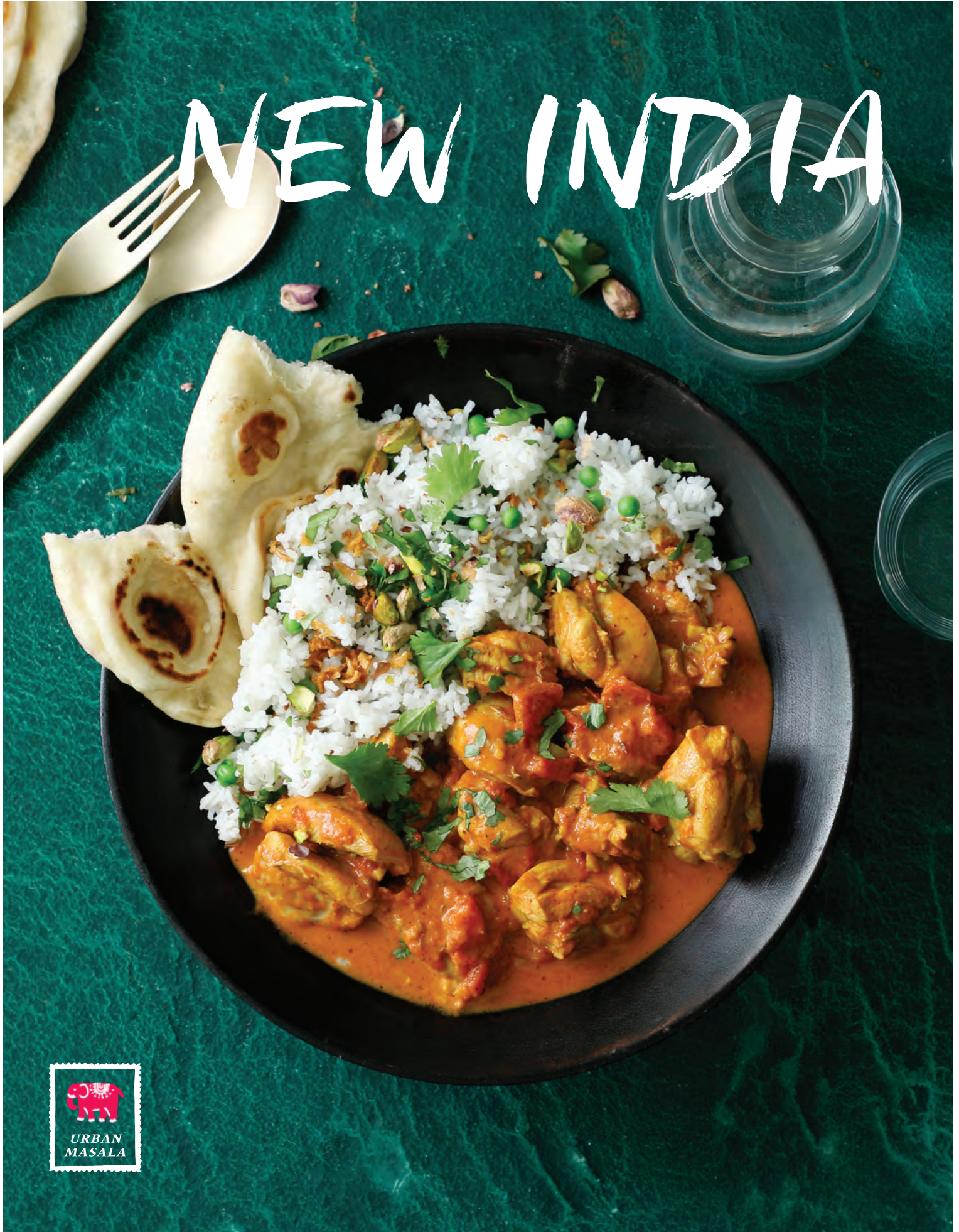


NEW INDIA



*Die Neuentdeckung
Indiens*

Cool und unkompliziert genießen

*Von Butter Chicken
bis Masala Fries*

Die besten Rezepte zum Nachkochen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie «authentisch» sind die Küchen aus fernen Ländern bei uns wirklich? Verkaufen uns die Thailänder, Japaner oder Inder in ihren Lokalen in Zürich, Berlin oder Wien nicht vielmehr ein romantisch-verklärtes Bild, das mit der Realität in den Herkunftsländern herzlich wenig zu tun hat?

