

# Indische Rezepte

## Inhalt:

Einführung: Wie in Indien gegessen wird

1. Dal (Linsengericht)	3
2. gedünstetes Gemüse	3
3. Joghurt mit Gurke (Khira Ka Raita)	3
4. Papadam	3
5. gewürzter Tee (Chai)	4
6. Curry-Reis-Salat (Rezept für 4 Personen)	4
7. Indische Kekse (auch als Weihnachtsplätzchen geeignet)	5

## **Einführung**

### **Grundsätzliches zu den indischen Tischsitten:**

- Inder verwenden ihre natürlichen Werkzeuge zum Essen: die Finger. Man isst mit allen Fingern der rechten Hand und formt aus dem Essen kleine Bällchen. Diese hält man mit Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinem Finger, den Daumen benutzt man zum Schieben. Man steckt also auf keinen Fall sämtliche Finger mit dem Essen in den Mund, sondern hält die Hand vor den Mund und schiebt das Essen hinein.

Die Außenseite der Finger sollen mit der Speise nicht in Berührung kommen, außerdem matscht man auch nicht mit der ganzen Hand im Essen, die Nahrung darf nur bis zum 1. Fingerglied kommen.

- Die Hände werden vor und nach dem Essen gewaschen.

- Man beugt sich über die Nahrung. Damit bezeugt man Respekt gegenüber dem Essen und drückt seine Dankbarkeit aus.

- Man darf sich mit dem linken Unterarm auf dem Tisch abstützen, sofern ein Tisch vorhanden ist. Die meisten Inder haben allerdings keinen, sie sitzen beim Essen im Schneidersitz auf dem Boden.

### **Grundsätzliches zu den indischen Essgewohnheiten:**

- Zum Essen wird viel getrunken. Dies ist aufgrund der Hitze notwendig. Getrunken wird pures Wasser. Für Fruchtsäfte oder Cola hat man kein Geld. Indische Christen trinken keinen Alkohol.

Tee und Kaffee trinkt man sehr süß (mit 3 - 4 Löffeln Zucker) und viel Milch.

- In Indien wird dreimal täglich warm gegessen, weil es kein Brot gibt. Schon zum Frühstück gibt es Reis.

Die Hauptmahlzeit liegt abends, oft direkt vor dem Schlafengehen. Viele Inder haben aber nicht einmal das Geld für zwei Mahlzeiten am Tag.

- Es ist nicht üblich, Reste wieder aufzuwärmen. Man kocht immer frisch und muss dies auch, weil die Leute keine Kühlschränke haben.

So haben die Hausfrauen viel Arbeit mit der Zubereitung des Essens.

Zum Weihnachtsfest wird je nach Geldbeutel gekocht. Wer es sich leisten kann, macht verschiedene Sachen.

Bei festlichen Anlässen isst man von Bananenblättern, die vorher gewaschen werden. Wir können stattdessen Salatblätter nehmen.

### **Auf dem indischen Speiseplan stehen:**

**Süßigkeiten**, die für unseren Geschmack viel zu süß sind.

Der Teig wird aus Reismehl oder Weizenmehl gemacht, das meiste wird in schwimmendem Öl (Kokosnuss-, Erdnuss- oder Sesamöl) ausgebacken. Die Süßigkeiten in Südindien heißen: Adharasam, Murukku, Kalagala, Lattu, Rasagulla, Lavalattu, Bhundhi, Alva, Milk Gova.

**Reis:** Es gibt viele verschiedene Arten, den Reis zu kochen:

z. B. Plain Rice: der Reis wird mit Salz oder Zitronensaft gekocht (kein "Onkel Ben's Reis", er muss etwas klumpig sein)

z.B. Curd Rice: gekochter Reis wird mit Quark und Senf gemischt

oder Biryani: gekochter Reis, gewürzt mit Curry, Safran, Kräutern, Nelken, Ingwer, Kardamom

**Fleisch:** Huhn, Hammel, Fisch, Ziege und Rindfleisch wird von den Indern gegessen, jedoch kaum Schweinefleisch. Mehr als die Hälfte aller Inder lebt vegetarisch. Weil man keine Messer zur Verfügung hat, wird alles kleingeschnitten. Das Fleisch wird meistens in viel Öl frittiert.

Zum Fleisch isst man scharfe Soßen, die aus Öl, Salz, Wasser, Kräutern, Zwiebeln, Tomaten, Eiern und "Masala" (einer sehr scharfen Gewürzmischung) zubereitet werden.

