

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

INDISCH VEGETARISCH



GU

DAS PRINZIP: INDISCH VEGETARISCH

HÜLSENFRÜCHTE

Machen dank langsam verdaulicher Kohlenhydrate und Ballaststoffe satt und liefern viel Pflanzeneiweiß.

MILCHPRODUKTE

Ob Joghurt oder Paneer – Milchprodukte bringen Eiweiß auf den Teller und helfen bei der Verdauung der Speisen.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Regen den Stoffwechsel an und machen in ihrer Vielfalt aus jedem Gericht ein Aromawunder.



NÜSSE UND KERNE

Das Plus an pflanzlichem Eiweiß und gesundem Fett, dazu viel Aroma und der nötige Biss.

GETREIDE

Gehört einfach dazu – in der Vollkorn-Variante die optimale Ergänzung zum Eiweiß aus Hülsenfrüchten.

GEMÜSE

Kommt bei jeder Mahlzeit auf den Tisch – punktet mit Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: AROMAWUNDER

INGWER-KNOBLAUCH-PASTE

Frisch-würzige Basis für Currys und Dals. Für ca. 100 g je 50 g Ingwer und Knoblauch schälen, mit 1 TL Öl fein pürieren. Für die Chili-Variante 2–3 geputzte grüne Chilis mit pürieren. Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche, tiefgekühlt in Eiswürfelbehältern ca. 6 Monate.



SAMBAR MASALA

Scharfer Würz-Mix für Sambar, ein Gemüsegericht mit Linsensauce. Für ca. 50 g 3 TL Korianderkörner, 2 TL Kreuzkümmel, je ½ TL Bockshornkleesamen und Pfefferkörner und 2 TL Urad Dal einzeln ohne Fett anrösten. Mit je 1 TL Chili- und Kurkumapulver im Blitzhacker mahlen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.



MASALA-PASTE

Aromatische Saucengrundlage für schnelle Currygerichte. Für 175 g 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und 15 g Ingwer schälen, mit 3 TL Wasser pürieren. In 1 EL Öl ca. 10 Min. dünsten. 3 gewürfelte Tomaten, je ½ TL Garam Masala, Kurkuma, Chiliblitzpulver und Salz zugeben. Köcheln, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche.



ALLES FÜR DIE AROMAKÜCHE

GARAM MASALA

Mix aus vielen verschiedenen gemahlenen Gewürzen wie Kardamom, Kreuzkümmel Pfeffer, Koriander, Zimt und Nelken.

PANCH PHORON

Mix aus Fenchelsamen, schwarzen Senfkörnern, Kreuz-, Schwarzkümmel und Bockshornkleesamen zu gleichen Teilen.

CHAAT MASALA

Säuerlich-salzige Gewürzmischung, die Snacks, Salaten und Raitas den letzten Schliff verleiht.



GHEE

Butterschmalz, das durch Klären von Butter entsteht, lange haltbar und hoch erhitzbar ist. Sorgt für ein feines Butteraroma.

TAMARINDE

Säuerliche Frucht, die bei uns meist als zu Blöcken gepresstes Mark erhältlich ist. Das Mark muss vor der Verwendung eingeweicht werden.

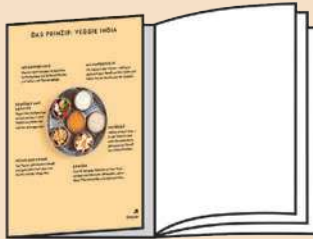
TANDOORI-GEWÜRZMISCHUNG

Der rötliche Mix aus Gewürzen wie Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Knoblauch verfeinert vor allem traditionell im Tandoor-Ofen zubereitete Gerichte.

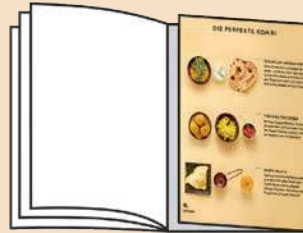
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

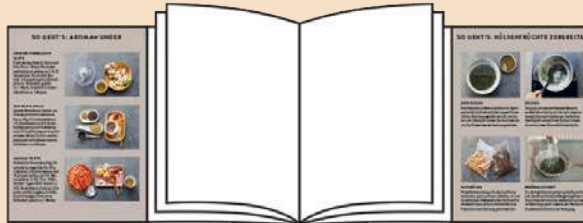
DAS PRINZIP:
INDISCH
VEGETARISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
AROMAWUNDER



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HÜLSENFRÜCHTE
ZUBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS, SALATE & MEHR



24 CURRYS, DALS & CO.



46 BEILAGEN, SAUCEN & CHUTNEYS

04 DIE AUTORIN

05 DAS 5-ZUTATEN-REZEPT: MANGO-LASSI

42 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

LINSEN-FRITTERS

FÜR GÄSTE

200 g Urad Dal (geschälte schwarze Linsen)
1 Zwiebel
1 grüne Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 EL Öl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund Koriandergrün
Salz
Pfeffer
60 g Reismehl
½ TL Backpulver

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Arbeiten und Frittieren

DAS PASST DAZU

Zu den Fritters passen sehr gut die süßsaure Tamarinden-Dattelsauce (s. S. 57) oder das pikante Mango-Chutney (s. S. 59).