«New India» nennt sich ein Trend und bringt eine einfache und doch raffinierte, urbane und für jedermann zugängliche Küche nach Europa. Ohne Glitzer und Glamour, weissen Elefanten am Eingang und goldenem Geschirr. Dafür mit vielen Einflüssen der Strassenküche und indischer Hausmannskost.

Wir haben gelernt, dass dieser «neue» Trend authentischer ist als viele der kitschigen Vertreter in unseren Landen. Zudem ist New India sehr gesund, ungemein schmackhaft und herrlich unkompliziert – eine tolle kulinarische Erfahrung, die Sie während der «Urban Masala»-Genusswochen in den SV Restaurants und dank der Rezepte im Magazin auch zu Hause geniessen können. Es lohnt sich, diesen neuen und doch authentischen Genuss auszuprobieren. Ich wünsche viel Vergnügen dabei!

Claudio Schmitz,

Director of Culinary Excellence

Kurkuma ist eines der wichtigsten Gewürze der indischen Küche. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 24.



6



13



10

4 Indiens kulinarische Karte

Was man wo isst, was Curry wirklich bedeutet und wieso Chicken Tikka Masala kein indisches Gericht ist.

6 Die Brote Indiens

Vier Rezepte für die perfekte Begleitung zum Essen.

10 The Taste of India

New India zuhause nachkochen: Die besten Rezepte dazu.

22 Bier, Lassi, Chai oder Wein?

Was man am besten zu indischem Essen trinkt.

24 Was ist was?

Von Bockshornklee bis Kurkuma: Die wichtigsten Gewürze kurz erklärt.

Indiens kulinarische Karte

Nordindien: Tandoori

In der auch bei uns sehr bekannten Tandoori-Küche werden Hühnchen, Fleisch oder Fisch mariniert und anschließend in einem sehr heißen Tonofen, dem Tandır, gebacken.



New Delhi



Westindien: Dal

Ein Genuss nicht nur für Vegetarier: Dal gibt es in hunderten von Variationen und wird vorwiegend aus Hülsenfrüchten (meistens Linsen, aber auch Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen) zubereitet.



Ostindien: Doi Maach

Aus der bengalischen Küche stammt dieses populäre Fischcurry mit Joghurt, das nicht nur toll schmeckt, sondern auch sehr einfach zuzubereiten ist.



Südindien: Dosa

Ein Klassiker aus dem Süden ist Dosa, eine Art Pfannkuchen aus fermentiertem Teig aus Reis und Urbohnen. Dosa wird meist zum Frühstück aufgetischt.

«Die» indische Küche gibt es so wenig wie eine europäische. Und nicht alles, was wir als indische Spezialität kennen, ist auch wirklich von dort ...

Pseudoindische Gerichte

Curry als Gewürzpulver, Chicken Madras oder Chicken Tikka Masala sind bei uns oft Synonyme für indische Küche ... und sind auf dem Subkontinent praktisch unbekannt. Diese und andere pseudoindische Gerichte stammen aus der Zeit der britischen Kolonialherrschaft oder entstanden in Grossbritannien, als die Engländer bei der Rückkehr ihre indischen Köche mitnahmen. Und auch der Riz Casimir hat nichts mit Indien zu tun, das ist eine Erfindung des Schweizer Mövenpick-Gründers Ueli Prager.

Die vier Regionen

Indien selber kann man kulinarisch grob in vier Regionen aufteilen. Die nördliche Küche ist wohl bei uns am bekanntesten und zeichnet sich durch den starken Gebrauch von Milchprodukten aus. Zudem wird hier verhältnismässig viel Fleisch gegessen, meist Ziegen- oder Lammfleisch.

Der Osten steht vor allem für Desserts und Süßigkeiten. Wie auch im Süden gehört Reis hier zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln.

