



April Menü 2008

Indische Küche

Lassi

Samosas

Pikante Erbsen-Tomaten-Suppe

Poulet mit Linsen und Spinat

Auberginen-Kartoffel-Curry

Basmati Reis mit Safran

Naan Brot

Raita

Creme mit Rosenwasser

Rezepte für 4 Personen

Lassi

1 Mango (evtl. Dose) püriert, 2 Tassen Magermilchjoghurt, 2 Tassen kohlesäurehaltiges kaltes Wasser, 1 Prise Salz u. Zucker nach Geschmack
Eiswürfel

Samosas

1 Kartoffel gekocht, geschält und fein gewürfelt
2 Schalotten fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
4 EL Kokosmilch
150 g TK-Erbesen

Ghee, (geklärte Butter) es kann auch Kochbutter genommen werden!

1 TI Garam Masala, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Teigblätter

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auf dem Backblech Papier auslegen. Schalotten u. Knoblauch in wenig Öl leicht anschwitzen.

Die Kartoffelwürfel, Kokosmilch, Garam Masala, Erbsen u. Zitronensaft zufügen. Alles vermischen u. leicht zerdrücken. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen u. abkühlen lassen. Die Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit etwas Ghee bestreichen. 1 gehäuften TL Füllung aufsetzen und aufwickeln. Nochmals mit Ghee bestreichen und im Ofen ca. 15 goldgelb backen.

Pikante Erbsen-Tomaten-Suppe

5 große Tomaten, 500 ml Wasser mit 3 TI Brühegranulat,
1 große Zwiebel gehackt, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Ghee, 2 TI Koriander gemahlen, 3 TI Kreuzkümmel, 1 TI Fenchelsamen zermörsert,
2 Lorbeerblätter, Chili, 400 ml Kokosmilch, 250 g TK-grüne Erbsen, 1 EL Zucker, Pfeffer, 1 EL gehackte Minze

Tomaten häuten, Zwiebel in Ghee weich dünsten. Gewürze zufügen u. 1-2 Min. braten. Kokosmilch, Tomaten u. Brühe zugeben u. zum Kochen bringen.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und die Suppe pürieren.

Erbsen einlegen u. noch einmal aufkochen lassen.

Gehackte Minze unterrühren. ABSCHMECKEN u. evtl. nachwürzen!

Poulet mit Kichererbsen und Spinat

500 g gekochte Kichererbsen, Ghee,
2 grosse Zwiebeln in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe fein gehackt
6 Nelken u. 6 Kardamomkapseln mit dem Mörser zermahlen
2 EL fein gehackten Ingwer, 2 TI Garam Masala, 2 TI Salz, 1 Prise Zucker, Brühepulver, Kokosmilch, Pfeffer, Chili
800 g Pouletbrüstchen
400 g TK- Blattspinat
4 grosse Tomaten, gehäutet u. in Stücke geschnitten

Pouletbrüstchen salzen u. pfeffern. In einer grossen Pfanne etwas Ghee erhitzen und die Brüstchen von beiden Seiten anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Den Knoblauch zugeben und die Gewürze zugeben und noch kurz mitbraten. Den aufgetauten, ausgedrückten Spinat, Tomaten, Kichererbsen, etwas Kokosmilch u. Brühe untermischen. Das ganze nochmals 5 Min. zugedeckt durchköcheln lassen. Abschmecken!

Auberginen-Kartoffel-Curry

350 g Auberginen in Würfel geschnitten, Salz, 300 Kartoffeln gegart, 1/2 TI Senfsamen, Ghee, 1/2 TI Schwarzkümmel zerdrückt, 1 Zwiebel fein gehackt, 2 Ei Inger fein gehackt, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 1 TI Fenchesamen gemahlen, je 2 TI Kreuzkümmel u. Kurkuma, 1 TI Chiliflocken, 1 TI Garam Masala, 2 Ei Tomatenpüree, 3 dl Brühe, frische Minze

Auberginen mit 2 TI Salz mischen. Kartoffeln schälen u. würfeln. Senfsamen in etwas Ghee anbraten. Alle anderen Gewürze zufügen u. kurz mitbraten. Auberginen, Zwiebeln u. Knoblauch zugeben und anbraten.

Tomatenanpüree mit Brühe verrühren und angiessen, aufkochen lassen. Kartoffeln zugeben, heiss werden lassen und abschmecken. Mit Minze bestreuen.

Basmati Reis mit Safran

250 g Reis, 4 Kardamomkapseln, 4 Nelken, 1 Stange Zimt, 1 Ei Ghee, 500 ml Wasser, 1/2 TI Safran, Salz

Reis mit kaltem Wasser waschen. Oel mit den Gewürzen andünsten und den Reis zugeben. Wasser angiessen. Noch einmal kurz umrühren, Herd ausschalten und mit Deckel 15 Min. auf der heissen Herdplatte stehen lassen.

Nan-Brot

TEIG: 150 ml lauwarme Milch, 500 g Mehl, 150 g Joghurt, 1 Hefe, 2 EL Öl, 2 TI Zucker, 2 TL Salz

Einen Hefeteig herstellen und aufgehen lassen. Nochmals durchkneten und Fladen ausrollen. Mit Öl bepinseln, im Backofen bei 220 Grad ca. 8 Min. backen.

Backblech mit Papier auslegen!

Raita

500 g Joghurt, 2 TI Kreuzkümmel, 1 Prise Chili, Pfeffer, 1 TI Zucker, 200 g geschälte geraspelte Salatgurke, 1 1/2 Ei frische Minze

Gurke in ein Sieb geben u. salzen. Ca. 30 Min. abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten vermischen u. kalt stellen.

Creme oder Eis mit Nüssen u. Früchten

900 ml Milch, 150 g Zucker,
50 g Stärke (für EIS)
100 g Stärke (für CREME)
2 Eigelbe verquirlt, 300 ml Sahne, 2 TI Rosenwasser, 50 g Kokosflocken,
80 g Nüsse gehackt, 30 g Rosinen, 4 rote Belegkirschen gehackt

Die Nüsse und Kokosflocken ohne Fett anrösten, sollen aber hell bleiben!

Milch u. Zucker erhitzen. Stärke mit Eigelb u. Sahne mischen u. in die Milch einrühren. Rühren u. kochen bis die Masse eindickt! Die übrigen Zutaten unterheben, in eine flache Schale füllen und gefrieren o. kaltstellen.