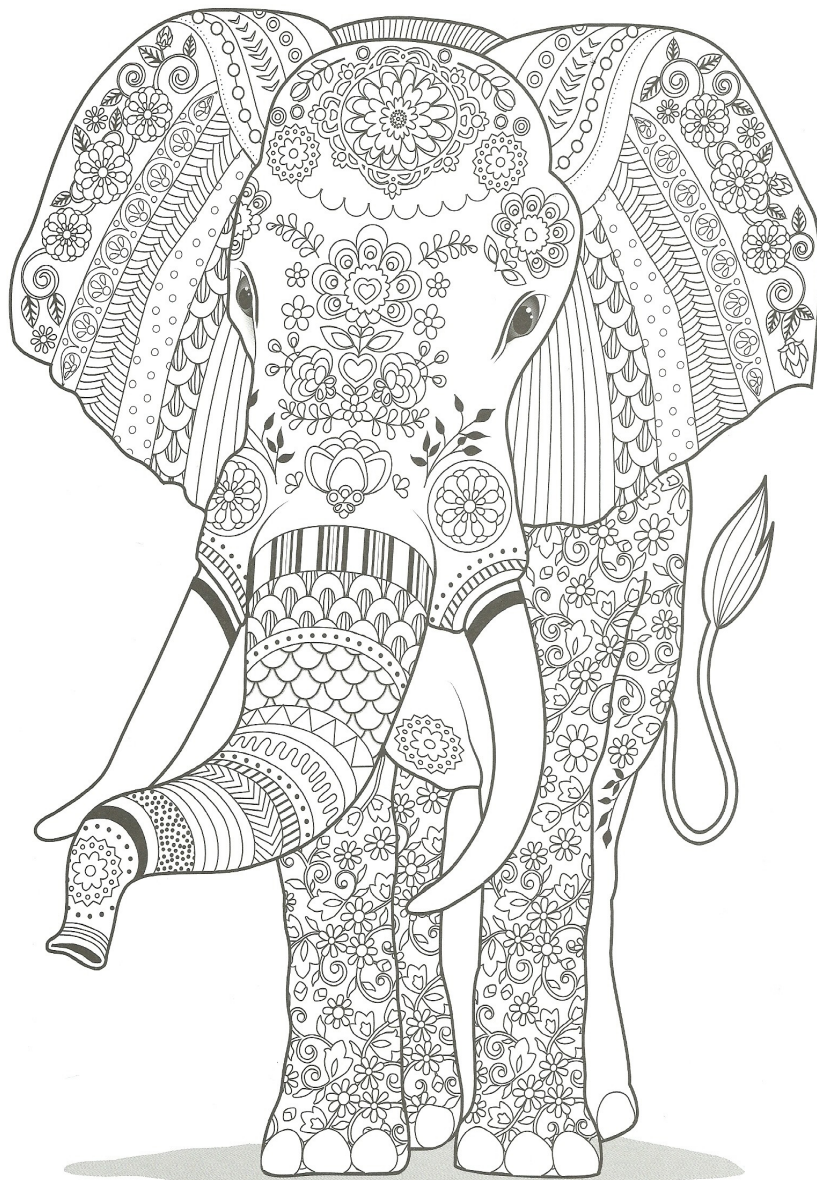


Kinderferienprogramm 2016



„INDISCH KOCHEN MIT DEN LANDFRAUEN“



SAMBHAR

Linsen-Tomaten-Auberginen-Curry

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

250 g Rote Linsen
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kurkuma
1 große Aubergine
 $1 \frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
1 Esslöffel Koriandersamen
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 - 4 getrocknete rote Chilischoten, aufgebrochen
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel schwarze Pfefferkörner
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel schwarze Senfsaat
225 g stückige Tomaten aus der Dose
2 Esslöffel Tamarindensaft (oder Saft von einer Limette)
2 Esslöffel frisch gehackter Koriander

Zubereitung:

Die Linsen waschen, in einen Topf geben, Kurkuma darüberstreuen und 1,2 Liter Wasser zugeben. Einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, bis der Dampf verschwindet. Auf die niedrigste Hitzestufe reduzieren, den Deckel auflegen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginen in Stücke schneiden, zusammen mit dem Salz hinzufügen, wieder zudecken und für 10 Minuten weiterköcheln lassen. Die Auberginen sollten dann weich sein.