Der Süden steht für starken Geschmack und ausgeprägte Aromen und oft sehr scharfe Speisen. Dank des tropischen Kli-

mas kommen viel Gemüse und Früchte auf den Tisch, daneben aber auch Fisch und Meeresfrüchte.

Die westindische Region Gujarat hat den höchsten Anteil an Vegetariern, daher stammen von hier auch die variantenreichsten fleischlosen Gerichte. Daneben sind in der Region Goa auch viel Fisch und Meeresfrüchte zu finden und – dank des hohen Anteils an Katholiken – sogar Schweinefleisch. Typisch für den Westen sind variantenreiche Dals.

Was Curry wirklich bedeutet

Ein Curry heisst in Indien wörtlich «Sauce» und bezeichnet ein Eintopfgericht auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch oder Gemüse. Ein Gewürz namens Curry gibt es in Indien nicht.

Ayurveda als Basis

Eine Speisefolge wie in Europa gibt es in Indien nicht, traditionell werden alle Hauptgänge gemeinsam serviert. Die indische Küche kategorisiert sechs Geschmäcker: Süß, sauer, salzig, bitter, herb und scharf. Die ayurvedische Ernährung versucht, bei jeder Mahlzeit alle diese Geschmacksrichtungen möglichst zu vereinen.

INDISCHE BROTE

Brot darf bei keiner indischen Mahlzeit fehlen und ist dabei nicht nur Sättigungsbeilage, sondern dient oft auch als Besteckersatz: Man bricht ein Stück ab und greift mit der rechten (!) Hand damit die mundgerecht zerkleinerten Speisen. Indien kennt zahlreiche Brotvarianten, hier eine kleine Auswahl der Beliebtesten:



Naan

Eine der wenigen indischen Brotsorten, die mit Hefe oder Backpulver hergestellt wird. Durch seine lockere, grossporige Krume eignet sich Naan besonders gut für Currygerichte.



Papadam

Ein dünner, frittierter Fladen aus Linsenmehl. Papadams haben eine sehr knusprige Konsistenz und werden als Beilage oder Zwischenmahlzeit gereicht.



Puri

Das sehr nahrhafte, in Öl ausgebackene, ungesäuerte Fladenbrot wird warm serviert – traditionell zu einem pikanten Curry aus Kartoffeln.



Chapati

Das dünne, weiche Brot wird auch Roti genannt, und ist nicht nur in Indien, sondern auch in Ostafrika eine beliebte Beilage.



Naan

Für 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: 90 Minuten

200 g Weissmehl
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 TL Trockenhefe
1 EL Butter, flüssig
0,5 dl Wasser
0,5 dl Milch
40 g Jogurt nature
Wenig Bratbutter zum Braten

ZUBEREITUNG Alle Zutaten von Hand 4–5 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten aufgehen lassen. Teig in 4 Stücke teilen, je zu einer Kugel formen. Teigkugeln auf wenig Mehl je ca. ½ cm dünn auswallen. In der heissen Butter beidseitig je 2–3 Minuten backen.



Papadams

Für ca. 30 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

Pastamaschine
320 g Kichererbsenmehl
½ TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1 TL Salz
1,25 dl Wasser
Sonnenblumenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG Mehl, Pfeffer und Salz mischen. Nach und nach Wasser dazugeben und zu einem festen Teig kneten, 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Teig in walnussgrosse Stücke teilen, portionsweise durch die Pastamaschine drehen, so dass ca. 1 mm dicke Teigfladen entstehen. Papadams portionsweise im auf 180° C vorgeheizten Öl 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.



Puri

Für ca. 20 Stück
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

Pastamaschine
300 g Weissmehl
½ TL Salz
1,2 dl Wasser
Wenig Sonnenblumenöl für die Hände
Sonnenblumenöl zu Frittieren

ZUBEREITUNG Mehl, Salz und Wasser mit geölten Händen zu einem elastischen Teig kneten, 30 Minuten ruhen lassen. Teig in walnussgrosse Stücke teilen, zu Bällchen formen. Portionsweise durch die Pastamaschine drehen, so dass 1 mm dicke Fladen entstehen. Puris im auf 180°C vorgeheizten Öl 1–2 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

TIPP Die Puri blähen sich während des Frittierens auf, fallen danach jedoch wieder in sich zusammen.



