sie wirken zudem gegen Halsschmerzen, Kreislaufschwäche und Durchblutungsstörungen.

### Tamarinde (Amlı)

lat. *Tamarindus indica* (19)

Tamarinde als Kochzutat wird aus den schotenartigen Früchten des immergrünen Baums hergestellt. Sie hat einen sauren, leicht herben Geschmack, der jedoch mit zunehmender Fruchtreife süßer und weniger sauer wird. Das Gewürz wird in Chutneys, Fleisch- und Gemüsecurrys verwendet. Tamarinde unterstützt die Verdauung und regt den Appetit an. Sie

wirkt gut gegen Fieber, Magenkrämpfe, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Halsentzündung, Brandwunden und Erkältungen.



### Zimt (Dalchini)

lat. *Cinnamomum zeylanicum*

Zimt ist die getrocknete Rinde verschiedener Lorbeerbäume der Familie der Zimtgewächse. Er hat ein süßes, warmes, holziges Aroma und wird entweder gemahlen oder in Stangen verkauft. Gemahlener Zimt hat ein stärkeres Aroma. Zimt wird in süßen Gerichten (insbesondere solchen mit Mogul-Ursprung), heißen Getränken und Currys verwendet. Zimt wirkt sehr erhitzen und appetitanregend. Er erwärmt Nieren, regt Kreislauf, Durchblutung und Harnausscheidung an und wirkt gut gegen Atembeschwerden und Darmkrankheiten.













# Die regionalen Küchen in Indien

**O**bwohl Indien natürlich ein einziges Land ist und daher eine Reihe von Gemeinsamkeiten aufweist, ist es in Bezug auf Klima, Topografie, Bodentypen, ethnische Zugehörigkeit, Religion und kulturelle Identität äußerst vielfältig. Zudem wurde es jahrhundertlang auch von äußeren Einflüssen geprägt, wie etwa durch Kolonialisierung und Handel. All dies wirkte sich auch auf die indische Küche aus.

Das Mogul-Reich des 16. und 17. Jahrhunderts führte viele Elemente der persischen Küche ein, darunter die Verwendung von Sahne und Butter für die Zubereitung von reichhaltigen Saucen, die Verwendung des Tandoors für langsames Kochen, »Dum Pukht« genannt, aufwendige Buffets und reichhaltige, unverwechselbare Desserts. Der Gewürzhandel mit Europa und den arabischen Ländern im 16. Jahrhundert brachte Kartoffeln, Erdnüsse, Tomaten, Kaffee und Chilipfeffer nach Indien. Käse (Panir oder auch Paneer), Essig und Cashewnüsse wurden dagegen von den Portugiesen eingeführt.

Indien ist eines der klimatisch vielfältigsten Länder der Welt, mit trockenen Wüsten im Nordwesten, Bergen und Gletschern im Norden, feuchten und trockenen, tropischen und subtropischen Regionen im Zentrum und Osten sowie tropischen, feuchten Regenwäldern im Südwesten. Darüber hinaus weisen viele Regionen stark unterschiedliche Mikroklimata auf. Fast ein Drittel der indischen Bundes-

staaten hat Küstenregionen. Dies schafft eine enorme Vielfalt an lokal verfügbaren Lebensmitteln und Gewürzen mit zusätzlichen saisonalen Variationen.

Auch die religiöse Vielfalt hat die indische Küche maßgeblich beeinflusst. Nach dem Gebot von Ahimsa (was so viel wie »nicht verletzen«, »Mitgefühl«, »Gewaltlosigkeit« bedeutet) sind viele Hindus Vegetarier, obwohl das Fleischessen nicht ausdrücklich verboten ist. Für Muslime jedoch ist es verboten, Schweinefleisch zu essen. Die mehr als vier Millionen Anhänger der Religion Jainismus ernähren sich streng laktovegetarisch, manchmal auch vegan. In Summe lebt und isst etwa ein Drittel der indischen Bevölkerung vegetarisch.

Die uralte Lehre des Ayurveda hat die indische Küche maßgeblich beeinflusst, aber

die ayurvedischen Prinzipien der Harmonie und des Gleichgewichts ermöglichen es, die Lehren in den Regionen unterschiedlich anzuwenden. Dabei werden die örtlichen religiösen Überzeugungen, die Geografie und die Verfügbarkeit von Zutaten berücksichtigt.