- 1** Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Std. (über Nacht) einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden ca. 3 Min. andünsten. Chiliwürfel, Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, weitere 2–3 Min. dünsten, danach die Würzmischung vom Herd nehmen. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken.
- 3** Linsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Im Mixer fein pürieren, bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben. Würzmischung, gehackten Koriander, 1 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Nach und nach das Reismehl einrühren, bis ein gut formbarer, aber nicht zu fester Teig entsteht. Gegebenenfalls noch 1 EL Mehl zugeben. Backpulver unterrühren.
- 4** Mit eingeöhlten Händen aus je 1 leicht gehäuften EL Teig ca. 16 golfballgroße Kugeln formen, flach drücken und mittig ein Loch einstechen, sodass der Teig wie ein Donut aussieht.
- 5** Öl eine Handbreit hoch in einem weiten Topf auf 175° erhitzen. Fritters darin portionsweise pro Seite in 3–4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Heiß servieren.





1



2



3

SAMOSAS MIT KARTOFFELFÜLLUNG

PARTYFOOD



4



5



6

FÜR DEN TEIG

250 g Mehl

¼ TL Salz

4 EL zimmerwarmes Ghee

(indisches Butterschmalz)

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g vorwiegend festkochende

Kartoffeln

200 g TK-Erbsen

5 Zweige Minze

1 Zwiebel

1 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)

1 TL Garam Masala

Salz

1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

ca. 500 ml Öl zum Frittieren

Chaat Masala zum Bestreuen

DAS PASST DAZU

Lässt die Geschmacksknospen jubeln: Genießen Sie zu den Samosas ein fruchtig-pikantes Chutney (s. S. 58–59).

- 1 Für den Teig Mehl, Salz und Ghee nach und nach mit 150 ml kaltem Wasser (1) in ca. 10 Min. glatt verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in ca. 20 Min. weich garen. Die TK-Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Die Zwiebelwürfel im heißen Ghee bei kleiner Hitze ca. 10 Min. andünsten. Garam Masala einrühren und alles vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, pellen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Erbsen gut abtropfen lassen. Beides mit Minze unter die Zwiebel rühren (2). Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen, diese auf der leicht geölten Arbeitsfläche rund (à ca. 20 cm Ø) ausrollen und halbieren (3). Die gerade Schnittkante der Halbkreise mit Wasser bestreichen, dann leicht überlappend aufeinander legen und festdrücken, sodass ein Trichter entsteht (4).
- 5 Die Trichter wie eine Eistüte halten, je 1–2 EL Füllung hineingeben (5), die Teigränder mit Wasser anfeuchten und über der Füllung zusammendrücken. So zwölf Samosas formen.
- 6 Das Öl in einem Topf auf 175° erhitzen. Samosas darin portionsweise pro Seite 3–4 Min. frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Mit Chaat Masala bestreuen und heiß servieren (6).



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 8 g E, 10 g F, 26 g KH

KICHERERBSEN-CURRY

BALLASTSTOFFREICH

4 Tomaten
5 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee (indisches Butter-
schmalz; ersatzweise Öl)
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
(Fertigprodukt oder selbst
gemacht)
1 EL gemahlener Koriander
1 TL Chilipulver
½ TL gemahlene Kurkuma
Salz
2 Dosen Kichererbsen
(à 240 g Abtropfgewicht)
1 EL Limettensaft

1 Die Tomaten waschen und grob in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenstücke im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel fein hacken.

2 Das Ghee in einem weiten Topf erhitzen. Den Kreuzkümmel darin anrösten, bis er beginnt zu knistern. Die Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen. Die Gewürze einrühren, das Tomatenpüree und 200 ml Wasser angießen, alles mit Salz würzen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und mit Wasser auf 400 ml auffüllen. Kichererbsen und Flüssigkeit zur Sauce geben, diese mit Limettensaft und Salz würzen, aufkochen und ca. 18 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren. Das Curry mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreuen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 405 kcal, 13 g E, 33 g F, 15 g KH

EIER-CURRY

SCHNELL

2 Zwiebeln
5 grüne Kardamomkapseln
5 Stängel Koriandergrün
2 EL Ghee (indisches Butter-
schmalz; ersatzweise Öl)
1 Stange Zimt
1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
(Fertigprodukt oder selbst
gemacht)
1 TL gemahlener Koriander
6 mittelgroße Tomaten
½ TL Garam Masala
Salz
4 Eier
Pfeffer

- 1** Zwiebeln schälen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln im Mörser anquetschen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel hacken.
- 2** Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamom und Zimt darin ca. 1 Min. anrösten. Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. andünsten, dann noch die Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen.
- 3** Gemahlene Koriander und 250 ml Wasser zugeben. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, auf der groben Seite einer Hausaltsreibe in den Topf reiben. Garam Masala und etwas Salz hinzufügen, alles aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren.
- 4** Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Die Hälften in die Sauce geben, alles salzen, pfeffern und mit Koriander bestreuen.