Chapati

Für ca. 10 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

500 g Weizenvollkornmehl
½ TL Salz
3,7 dl Wasser
2 EL Ghee

ZUBEREITUNG Mehl mit Salz mischen. Wasser nach und nach dazugeben und zu einem elastischen Teig kneten. Ghee in den Teig einkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen. Teig zu Portionen von je 80 g teilen, zu Bällchen formen, auf wenig Mehl dünne Fladen auswallen. Chapatis in einer heissen Bratpfanne ohne Fettstoff beidseitig je ca. 1 Minute anbraten. Chapatis in einem angefeuchteten Tuch warmhalten.

The Taste



Gobi Sweet-sour
Rezept Seite 20

of India

Bhaji
Rezept Seite 20



Indisch Kochen ist keine Kunst! Vor allem dann, wenn man sich an das Konzept von «New India» hält. Die Einflüsse von Strassenküche und Hausmannskost sorgen für eine einfache Zubereitung.

Kalamansi Lassi

Rezept Seite 21



Aloo Tikki Chaat

Rezept Seite 20

Butter Chicken

Rezept Seite 21



Egg Naan Sandwich

Rezept Seite 21



Daal Tadka

Für 4 Personen als Beilage
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 35 Minuten

250 g rote Linsen, ab gespült
 7 dl Wasser
 1 TL Kurkumapulver
 100 g tiefgekühlte Erbsen
 Salz, Pfeffer

1 EL Kreuzkümmelsamen
 1 EL Fenchelsamen
 1 TL Chiliflocken
 2 Schalotten, in feinen Streifen
 50 g Bratbutter
 Salz

Wenig Joghurt nature zum Garnieren

ZUBEREITUNG Linsen zusammen mit Wasser und Kurkuma bei kleiner Hitze 30–35 Minuten köcheln lassen, Erbsen dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen, würzen. Gewürze zusammen mit Schalotten in der heißen Butter knusprig braten. Über die Linsen verteilen, mit etwas Joghurt garnieren.

TIPP Daal als Beilage zu Curries oder mit Basmatireis und Naanbrot servieren.

Aloo Paratha

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RUHEN LASSEN: 30 Minuten

TEIG

300 g Weismehl
 1 TL Salz
 2 EL Rapsöl
 2 dl Wasser

FÜLLUNG

500 g geschwellte Kartoffeln, heiss geschält
 ½ Bundzwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 2 cm Ingwer, gerieben
 ½ grüner Peperoncino, entkernt, gehackt
 ½ Bund Koriander, gehackt
 1 TL Garam Masala
 1 TL Kurkumapulver
 Salz, Pfeffer

Wenig Bratbutter zum Braten

TEIG Mehl mit Salz und Öl gut mischen. Nach und nach das Wasser dazugießen, zu einem elastischen Teig kneten. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

FÜLLUNG Heisse Kartoffeln durch die feinste Scheibe des Passe-vites drehen. Alle weiteren Zutaten dazugeben, würzen, gut mischen.

FORMEN Teig in 8 Portionen teilen, zu Rondellen von je 15 cm formen. 1/8 der Füllung in die Mitte legen, mit dem Teig sorgfältig umschliessen, so dass Halbmonde entstehen. Ränder gut andrücken.

FERTIGSTELLEN Die Parathas in einer heißen Bratpfanne in etwas Bratbutter beidseitig je 3–4 Minuten goldgelb braten.

TIPP Parathas mit Joghurt und frischem Koriander servieren.





Masala Fries mit Mango-Mayonnaise

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

GEWÜRZSALZ

100 g Salz
2 EL Kreuzkümmelpulver
1 TL Cayenpeffer
1 TL Kurkumapulver

MANGO-MAYONNAISE

1 kleine Mango, in Würfeln
100 g Mayonnaise
Salz

FRIES

1,2 kg Süsskartoffeln, in Stäbchen
1 TL Maisstärke
1,5 L Sonnenblumenöl zum frittieren

GEWÜRZSALZ Alle Zutaten mischen.

MANGO-MAYONNAISE Mangowürfel mit der Mayonnaise pürieren, salzen.