Infolge der Einführung des Katholizismus durch portugiesische Jesuiten im 16. Jahrhundert ist die Küche der Westküste Indiens, insbesondere rund um Goa, zu einer Fusion indischer und portugiesischer Kochstile geworden.

Gewürze, Masalas (Gewürzmischungen) und Currys (was auf Tamil *kari* heißt und so viel

**»UND DIE URALTE  
LEHRE DES AYURVEDA  
HAT DIE INDISCHE  
KÜCHE MASSGEBLICH  
BEEINFLUSST.«**





wie »Sauce« bedeutet) sind die bekanntesten Merkmale der indischen Küche. Es gibt jedoch eine große Vielfalt in ihren Arten und Verwendungen. Currys können dick- oder dünnflüssig sein, vegetarisch oder fleischig, cremig durch die Zugabe von Sahne oder Joghurt. Die Gerichte reichen von mild bis scharf, wobei Mischungen wie Garam Masala, Tandoori Masala und Korma Masala verwendet werden, die in der Regel sieben oder mehr Gewürze enthalten und von Region zu Region und sogar von Familie zu Familie variieren.

Die am häufigsten verwendeten Gewürze sind Chilipfeffer, Schwarzer Senf, Kreuzkümmel, Kurkuma, Asafoetida, Ingwer, Koriander, Bockshornklee und Knoblauch. Kardamom, Safran, Muskat, Zimt, Rosenblätter und Rosenwasser werden für Süßigkeiten und Desserts eingesetzt.

Die südindische Küche verwendet gewöhnlich Blätter zum Würzen (einschließlich Curry-, Bockshornklee-, Minze-, Koriander- und Lorbeerblätter).

Hülsenfrüchte sind in der indischen Küche allgegenwärtig. Zu den Sorten gehören Chana (Kichererbsen), Moong und Mung (gelbe Linsen), Rajma (Kidneybohnen), Masoor (rote Linsen) und Lobiya (schwarzügige Erbsen). Sie werden ganz, gespalten (Dal), geschält (Dhuli) oder gemahlen (Besan) verwendet.

Auch Reis ist eines der Hauptlebensmittel in der indischen Küche, insbesondere in Südindien. Das Essen von Fleisch hängt wesentlich von Kultur, Tradition und Religion ab. Wie oben erwähnt, ist Schweinefleisch Muslimen und Rindfleisch Hindus verboten. Jains, Buddhisten und Anhänger des Vaishnavismus oder Vishnuismus sind im Allgemeinen strenge Laktovegetarier. Davon abgesehen sind die am häufigsten verzehrten Fleischsorten Huhn, Lamm, Ziege, Schwein und Rind. Der Fleischkonsum hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen, da das Land zunehmend urbanisiert wird. Fisch ist ein Grundnahrungsmittel der Küstengebiete in West- und Ostindien.

## Nordindien

**Punjab:** Ein wichtiges landwirtschaftliches Zentrum mit einer großen Auswahl an Obst, Gemüse und Getreide der Saison. Sehr abwechslungsreiche Küche mit starkem Mogul-Einfluss.

**Spezialitäten:** Makki Di Roti, Sarson Da Saag, Dal Makhani, Tandoor-Gerichte, Rajma Chawal, Lassi

**Grundzutaten:** Weizen, Reis, Gemüse, Gewürze, Milchprodukte, Geflügel, Ghee

**Rajasthan:** Eine trockene Region mit wenig Obst oder Gemüse, die jedoch sehr reichhaltige und würzige Gerichte bietet.

**Spezialitäten:** Mirchi Bada, Dal-Baati, Tarfini, Raabdi, Ghevar, Panchkoot, Laapsi, Kadhi, Boondi

**Grundzutaten:** Hülsenfrüchte und nochmals Hülsenfrüchte, Kichererbsenmehl, Milchprodukte. Lebensmittel werden aufgrund des trockenen Klimas üblicherweise in Milch oder Ghee gekocht.