Für 12 Stück • 50 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • Pro Stück ca. 120 kcal, 4 g E, 3 g F, 20 g KH

VOLLKORN-CHAPATI

EINFACH

175 g Vollkorn-Weizenmehl
175 g Weizenmehl Type 1050
¼ TL Salz

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
2 EL zimmerwarmes Ghee
(indisches Butterschmalz;
ersatzweise Kokosöl)

- 1 Beide Mehlsorten und das Salz in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach 200 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem festen, formbaren Teig verkneten. Bei Bedarf noch eszlöffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Teig abgedeckt unter einem feuchten Tuch ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Anschließend den Teig in zwölf gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und jeweils zu 2–3 mm dicken Fladen (à ca. 15 cm Ø) ausrollen.
- 3 Die Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett pro Seite knapp 1 Min. backen. Dann abermals wenden, mit dem Pfannenwender auf den Fladen drücken, sodass er sich nicht aufbläht, und weitere 30–60 Sek. backen. Die Fladen jeweils herausnehmen, sofort von beiden Seiten dünn mit Ghee bestreichen und bis zum Servieren zwischen einem sauberen Geschirrtuch warm halten.



Für 8 Stück • 1 Std. Zubereitung • 1 Std. Gehen • Pro Stück ca. 250 kcal, 7 g E, 7 g F, 39 g KH

KNOBLAUCH-NAAN

KLASSIKER

FÜR DEN TEIG

400 g Weizenmehl Type 550

1 TL Trockenhefe

½ TL Zucker

1 TL Salz

120 ml Milch

2 EL Ghee (indisches Butter-schmalz; ersatzweise Öl)

100 g zimmerwarmer Joghurt
(3,5 % Fett)

5 Stängel Koriandergrün

2 Knoblauchzehen

1 EL Ghee

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch mit Ghee handwarm erwärmen. Mit dem Joghurt zum Mehl-Mix geben und alles in 5–10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Für die Würzmischung das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Knoblauch schälen, hacken. Das Ghee in einem Topf schmelzen, den Knoblauch darin ca. 1 Min andünsten. Vom Herd nehmen. Den Koriander unterrühren.

3 Teig achteln und auf etwas Mehl zu Fladen von ca. 18 × 12 cm ausrollen. Fladen einzeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. backen, bis Blasen entstehen. Fladen wenden, mit einem Pfannewender nach unten drücken und weitere ca. 3 Min. backen. Danach herausnehmen, die Oberseite mit der Würzmischung bestreichen und die Brote in einem sauberen Geschirrtuch warm halten.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 77 kcal, 3 g E, 5 g F, 4 g KH



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 80 kcal, 3 g E, 5 g F, 5 g KH

GURKEN-MINZE-RAITA

KLASSIKER

1 kleine Bio-Salatgurke • 3 Zweige Minze •
1 TL Öl • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel •
300 g Joghurt (3,5 % Fett) oder griech. Joghurt
(10 % Fett) • Salz

1 Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Kreuzkümmel darin ca. 30 Sek. anrösten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Joghurt mit Gurkenwürfeln, gehackter Minze und Würzöl verrühren. Mit Salz abschmecken.

ROTE-BETE-RAITA

RAFFINIERT

1 kleine Rote Bete • 1 kleine rote Zwiebel •
½ Bund Dill • 1 TL Öl • ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel • 300 g Joghurt (3,5 % Fett) oder
griech. Joghurt (10 % Fett) • Salz • Pfeffer

1 Rote Bete schälen (dabei am besten Handschuhe tragen, da der Saft stark färbt) und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

2 Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Zwiebelwürfel darin ca. 5 Min. andünsten. Kurz vor Ende Kreuzkümmel zugeben und mitrösten. Das Würzöl etwas abkühlen lassen.

3 Den Joghurt mit der Zwiebelmischung, den Rote-Bete-Raspeln und dem Dill verrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer würzig abschmecken.