FRIES Süsskartoffelstäbchen mit Maisstärke mischen, im auf 180° C erhitzten Öl portionsweise 5–8 Minuten knusprig frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, sofort mit dem Gewürzsatz bestreuen. Süsskartoffelfries mit der Mango-Mayonnaise servieren.

TIPP Restliches Gewürzsatz für Fleisch, Fisch und Gemüse verwenden.

Lamb Burger

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 50 Minuten

CHUTNEY

500 g Tomaten, in Würfeln
0,5 dl Weissweinessig
1 Zimtstange
½ roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt
1 cm Ingwer, fein gehackt
1 TL Senfkörner
250 g Aprikosenkonfitüre
Salz, Pfeffer

LAMPATTIES

500 g Lammhackfleisch
1 Semmeli, in Milch eingeweicht, ausgedrückt
1 EL Currypulver
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl

GARNITUREN

4 Hamburgerbrötchen, halbiert
4 Lattichblätter, in Streifen
1 rote Zwiebel, in Ringen
4 EL Jogurt nature
2 EL Röstzwiebeln

CHUTNEY Tomaten und alle Zutaten bis und mit Konfitüre bei kleiner Hitze 40–50 Minuten köcheln lassen, Zimtstange entfernen, würzen.

LAMPATTIES Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Petersilie gut mischen, würzen. Masse in 4 Portionen teilen, zu Hamburgerpatties formen. Im heissen Öl rundum 4–5 Minuten anbraten. Im auf 80° C vorgeheizten Ofen warm halten.

GARNITUREN Schnittfläche der Hamburgerbrötchen in einer Bratpfanne anrösten. Brötchenböden mit etwas Chutney bestreichen. Lattich und Zwiebelringe daraufgeben, je ein Lamppatty darauflegen. Je ein Klacks Jogurt und Röstzwiebeln daraufgeben, Brötchendeckel darauflegen.

TIPP Restliches Chutney lässt sich zugedeckt im Kühlschrank einige Tage aufbewahren. Passt z.B. auch zu Schweinsbraten oder Käse.





Gobi Sweet-sour

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

4 EL Rohrzucker
1 Zwiebel, fein gehackt
8 EL Weissweinessig
4 EL Ketchup
½ Peperoncino, fein gehackt
1 dl Wasser
Salz, Pfeffer

BACKTEIG

200 g Kichererbsenmehl
320 g Wasser
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 cm Ingwer, fein gerieben
2 TL Garam Masala
2 Msp. Cayennepfeffer
Salz

2 Blumenkohl, in Röschen
1 L Sonnenblumenöl zum Frittieren
½ Bund Koriander, gehackt
1 EL Sesam, geröstet

SAUCE Alle Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten einköcheln lassen, würzen.

BACKTEIG Kichererbsenmehl und alle Zutaten bis und mit Salz zu einem Teig verrühren. Blumenkohlröschen mit dem Teig mischen. Portionenweise im auf 180° C heissen Öl 5–7 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

FERTIGSTELLEN Frittierten Blumenkohl in einer Schüssel mit der Sauce mischen. Auf Tellern anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen.

TIPP Restliche Sauce als Dip, z.B. für Gemüse, verwenden.



Bhaji

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
RUHEN LASSEN: 30 Minuten

BHAJIS

220 g Weissmehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
1 Ei
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 roter Peperoncino, entkernt, gehackt
1 dl Wasser
3 Zwiebeln, in Streifen
1 L Sonnenblumenöl

MINZE-DIP

250 g Jogurt
½ Bund Pfefferminze, gehackt
½ Limette, Saft ausgepresst
Salz, Pfeffer

BHAJIS Mehl und alle Zutaten bis und mit Peperoncino mischen. Nach und nach Wasser dazugeben, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Zwiebelstreifen daruntermischen. Die Masse ca. 30 Minuten ruhen lassen. Mit einem Esslöffel häufchengrosse Portionen im auf 180° C erhitzten Öl 5–8 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

MINZE-DIP Jogurt, Minze und Limettensaft mischen, würzen. Bhajis mit Minze-Dip servieren.