**Uttar Pradesh** hat eine reichhaltige, abwechslungsreiche Küche mit starken Einflüssen der Mughlai- und Awadhi-Küche. Kennzeichen sind die Dum Pukht (siehe Seite 17) und eine breite Palette von Gewürzen. Viele der klassischen indischen Hauptgerichte stammen aus dieser Region, insbesondere aus der Landeshauptstadt Lucknow.

**Spezialitäten:** Kabab, Biryani, Dal, Roti, Subzi, Chaat, Samosa und Pakora, Naan, Paratha

**Grundzutaten:** Hammelfleisch, Paneer, reichlich Gewürze, Ghee

**Jammu, Ladakh und Kashmir:** Diese fleischreiche Region ist auch für ihre ausgeprägte Back- und Streetfood-Tradition bekannt.

**Spezialitäten:** Wazwan; Rogan Josh, Sund Paneer, Patisa, Rajma mit Reis, Kalari-Käse, Ambal, Tabak Maaz

**Grundzutaten:** Reis, Weizen, Fleisch, Joghurt und Ghee

**Haryana:** Die große Mehrheit dieser Region sind Hindus. Das wirkt sich auch auf die Küche aus.

**Spezialitäten:** Kadhi, Pakora, Besan Masala Roti, Bajra Aloo Roti, Churma, Cheer, Methi Gajar, Singri Ki Subzi, Tamatar Chutney

**Grundzutaten:** Milchprodukte, Ghee, Lassi und Kheer/Khir; Hirse, Linsen, Weizenmehl, Hülsenfrüchte, insbesondere Kichererbsen

**Uttarakhand:** Eine kalte Bergregion, die daher eine proteinreiche und energiereiche Ernährung erfordert.

**Spezialitäten:** Chadanji, Chudkani, Dubuk, Jholi, Kapa, Rus

**Grundzutaten:** Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Ghee

## Südindien

**Karnataka:** Teils Küsten-, teils Hügelland, mit einer großen Auswahl an Lebensmitteln. Die Bewohner ernähren sich überwiegend vegetarisch. Aber auch andere Ernährungsgewohnheiten findet man im gesamten Bundesstaat und seinen Gemeinden.

**Spezialitäten:** Idli, Dosa, Rava Idli, Mysore Masala Dosa, Medu Wada, Bisi Bele Bhath, Kesari Bhath, Dahi Bhath

**Grundzutaten:** Kokosnuss, Reis, Meeresfrüchte, Hammelfleisch, Hühnchen, Schweinefleisch, Gemüse, Kokosnuss, frische Chilischoten und Curryblätter

**Tamil Nadu:** Eine reichhaltige Küche, sowohl vegetarisch als auch nicht vegetarisch, die Kokosnuss, Tamarinde und Gewürze wie Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Nelken, Curryblätter, Koriander und Chilischoten ausgiebig verwendet.

**Spezialitäten:** Rasam, Sambar, Kottu, Molagootal, Chettinad Curry

**Grundzutaten:** Reis, Hülsenfrüchte und Linsen, saisonales Gemüse, Meeresfrüchte, Hühnchen, Hammel und Ziege, große Auswahl an tropischen Früchten, frische Curryblätter

**Kerala:** Bekannt für seine Strände, Binnengewässer, Berge sowie Tee-, Kaffee- und Gewürzplantagen. Kerala stellt seit Jahrhunderten Gewürze her und handelt damit. Die Küche ist stark von der europäischen, arabischen und nahöstlichen Küche beeinflusst.

**Spezialitäten:** Sadhya, Thoran, Avial, Thalassery Biryani, Halwa, Payasam, Papadam

**Grundzutaten:** Reis; Meeresfrüchte, frischer Fisch und Seefisch, Fleisch, vor allem Lamm, Huhn, Schweinefleisch, Gemüse der Saison, Kokosnuss, frische Curryblätter

**Telangana:** Eine bergige, waldreiche Region mit einer reichhaltigen, würzigen Küche, sowohl vegetarisch als auch nicht vegetarisch.