Währenddessen eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Hitze reduzieren und die Gewürze darin 30 bis 60 Sekunden anrösten.

Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Dann in einem Mörser sehr fein zermahlen. Die Gewürzmischung mit den Tomaten und dem Tamarinden- oder Limettensaft unter die Linsen rühren und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Den frischen Koriander unterheben und sofort servieren. Dazu passt Basmatireis, Naan-Brot oder knuspriges Weißbrot.

SUBZIYON KA KORMA

Gemüse-Korma

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

375 g Blumenkohl, in 1 cm große Röschen geteilt
115 g Karotten, in Stifte geschnitten
115 g junge grüne Stangenbohnen, in 5 cm lange Stücke geschnitten
375 g Pellkartoffeln, vorgekocht und ausgekühlt
50 g Mandelmus mit 150 ml warmem Wasser verrührt
4 Esslöffel Pflanzenöl
2 mittlere Zwiebeln, fein gewürfelt
2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gehackt
2 Teelöffel geriebenen Ingwer
1 Esslöffel gemahlener Koriander
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Kurkuma
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Salz
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker
120 g Sahne

Zubereitung:

Jede Gemüsesorte separat in kochendem Salzwasser blanchieren - die Bohnen 3 Minuten, den Blumenkohl 3 Minuten und die Karotten 5 Minuten - und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Die gekochten Kartoffeln in 2,5 Zentimeter große Würfel schneiden.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, die grünen Chilis und das Ingwerpüree darin anschwitzen. Für 10 - 12 Minuten unter Rühren goldbraun anbraten.

Koriander, Kurkuma und Chilipulver zugeben, die Hitze reduzieren und für eine Minute weiterbraten.

Gemüse, Salz und Zucker unterheben, mit dem Mandel-Wasser-Gemisch aufgießen, einmal um rühren und aufkochen. Die Hitze dann reduzieren, die Sahne zugeben und nach 2 - 3 Minuten servieren.

Dazu passt Basmatireis.

KAACH KOLER KARI

Kochbananen-Curry

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

5 Kochbananen
2 mittlere Kartoffeln (etwa 225g)
3 Esslöffel Senföl
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel schwarze Senfsamen
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Schwarzkümmelsamen
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Fenchelsamen
6-8 Bockshornkleesamen
1 grüne Chilischote, gehackt und, falls gewünscht, entkernt
2,5 cm frischer Ingwer, zerstampft oder fein gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kurkuma
 $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilipulver
80 g frische Rispentomaten, gehäutet und entkernt
 $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Garam Masala
Korianderzweige zum Garnieren

Zubereitung:

Die Kochbananen mit einem kleinen Messer schälen, der Länge nach vierteln und dann in ein Zentimeter große Stücke schneiden. In kaltem Wasser einweichen, während die anderen Zutaten zubereitet werden.

Die Kartoffeln in ebenso große Stücke schneiden wie die Kochbananen.

Die Kochbananen abgießen und trocken tupfen, in einer kleinen Pfanne 2 Esslöffel des Senföls bis zum Rauchpunkt erhitzen. Die Kochbananen portionsweise darin anbraten. Wenn sie schön braun sind auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das übrige Senföl in die Pfanne geben und erneut bis zum Rauchpunkt erhitzen.

Die Pfanne dann vom Herd nehmen und die Senf-, Kreuz- und Schwarzkümmel-, Fenchel- und Bockshornkleesamen einrühren.