Aloo Tikki Chaat

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

PFEFFERMINZSAUCE

1 Bund Pfefferminze, fein gehackt
1 EL Weissweinessig
4 EL Wasser
Salz, Pfeffer

JOGURTRAJITA

200 g Jogurt nature
½ Gurke, an der Bircherraffel gerieben
1 grüner Peperoncino, entkernt, fein gehackt
½ Bund Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer

ALOO CHAAT

800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln
4 EL Weissmehl
2 EL Bratbutter

GARNITUR

1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
½ Bund Koriander

PFEFFERMINZSAUCE Alle Zutaten mischen, würzen.

JOGURT-RAJITA Alle Zutaten mischen, würzen.

ALOO CHAAT Kartoffelwürfel in siedendem Salzwasser 20–30 Minuten weich kochen, abgiessen, kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch die feinste Scheibe des Passe-vites treiben. Das Mehl unter die Kartoffelmasse mischen. Aus der Masse 16 Bällchen formen, etwas flach drücken. In der heissen Butter beidseitig je 4–6 Minuten goldbraun braten. Aloo Chaat zusammen mit Rajita, Pfefferminzsauce, Granatapfelkernen und Koriander servieren.



Kalamansi Lassi

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

400 g Jogurt nature
120 g Kalamansipüree
2 EL Zucker
2 dl Wasser
½ Limette, Saft ausgepresst

ZUBEREITUNG Alle Zutaten fein pürieren. In Gläser füllen und servieren.

TIPP Kalamansipüree kann durch ein beliebiges anderes Fruchtpüree ersetzt werden. Das Lassi mit Eiszwürfeln servieren.



Butter Chicken

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
WEICH GAREN: ca. 25 Minuten

1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Bratbutter
½ EL Cayennepfeffer
½ EL Kurkumapulver
1 EL Garam Masala
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 cm Ingwer, gehackt
1 Limette, Saft ausgepresst
600 g Pouletschenkelragout, ohne Haut

1 EL Tomatenpüree
1 Dose gehackte Tomaten, ca. 230 g
1 dl Vollrahm
200 g Jogurt nature
50 g Butter, in Würfeln

Salz, Pfeffer
Wenig Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG Koriander und Kreuzkümmel in der heissen Butter anrösten. Cayenne, Kurkuma und Garam Masala dazugeben, 3–4 Minuten mitrösten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2–4 Minuten mitdämpfen. Limettensaft, Pouletfleisch und alle Zutaten bis und mit Butter dazugeben. Poulet bei kleiner Hitze 20–25 Minuten weichgaren. Würzen, mit Korianderblättchen garnieren.

TIPP Dazu passt Basmatireis



Egg Naan Sandwich

Für 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: 90 Minuten

NAAN-BROT

200 g Weissmehl
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 TL Trockenhefe
1 EL Butter, flüssig
0,5 dl Wasser
0,5 dl Milch
40 g Jogurt nature
Wenig Bratbutter zum Braten

TOMATEN-HUMMUS

1 Dose gekochte Kichererbsen, abgetropft, ca. 240 g
80 g eingelegte Dörrtomaten, abgetropft, grob gehackt
50 g Jogurt nature
½ Zitrone, Saft ausgepresst
Salz, Pfeffer

FÜLLUNG

4 Eier
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel, in feinen Ringen
2 Avocados, in Schnitzen
½ Bund Koriander zum Garnieren

NAAN-BROT Alle Zutaten von Hand 4–5 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten aufgehen lassen. Teig in 4 Stücke teilen, je zu einer Kugel formen. Teigkugeln auf wenig Mehl je ca. ½ cm dünn auswallen. In der heissen Butter beidseitig je 2–3 Minuten backen.

TOMATEN-HUMMUS Kichererbsen zusammen mit Dörrtomaten, Jogurt und Zitronensaft pürieren, würzen.

FÜLLUNG Eier im Rapsöl beidseitig zu Spiegeleiern braten, würzen. Naan-Brote mit etwas Hummus bestreichen, mit Zwiebeln, Avocado und Spiegelei füllen, Naanbrot einschlagen. Mit Koriander garnieren.

WELCHES GETRÄNK ZU INDISCHEM ESSEN?