**Spezialitäten:** Biryani, Haleem, Baghara Baingan und Kheema

**Grundzutaten:** Tamarinde, Reis, Linsen, Fleisch, Daghi (Joghurt), Jaggery

**Andhra Pradesh:** Hat eine sehr abwechslungsreiche Küche, die auf die Vielfalt der verschiedenen Gemeinden zurückzuführen ist. Man findet dort eine der schärfsten Küchen Indiens.

**Spezialitäten:** Roti, Dosa, Ulava Charu, Bommidala Pulusu, Inguva Charu

**Grundzutaten:** Reis, Hirse, Meeresfrüchte, Fleisch, Pappu (Linsen), Tamarinde, Gongura, Jaggery, Gewürze

**Puducherry:** Die dortige Küche wurde bis 1954 stark von der französischen Kolonialpräsenz und den Nachbarstaaten Kerala, Tamil Nadu und Andhra Pradesh beeinflusst. Der französische Einfluss hat unter anderem die Schärfe der lokalen Küche ein wenig gemildert.

**Spezialitäten:** Fisch, Masala Dosa, Idli, Sambar, Salade Niçoise, Crème brûlée, Croissants

**Grundzutaten:** Fisch und Meeresfrüchte, Gemüse, Reis, Kokosnuss, Lammfleisch, Linsen, Kichererbsenmehl

## Ostindien

**Westbengalen, Bihar und Jharkhand:** Diese Region Indiens ist, wie der größte Teil Ostindiens, berühmt für ihre Desserts und Süßwaren, vor allem die köstlichen Nachspeisen aus Kolkata (Kalkutta). Es zeigt sich hier auch ein starker Mogul-Einfluss, insbesondere beim Hinzufügen von Fleisch zu traditionellen vegetarischen Gerichten und bei der Verwendung von Ghee, Milch, Sahne, Zucker und edlen Gewürzen, wie Muskatblüte und Safran.

**Spezialitäten:** Biryani, Bhuna, Korma, Hammelfleisch Chaanp, Rezala, Rasgulla, Ledikeni, Chilka Roti, Pita, Malpua, Dhuska, Arsa Roti, Litti Chokha, Thekua, Pua, Machher Jhol

**Grundnahrungsmittel:** Fisch, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Jaggery, Hammel, Huhn, Lamm, Milchprodukte

**Odisha:** Dieser Bundesstaat ist bekannt für seine Süßigkeiten, von denen viele auf Chena (Käse) basieren. Traditionelle Gerichte aus Odisha sind normalerweise subtil und feingewürzt. Kurkuma, Garam Masala und die Fünf-Gewürze-Mischung Panch Phutana sind weitverbreitet.

**Spezialitäten:** Pakhala, Dahi, Roti, Kanika, Ghonto-Gemüse, Dalma, Pahala Rasagola, Chhena Poda, Rasabali

**Grundnahrungsmittel:** Fisch, Meeresfrüchte, Huhn, Hammel, Joghurt, Blattgemüse, Jackfrucht, Papaya, Reis, Senföl







**Chhattisgarh:** Dieser Bundesstaat ist als »die Reisschüssel Indiens« bekannt und hat eine reiche Esskultur mit Einflüssen aus jedem seiner Nachbarstaaten. Das typische Chhattisgarhi-Menü besteht aus Roti, Bhat, Dal, Curry, Chutney und Bhaji.

**Spezialitäten:** Aamat, Bafauri, Bhajia, Khurma, Dahi Vada, Chousela, Dubki Kadhi, Farra, Khurmi, Muthia, Chila, Tilgool, Samosa, Kachori

**Grundnahrungsmittel:** Reis, Bajra, Jawar, Blattgemüse, Bambus

## Westindien

**Goa:** Die traditionelle hinduistische Küche dieser Gegend wurde stark durch vier Jahrhunderte portugiesischer Herrschaft und in jüngerer Zeit vom modernen Tourismus beeinflusst. Das Klima ist tropisch sowie heiß und bringt Nahrungsmittel und Gewürze mit intensiven Aromen hervor.