Chilis und Ingwer zugeben, die Pfanne zurück auf den Herd stellen und unter Rühren 25 - 30 Sekunden braten. Gemahlenen Kreuzkümmel, Kurkuma und Chilipulver einrühren.

Gut um rühren und die Tomaten zugeben. Nach 2 - 3 Minuten die frittierten Kartoffeln und das Salz unterheben. Mit 400 Millilitern warmem Wasser aufgießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und 8 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die gebratenen Bananen und das Garam Masala hinzufügen und nochmals 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit frischem Koriander garnieren und mit Naan-Brot oder Basmatireis servieren.

TAMATAR KA DULMA

Gefüllte Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8 feste mittelgroße Tomaten
1 Esslöffel Pflanzenöl
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1 cm frischer Ingwer, fein geriebenen
1 - 2 frische grüne Chilischoten, entkernt, falls gewünscht, und fein gehackt
1 Esslöffel Pistazienkerne
1 Esslöffel Rosinen
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Kurkuma
115g frisch geriebener Paneer (oder Halloumi, fein gehackt)
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
2 Esslöffel Creme double
Öl für die Auflaufform
2 - 3 Esslöffel frisch gehackter Koriander

Zubereitung:

Die Deckel der Tomaten abschneiden und die Kerne und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels entfernen. Die Deckel aufbewahren.

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Das Öl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin 15 - 20 Sekunden anbraten, dann den Ingwer und die Chilies zugeben. Nach 1 Minute die Pistazien, die Rosinen, Kurkuma und den gemahlenden Kreuzkümmel unterrühren, 1 - 2 Minuten weiterbraten, dann die übrigen Zutaten hinzufügen. Mit einem Kochlöffel gut vermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Tomaten mit der Mischung füllen und mit den beiseitegelegten Deckeln verschließen. Eine Auflaufform ausfetten, die Tomaten hineinsetzen und die Form mit Alufolie gründlich abdichten.

Auf der mittleren Schiene des Ofens 15 Minuten backen.

Die gefüllten Tomaten sind sowohl warm wie auch kalt ein Genuss!

BORAR ANJA

Linsenbratlinge in würziger Tomatensosse

Zutaten für die Linsenbratlinge:

115 g rote Linsen
125 g gehäutete Mungbohnen
1 Teelöffel Fenchelsamen
2 grüne Chilischoten, grob gehackt und entkernt, falls gewünscht
15 g frischer Koriander
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Natron
Öl zum Frittieren

Zutaten für die Tomatensoße:

2 Esslöffel Senföl
1/4 Teelöffel schwarze Senfsaat
1/4 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
1/4 Teelöffel Fenchelsamen
1/4 Teelöffel Schwarzkümmelsamen
6 - 8 Bockshornkleesamen
2 grüne Chilischoten, längs halbiert und entkernt, falls gewünscht
2 kleine Kartoffeln, fein gehackt oder geriebenen
1/2 Teelöffel gemahlener Kurkuma
400 g stückige Tomaten aus der Dose
1/2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel frisch gehackter Koriander

Zubereitung:

Die Linsen waschen und zusammen mit den Mungbohnen für 3 - 4 Stunden einweichen. Abgießen und in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren. Die übrigen Zutaten für die Bratlinge, bis auf das Frittieröl, zugeben und alles zu einer groben Paste verarbeiten. Etwa 3 Esslöffel Wasser unterrühren, sodass eine glatte, cremige Masse entsteht.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem Wok erhitzen. Die Masse für die Linsenbratlinge esslöffelweise hineingeben und knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sie lassen sich gut im Voraus zubereiten und dann im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Soße das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, bis es raucht. Die Pfanne vom Herd nehmen und Senf-, Kreuzkümmel-, Fenchel-, Schwarzkümmel-, und Bockshornkleesamen sowie die grünen Chilies hineingeben. Die Kartoffeln unterheben und zurück auf den Herd stellen. Unter Rühren braten, bis die Kartoffeln zu bräunen beginnen. Kurkuma, Tomaten und Salz unterrühren, mit 300 Millilitern warmem Wasser aufgießen und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und für 3 - 4 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln sollten weich sein.