Wein

Es ist nicht ganz leicht, zu indischer Küche den richtigen Wein zu finden. Zu scharfen Currys passen Riesling Spätlese, Gewürztraminer und Arneis, aber auch Scheurebe oder Chenin Blanc. Für milde Currys darf es mehr Säure sein: Chardonnay, Riesling, Albariño und Chablis. Wer lieber Rotwein mag, soll es mal mit echtem (trockenen!) Lambrusco versuchen – eine überraschend gute Kombination.



Bier

Bier wurde ursprünglich von den Engländern nach Indien gebracht und passt wunderbar zu den scharf-würzigen Speisen. Auch die Inder schätzen diesen Genuss immer mehr, der Pro-Kopf-Konsum steigt ständig. Mit einem Marktanteil von 38% ist das einheimische Kingsfisher das beliebteste Bier. Und dazu noch ein Exportschlager – daher auch gut bei uns zu finden.



Tee

Inder haben eine grosse Schwäche für Chai-Tee, der an jeder Ecke getrunken wird. Besonders beliebt ist dabei der Masala Chai: Ein mit Zucker oder Honig gesüsster, starker Schwarztee, der mit verschiedenen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer, Fenchel oder Kardamom sowie Milch versetzt wird. Ein einheitliches Rezept dafür gibt es nicht, jede Familie kennt ihre eigene Mischung.



Lassi

Perfekt für sehr scharfe Speisen eignet sich Lassi, ein erfrischendes Joghurtgetränk (Rezept siehe Seite 27). Im Gegensatz zu anderen Getränken hat Lassi einen hohen Fettgehalt, mildert dadurch die Schärfe des Essens und erhöht die Verdaulichkeit.

Was ist was?

Die richtigen Gewürze in möglichst guter Qualität sind die Basis der indischen Küche. Sie geben nicht nur Geschmack, sondern sind auch noch ungemein gesund.

Koriander

Korianderkraut zählt zu den ältesten Küchenkräutern der Welt. Die hellbraunen Samen nimmt man zum Würzen von herzhaften und süßen Speisen und werden oft mit Kreuzkümmel kombiniert. Die Blätter verleihen Currygerichten einen leicht pfeffrigen Geschmack.

Kardamom

Geschmacklich eine Mischung aus Ingwer, Zitrone und Eukalyptus. Die weissen Kapseln sind milder und werden für Süßspeisen verwendet, schwarzer Kardamom gehört in herzhaftere Gerichte. Ganzen Kardamom kann man von Anfang an in einem Gericht mitschmoren, gemahlen gibt man ihn erst am Ende dazu.

Garam Masala

Garam Masala ist eine Gewürzmischung, die man auch fertig kaufen kann. Doch in Indien würde kaum jemand auf diese Idee kommen – so ziemlich jede Familie hat ihr eigenes geheimes Rezept. Eine traditionelle Variante besteht aus Zimt, Kümmel, schwarzem Pfeffer, Gewürznelken, Muskat und geröstetem Kreuzkümmel. Modernere Mischungen können auch grünen Kardamom oder Fenchel enthalten.

Bockshornklee

Schmeckt anregend bitter und gibt Pickles, Chutneys und vor allem vegetarischen Gerichten ein pikantes Aroma. Die kleinen gelblichen Samen werden in der Regel trocken geröstet und dann gemahlen.

Fenchelsamen

Fenchelsamen haben eine feine Anisnote und werden oft in deftigen Gerichten und als Munderfrischer oder Digestif nach dem Essen verwendet.

Kurkuma

Traditionell als indischer Safran bekannt, wird Kurkuma seit über 4000 Jahren benutzt und gehört zu den «heißen» Gewürzen, die reinigen und Energie spenden. Der milde Geschmack passt zu Linsen, Reis- und Gemüsegerichten sowie Geflügel. Toller Nebeneffekt: Speisen erhalten durch das Gewürz eine schöne, gelbe Färbung.

ENTDECKEN
SIE DEN
GESCHMACK
IM

Morgenland





SESH

BE BOWLD

Glattzentrum | Neue Winterthurerstrasse 99 | Obere Verkaufsebene OVE
CH-8304 Wallisellen | www.sesh.ch |  [seshbowls](https://www.instagram.com/seshbowls)