**Chips:** Beliebt sind auch "Chips", die aus Reismehl zubereitet werden und in Öl ausgebacken sind. Sie schmecken ähnlich wie heiße Kartoffelchips.

**Puris oder Chapatties:** So werden Pfannkuchen genannt, die man in kleine Stücke reißt und mit denen man den Reis in den Mund befördert oder die Soße austunkt.

### **Menüvorschlag:**

Reis oder Fladenbrot (Chapati) sind Hauptbestandteil des indischen Essens. Dazu gibt es scharf gewürzte Beilagen von Gemüse oder mit Fleisch. Unser Menü-Vorschlag ist vegetarisch. Linsen, Gemüse und Joghurt werden mit Reis gegessen. Dazu kann man noch ein oder zwei Papadam geben. Als Getränk zum Essen gibt es Leitungswasser. Tee wird später angeboten. Zum Nachtisch gibt es indische Plätzchen.

### **1. Dal (Linsengericht)**

Linsen kochen:

Ca. 4 – 5 Tassen rote Linsen mit der vorgeschriebenen Menge Wasser und 1 –2 TL Cayenpfeffer ( je nach Schärfe) oder Chillipulver ohne Salz kochen, bis sie weich werden.

2 EL Öl. 1 EL Senfkörner, 1 dicke Zwiebel

(od. 2-3 kleinere), 2-3 Knoblauchzehen, 2 TL Salz, 1 TL Turmeric oder das sehr ähnliche Kurkuma, 1 TL geriebener Ingwer, die weich gekochten roten Linsen, 2 vollreife klein geschnittene Tomaten , 2 EL klein gehackte Minzeblätter.

Öl erhitzen, Senfkörner und klein gehackte Zwiebel andünsten, bis Zwiebel goldgelb. Ingwer dazu geben, klein gehackter Knoblauch dazugeben; weiterdünsten (ca. 2 Min.), weich gekochte Linsen hinzufügen, mit Salz abschmecken, einmal aufkochen, Tomaten und Minzeblätter dazu geben, umrühren, evtl. mit Chillipulver nachwürzen - fertig!!

### **2. gedünstetes Gemüse**

1 Dose grüne Bohnen (oder anderes Gemüse), klein geschnitten

3 Tomaten, geschält, klein geschnitten (oder 500 g Tomatenpüree aus der Dose)

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Zwiebel, klein geschnitten

2-3 cm einer frischen Ingwerwurzel, klein gehackt

3 TL Currypulver (Vorzugsweise indisches Currypulver, ist viel schärfer, da reicht auch 1 TL) schwarzer Senf (Körner)

Gewürznelken

2 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Öl anbraten, Gewürze zugeben und kurz mitbraten, Tomaten zugeben und köcheln lassen,

Bohnen mit der Hälfte der Brühe zugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen

### **3. Joghurt mit Gurke (Khira Ka Raita)**

1 Gurke, gewaschen, geschält und fein gehackt oder gerieben,

2 Tomaten, fein gehackt,

2 Bananen, klein gehackt

1 Zwiebel, geschält und fein gehackt,

500g Vollmilch-Joghurt,

½ -1 TL Salz,

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer,

¼ TL Kreuzkümmelpulver

Zum Garnieren: ½ TL Kreuzkümmelpulver

2 EL frische Korianderblätter oder wahlweise frische Minzeblätter, fein gehackt

Gurke, Tomate und Zwiebel in eine Glasschüssel geben. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit Kümmelpulver und Korianderblättern (oder anderen Kräutern) garnieren. In den Kühlschrank stellen und kühl servieren.

### **4. Papadam**

Die Papadam-Fladen kann man im Asia-Shop kaufen. Sie werden in der Pfanne auf beiden Seiten in heißem Öl frittiert. Danach das überschüssige Öl abtropfen lassen. Die Papadams können schon vor dem Essen frittiert und aufgehoben werden. Man rechnet pro Person mindestens ein Papadam.

### **5. gewürzter Tee (Chai)**

Chai wird nach jedem indischen Essen serviert. Man rechnet pro Person mindestens mit einer Tasse. Für 10 Personen 1,5 – 2 Liter kochen. Der Chai sollte immer heiß serviert werden.

1 Zimtstange (vorzugsweise asiatischer Stangenzimt aus dem Asia -Shop, ist würziger)  
2-4 Msp. Kardamompulver besser wären Kardamomkapseln, die man etwas aufschneidet  
2-4 Msp. Ingwerpulver besser sind 3-4 cm frisch gehackte Ingwerwurzel,

6 Nelken,  
1 l Wasser,  
5 TL schwarzer Tee,  
1 l Milch,

Zucker oder Honig nach Geschmack ( Inder mögen es sehr süß, d.h. ca.200 g Zucker dazu)  
Zimt, Kardamom, Ingwer und Nelken in einem Topf kurz anrösten, mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen.