Die Linsenbratlinge zugeben und weitere 3 - 4 Minuten köcheln lassen. Limettensaft und Koriandergrün unterheben, die Pfanne vom Herd nehmen und mit gekochtem Basmatireis servieren.

KATHAL POKORA

Gewürzte Yams-Scheiben

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Yamswurzel
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Kurkuma
1 - 1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Chilipulver
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Anissamen
25g Kichererbsenmehl, gesiebt
1 Esslöffel Reismehl
Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Yamswurzel schälen und in etwa 5 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Manche Wurzeln haben dünne Enden und ein recht dickes Mittelstück. Solche Wurzeln der Länge nach halbieren. In einer großen Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, dann abgießen. Nicht trocken tupfen, da sie beim Kontakt mit dem Mehl feucht sein müssen.

Die Gewürze mit den Mehlen gut vermischen, die Yams-Scheiben zugeben und mit dem Gewürzmehl vollständig bestäuben.

Das Frittieröl im Wok erhitzen. Die Yams-Scheiben darin nach und nach in 3-4 Minuten knusprig und goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, Mit Relish (z.B. Mangorelish) servieren.

NARIKOLOR LADDU

Kokosbällchen

Zutaten für 16 Bällchen:

220 g ungesüßte Kokosflocken

250 ml vollfette Milch

150 g sehr feiner Zucker

1 Teelöffel gemahlener Kardamom

Zubereitung:

Kokosflocken, Milch und Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Die Hitze stark reduzieren und unter ständigem Rühren 35 - 40 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kokosmasse nicht mehr an Boden und Rand kleben bleibt, den Kardamom unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Bällchen formen, solange die Masse noch heiß ist. Eine Schüssel mit warmem Wasser für die Finger bereitstellen und zwischendurch immer mal wieder eintauchen. Die Bällchen passen toll zu Kaffee oder Tee nach dem Essen.

KAJU BURFI

Gebackene Cashewrauten

Zutaten für 16 Stück:

225 g ungesalzene Cashewkerne

100 g Zucker

1 Esslöffel Ghee

$\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kardamom

Zubereitung:

Die Cashewkerne in kochendem Wasser 20 Minuten einweichen, dann abgießen und in einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Die Paste in eine große Rührschüssel geben.

Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten, buttrigen Teig verkneten.

Den Backofen auf 160° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf geben und mit einem Palettenmesser zu einem etwa 20 Zentimeter großen Quadrat ausstreichen. Auf der mittleren Schiene in 35 bis 40 Minuten zartbraun ausbacken.

Aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend in kleine Rauten schneiden.

BHAPA DOI

Gedämpfter süßer Joghurt

Zutaten für 16 Portionen:

150 g Naturjoghurt
400 ml Kondensmilch
400 ml gesüßte Kondensmilch
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kardamom
zerlassene Butter zum Ausstreichen
frische Früchte (Pfirsiche, Mango, Beeren etc.)

Zubereitung:

Den Backofen auf 120° C vorheizen. Den Joghurt in einer großen Schüssel rühren, bis er glatt und cremig ist. Die übrigen Zutaten zugeben und gut miteinander vermischen.

Eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech (23 Zentimeter groß) mit zerlassener Butter ausstreichen und die Mischung hineingeben. Eine feuerfeste, größere Auflaufform etwa 1 Zentimeter hoch mit Wasser befüllen, die Form mit der Joghurtfüllung vorsichtig hineinsetzen und auf der mittleren Schiene im Ofen 30 Minuten backen.

Die Formen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Der Joghurt zieht noch etwas an wenn er kühler ist, deswegen sollte er vor dem Servieren für 30 - 40 Minuten in den Kühlschrank.

Mit frischen Früchten servieren.