**Spezialitäten:** Schweinefleisch Vindaloo, Visvan (Königsmakrele), Pav, Xacuti, Bebinca, Garnelen Balchao, Sorpotelbi, Bibinka

**Grundnahrungsmittel:** Fisch, Meeresfrüchte, Reis, Schweinefleisch, Rindfleisch, Essig, Kokos, Blattgemüse, Kokosöl, Kokum

**Gujarat:** Die Küche von Gujarat ist traditionell vegetarisch. In den Gerichten, die für diese Region typisch sind, findet sich eine große

Vielfalt an Aromen und Schärfe. Das trockene Klima bringt weniger Gemüse als in Regionen wie Goa hervor, dafür gelten die verschiedensten Chutneys als besondere Spezialität des Landes.

**Spezialitäten:** Roti, Dal, Subzi, Handvo, Thepla, Dhokla, Khandvi, Panki

**Grundnahrungsmittel:** Reis, Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Ghee

**Maharashtra:** Die Küche ist sehr vielfältig, da die Region sowohl Küsten- als auch Binnenregionen aufweist. Gewürze werden reichlich verwendet, die Geschmackspalette reicht von mild bis sehr scharf. Die Küstenküche ähnelt der von Goa mit einer sehr großen Auswahl an Fisch, Obst und Gemüse. Die Binnenregionen sind bekannt für würzige, ölige Hammelcurrys.

**Spezialitäten:** Pav Bhaji, Puran Poli, Pohe, Bata-ta Vada, Sabudana Khichdi, Masala Bhat, Kolhapuri Sukka Mutton, Pandhra Rassa, Shrikhand, Thalipeeth, Modaka

**Grundnahrungsmittel:** In den Küstenregionen Fisch, Kokosnuss, Gemüse, Reis, Jowar, Nachni, Bajra, Weizen, Linsen, Obst, Nüsse; im Inland Erdnüsse, Mohn, Jaggery, Weizen, Jowar, Nachni, Bajra, Erdnussöl, Hammel

## Zentralindien

**Madhya Pradesh:** Der große Agrarstaat zeichnet sich aus durch die unterschiedlichen Sprachen, Volksgruppen und Landschaften. Es herrscht ein subtropisches Monsunklima. Die Küche ist sowohl vegetarisch als auch nicht vegetarisch und umfasst hinduistische und sowie muslimische Einflüsse.

**Spezialitäten:** Dal Bafla, Kadhi, Keema, Kababs, Pilaw, Kusli, Dal, Laddu, Pohe, Jalebi, Halwa, Barfi/Burfi, Misal Pav

**Grundnahrungsmittel:** Weizen, Fleisch, Fisch, Milch, Kichererbsenmehl, Reis, Mais, Hülsenfrüchte

# BASICS



## Selbst gemachte Kokosmilch

Für eine aromatisierte Kokosmilch die Flocken zusammen mit 1 frischen Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel frischem Ingwer in heißem Wasser einweichen. Sie können den Vorgang der Milchgewinnung mit den Resten der Kokosmasse auch nochmals wiederholen oder die trockene Masse in Saucen oder Chutneys zum Binden verwenden. Alternativ die Kokosmasse mit 2 Teelöffel Ghee in einer Pfanne 20 Sekunden langsam anrösten. Anschließend 4-5 Esslöffel warmes Wasser zufügen und gut unterrühren. Als Aufstrich aufs Brot schmieren und mit gehackten frischen Kräutern garnieren.

### ZUTATEN

200 g Kokosraspel

Die Kokosraspel in einer hitzebeständigen Schüssel mit 600 ml heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen lassen.

Anschließend in einem Standmixer 5-7 Minuten mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Dabei die Masse mit einem Löffel gut ausdrücken.



## Selbst gemachter Panir

Aus 1 Liter Milch bekommt man etwa 200 Gramm Panir. Die Molke können Sie auch auffangen und gekühlt trinken. Für einen besonders festen Panir rühren manche indischen Köche ein paar Esslöffel Milchpulver in die Milch ein. Nach Belieben kann man auch Kurkuma, Bockshornkleeblätter oder Tandoori Masala in die Milch mischen und mitkochen. Der Panir ist dann noch geschmackvoller.

### ZUTATEN

1 l frische Vollmilch | 3–4 EL Zitronensaft | ½ TL Salz

Die Milch in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Zitronensaft und Salz zufügen und vorsichtig umrühren, bis die Milch gerinnt und zu Klumpen beginnt (das ist die Trennung von Molke und Eiweiß). Vom Herd nehmen und für ein paar Minuten zur Seite stellen.