Ca. fünf Minuten kochen lassen. Teeblätter, Milch und Zucker oder Honig zugeben und erneut aufkochen. Topf vom Herd nehmen und alles drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in eine Kanne gießen und noch heiß servieren.

### **6. Curry-Reis-Salat (Rezept für 4 Personen)**

2 Tassen rohen Reis  
körnig kochen,

2 Zwiebeln  
würfeln, mit  
4 Esslöffel Öl  
andünsten,

2 Teelöffel Curry (milder)  
dazugeben.

250 g Schinkenwurst  
2 Äpfel

alles  
2 Bananen  
würfeln  
2 Essiggurken  
1 rote Paprikaschote  
1 Beutel Mayonnaise  
Schnittlauch

Petersilie

Salz

Pfeffer

Essig, Öl

und 1/2 bis 1 Tasse Milch dazu, damit der Salat schön feucht wird. 1 Stunde ziehen lassen.

Reis mit Tomatensoße

Reis wird mit Kümmel gar gekocht (soll etwas klumpig sein, kein "Onkel Ben's")

In Öl werden in Scheiben geschnittene Zwiebeln bei hoher Hitze angebraten, dann kommen indische Gewürze dazu (wenn man hat "Masala", eine scharfe Gewürzmischung; ansonsten Curry, Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter, Salz nach Wunsch) und die in Scheiben geschnittenen Tomaten.

Man löscht mit Wasser ab, kocht die Soße noch etwa 5 Minuten bei geringer Hitze und reicht diese Soße zum Reis.

Bevor man ißt, "knetet" man mit den Fingern den Reis mit der Soße durch.

Curryhähnchen (Rezept für 4 Personen)

4 Hähnchenschenkel werden gewaschen, abgetupft, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Sie werden in Mehl gewendet und in Butter angebraten. Dann werden sie im Backofen fertig gebraten (in gefetteter Auflaufform, Alupfanne etc.).

Dauer: ca. 40 Minuten

Für die Soße werden zwei fein geschnittene Zwiebeln in Butter angebraten. Dazu kommt ein Teelöffel Curry, der kurz mit angebraten wird.

Dann wird 1/4 Liter Sahne dazu gegossen und die Soße wird bei geringer Hitze noch etwa 5 Minuten gekocht.

Zwei Äpfel werden geschält und in Würfel geschnitten. Eine Banane wird der Länge nach und dann in Scheibchen geschnitten. Äpfel und Banane zur Soße geben und noch ca. 5 Minuten schmoren.

Dazu isst man Reis.

## 7. Indische Kekse

Ihr braucht:

2 gestrichene TL gemahlene Kardamom (Gewürzregal)

125 g Butter (Zimmertemperatur)

125 g Zucker (wenn ihr es richtig indisch wollt, dann nehmt Rohrohrzucker)

1 Prise Salz

140 g Grieß

160 g Mehl

Ca. 20-25 Mandeln kurz mit heißem Wasser übergießen, Haut abziehen und dann halbieren, so dass ihr 40-50 halbe Mandeln habt

### *Zubereitung*

Alle Zutaten (bis auf die Mandeln) gut miteinander vermengen. Der Teig ist leicht krümelig (wie beim Mürbeteig). Zur Rolle geformt und in Klarsichtfolie gewickelt wird er ca. 30 Minuten in den Kühlschrank gelegt.

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Umluft ca. 160°C.

Aus dem Teig formt ihr ca. 40-50 kirschgroße Kugeln. Nicht wundern, der Teig ist leicht krümelig, wenn ihr ihn aber mit der Hand ein wenig knetet wird er geschmeidiger. Jede Kugel wird mit einer halben Mandel verziert (leicht andrücken).

Alle Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Sie sollten eine hellbraune Farbe haben. Abkühlen lassen und dann ... Guten Appetit!

## **EC-Indienhilfe - Eine Initiative im Deutschen EC-Verband e.V.**

Leuschnerstraße 74

34134 Kassel

Telefon: 0561 4095 111

Fax: 0561 4095 210

Email: [info@ec-indienhilfe.de](mailto:info@ec-indienhilfe.de)

***Mehr Ideen für Gruppenstunden, Aktionen, Spiele und Impulse unter***

**[www.ec-indienhilfe.de](http://www.ec-indienhilfe.de)**