Für 1 Glas (ca. 350 g) • 15 Min. Zubereitung •
10 Tage Ziehen •
Pro Portion ca. 60 kcal, 2 g E, 1 g F, 7 g KH

ZITRONEN-INGWER- PICKLES 🍃

EINFACH

4 Bio-Zitronen • 200 g Ingwer • 5 TL Salz •
½ TL gemahlene Kurkuma • ¼ TL Chilipulver

- 1 Die Zitronen heiß waschen und gut abtrocknen. Jede Zitrone längs vierteln und jedes Viertel dritteln, sodass zwölf in etwa gleich große Stücke entstehen. Diese in eine Schüssel geben.
- 2 Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Kurkuma und Chilipulver zu den Zitronen geben und alles gut vermischen.
- 3 Die Mischung in ein sterilisiertes Schraubglas füllen, dabei gut nach unten drücken. Das Glas verschließen und die Pickles mindestens 10 Tage durchziehen lassen. Dabei das Glas täglich umdrehen, sodass sich die Zutaten gut mischen. Nach dem Öffnen gekühlt aufbewahren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 70 kcal, 1 g E, 0 g F, 16 g KH

TAMARINDEN- DATTEL-SAUCE 🍃

SÜSSSAURES TOPPING

80 g Tamarindenmark • 100 g saftige Datteln (z. B. Medjool) • ¼ TL Ingwerpulver • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • ¼ TL Garam Masala • Salz

- 1 Das Tamarindenmark in kleine Stücke zupfen. Die Datteln entsteinen und klein würfeln. Beides mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.
- 2 Topfinhalt durch ein feines Sieb in eine Schüssel abgießen. Dabei mit einem Löffel möglichst viel der dickflüssigen Masse durch das Sieb streichen. Ingwerpulver, gemahlene Kreuzkümmel und Garam Masala hinzufügen und unterrühren.
- 3 Die Sauce mit Salz abschmecken und nach Bedarf noch mit etwas Wasser verdünnen, sie sollte leicht dickflüssig, aber nicht zu fest sein.

DIE PERFEKTE KOMBI



SCHNELLES ABENDESSEN

Ohne Einweichen und lange Garzeiten – mit Rote-Linsen-Dal, einer Gurken-Minz-Raita und einem fertigen Fladenbrot steht ruck, zuck ein feines Abendessen auf dem Tisch.



VEGANES FESTESSEN

Würzige Veggie-Bällchen, frischer Zitronen-Reis und fruchtiges Tomaten-Dattel-Chutney machen nicht nur Veganer satt und glücklich!



PARTY-SNACK

Samosas mit Kartoffelfüllung, dazu eine säuerlich-süße Tamarinden-Dattel-Sauce und ein pikantes Mango-Chutney – das kommt als Fingerfood auf jeder Party an!



TOP FIVE: HÜLSENFRÜCHTE

TOOVAR DAL

Geschälte und halbierte gelbe Linsen, auch Toor Dal oder Arhar Dal genannt.

CHANA, CHANA DAL

Ganze (Chana) oder halbierte gelbe Kichererbsen (Chana Dal), gibt's auch vorgegart aus der Dose.

MOONG DAL

Geschälte Mungbohnen, die dann nicht mehr grün, sondern von gelber Farbe sind.

MASOOR DAL

Geschälte rote Linsen, die besonders fix gar werden.

URAD DAL

Kleine schwarze Linsen, die nach dem Schälen jedoch weiß aussehen.



SO GEHT'S: HÜLSENFRÜCHTE ZUBEREITEN



EINWEICHEN

Das Einweichen in Wasser verkürzt die Garzeit und erhöht die Bekömmlichkeit ganzer Hülsenfrüchte. Sind diese geschält, wie z. B. rote Linsen oder Chana Dal, können Sie darauf verzichten. Das Einweichwasser immer wegschütten.



KOCHEN

Entgegen einer weitverbreiteten Meinung werden Hülsenfrüchte mit Salz im Kochwasser aromatischer und trotzdem gar. Durch ihren Eiweißgehalt entsteht beim Kochen Schaum, diesen mit einem Schaumlöffel abschöpfen.



BLITZKÜCHE

Hülsenfrüchte mit langer Kochzeit auf Vorrat einweichen, garen und dann tiefkühlen. So sind sie mindestens 4 Monate haltbar. Bei Bedarf in die warme Sauce geben und kurz mitkochen. Funktioniert auch mit fertig gekochtem Dal!



BEKÖMMLICHKEIT

Die Verträglichkeit steigt bei regelmäßigem Verzehr. Darum mit kleineren Mengen beginnen und diese immer kalt abspülen, einweichen und ausreichend lange garen. Gewürze wie Fenchel und Kreuzkümmel helfen bei der Verdauung.

AROMATISCH, LECKER UND GESUND



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Indisch vegetarisch einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Die besten Rezepte aus der vegetarischen Küche Indiens:
Salate, Snacks, Currys, Dals und vieles mehr



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7814-5



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de