Anschließend durch ein dünnes Baumwolltuch (Musselin oder Käseleinen) in einem Sieb abseihen. Das Tuch über der Käsemasse zusammenbinden und weiter abtropfen lassen. Nach etwa 30 Minuten den Panir aus dem Tuch lösen und auf einen Teller legen. Der Käse ist schnell schnittfest, wird aber immer fester, je länger man ihn stehen lässt.

Den fertigen Käse kann man nun auf unterschiedliche Art für verschiedene Gerichte zubereiten (z. B. Palak Panir, siehe Seite 86, Panir Tikka, siehe Seite 85, Panir Kofta, siehe Seite 88).

## Ghee

Bei Ghee handelt es sich um geklärte Butter. Es enthält weder Wasser noch Eiweiß. Dies macht Ghee im Vergleich zu Butter länger haltbar, im Kühlschrank sind es mehrere Monate. Und es schmeckt einfach himmlisch, süß und ein wenig nussig. Ghee wird traditionell zum Braten oder Dünsten verwendet, eignet sich aber auch gut, um Gerichte zu verfeinern. Geben Sie einfach ein wenig Ghee in Ihren Reis oder in ein Curry oder Dal oder bestreichen Sie Ihre Chapatis damit.

### ZUTATEN

250 g Butter

Die Butter in einen Topf mit dickem Boden geben, bei mittlerer Temperatur langsam zerlassen und zum Köcheln bringen, dabei nicht umrühren.

Die Hitze reduzieren, das Ghee weiterköcheln lassen, 15–20 Minuten lang. An der Oberfläche bildet sich nach und nach weißer Schaum, das ist das Milcheiweiß. Wenn das darunterliegende Fett klar ist und keine weißen Blasen mehr aufsteigen, den Topf vom Herd nehmen.

Ein Metallsieb mit einem Stück Küchenpapier auslegen und das Ghee durch das Sieb in ein Gefäß filtern. Nach dem Abkühlen in ein Schraubglas füllen. Ghee muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Barishta

### GEBRATENE ZWIEBELPASTE

*Mit 1 Teelöffel Barishta können Sie viele Saucen verfeinern: Sie werden dadurch aromatischer und reichhaltiger. Ich habe diese Paste einmal mit etwas Rotwein vermischt und darin gekochtes Lammfleisch auf niedriger Hitze etwas ziehen lassen. Wenn man es dann mit Salz abschmeckt und mit viel frischem Koriander garniert, ist es einfach köstlich. Die Paste ist gekühlt etwa 1 Woche haltbar.*

#### ZUTATEN

1 EL Ghee | 2 mittelgroße Zwiebeln, geschnitten | 1 Prise Salz + etwas mehr zum Abschmecken

Ghee in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Salz auf mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln dunkelbraun sind. Dabei ständig rühren, damit die Zwiebeln gleichmäßig bräunen. 100 ml lauwarmes Wasser zufügen und 1 Minute stark aufkochen. Vom Herd nehmen und die Zwiebeln abkühlen lassen.

Anschließend alles in einem Mixer glatt pürieren und die Paste mit Salz abschmecken.

## Parsi-Currypaste

*Nicht sofort verwendete Currypaste können Sie in einem Schälchen mit etwas Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. Sie hält sich dann ein paar Tage.*

#### ZUTATEN

½ TL Kreuzkümmelsamen | 2 TL Korianderkörner | 6 Knoblauchzehen | 2 TL frischer Ingwer, gehackt  
5 frische grüne Chilischoten | 1 TL Kashmiri-Chilipulver oder scharfes Paprikapulver | 1 TL schwarze Pfefferkörner | 2 TL Rohrzucker | 2 TL Limettensaft

Eine Pfanne erhitzen und darin alle Zutaten bis auf Zucker, Limettensaft und Wasser ein paar Minuten ohne Fett anrösten.

Anschließend mit Zucker, Limettensaft und etwa 100 ml Wasser in einem Mixer pürieren. Nach und nach mehr Wasser zugießen, bis eine weiche Currypaste entsteht.