



Kochabend vom 12. Mai 2016

Indische Küche

Werner Thüring

Apéro

Marinierter Lachs – Le saumon mariné

Buffet

Indische Hackbällchen mit Ingwer + Minze

Mutton Sukka – trockenes Lammcurry

Chicken Curry Chettinad

Kerala Style Dal – gelbe Linsen

Bean Thoran – grüne Bohnen

Brinjal Auberginencurry

Basmati-Reis

Gurken Raita

Mango Chutney

Pappadums



Marinierter Lachs – le saumon mariné

Zutaten für ca. 15 Apéro-Portionen

200 g	Zwiebeln
100 g	Lauch
50 g	Karotten
50 g	Sellerie
20 g	frischer Dill
20 g	Petersilie
20 g	Schnittlauch
10 g	Senfpulver

alles durch den Fleischwolf drehen oder Cuttern

10 Stk.	Korianderkörner
5 Stk.	Pimentkörner
10 Stk.	Pfefferkörner
60 g	Meersalz
20 g	Zucker

zerstossen im Mörser

Zubereitung

Vorbereiten:

Die Gewürze mit den Kräutern und dem Gemüse vermischen. Das frische Lachsfilet mit der Haut – es lässt sich so besser schneiden – in die Marinade legen und auch damit bedecken und mind. 24 Std. aber nicht länger als 2 Tage darin lassen.

Zubereiten:

Den Lachs aus der Marinade nehmen und säubern. Mit einem Lachsmesser dünne Tranchen schneiden und als Finger-food mit Zahnstocher servieren.

Tipp:

Je nach Frische des Lachses kannst Du ihn bis zu einer Woche mariniert im Kühlschrank aufbewahren. Frag beim Fischhändler nach dem Ankunftstag für frische Lachse. Bei uns ist es meistens der Dienstag.



Indische Hackbällchen mit Ingwer und Minze

Zutaten für 4 Personen

1 kg	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
150 g	Paniermehl
2 Stk.	Zwiebeln
4 Stk.	Knoblauchzehen
1 Bd.	frische Minze
50 g	Ingwer frisch gerieben
2 TL	Garam-Masala
3 TL	Kreuzkümmel gemahlen
2 TL	Koriander gemahlen
2 EL	Cashewnüsse gemahlen
1	Prise Salz / Zucker / schwarzer Pfeffer
3 EL	Sonnenblumenoel

Zubereitung

In einer grossen Schüssel das Hackfleisch mit den Eiern dem Paniermehl vermischen und gut durchkneten. Das kleingehackte Gemüse und Kräuter daruntermischen. Garam-Masala mit Kreuzkümmel, Koriander, Cashewnüsse ebenso untermischen. Mit Salz, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Die Bällchen – für Fingerfood – mit etwas Mehl formen und mit wenig Sonnenblumenoel in der Pfanne braten unter ständigem Wenden bis sie angebräunt sind. Zum Test in der Mitte aufschneiden, ob es in der Mitte durchgegart ist.



Mutton Sukka (trockenes Lammcurry)

Zutaten für 4 Personen

800 g	Lammfleisch (Ragout von der Schulter)
	Sonnenblumenöl / Kokosöl oder Bratbutter GHEE
2	Lorbeerblätter
2	Sternanis
1 TL	Kardamon
1	Chili rot fein gehackt
10	Curryblätter frisch
2 TL	Kurkuma
1 EL	Ingwer frisch gerieben
2	Knoblauchzehen fein gehackt
2 TL	Garam Masala (Pulver)
	Koriander frisch gehackt
500 g	Tomaten gewürfelt
500 g	Zwiebel grob gehackt

Zubereitung

Lammfleisch mit Lorbeerblättern in leicht gesalzenem Wasser 1 Std. köcheln lassen. Absieben und das Kochwasser auffangen. Beiseite stellen. Öl erhitzen, Sternanis, Kardamon, Chili und Curryblätter ins heiße Öl geben. Zwiebeln und Tomaten beifügen und dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Kurkuma, Ingwer beifügen und das Fleisch ebenfalls in die Pfanne geben, alles erhitzen, evtl. etwas Kochwasser vom Fleisch beifügen. Flüssigkeit einkochen lassen. Garam Masala und Koriander unterrühren. Mit Salz abschmecken.



Chettinat Chicken Curry

Zutaten für 4 Personen

500 g	Hühnerbrustfilet
	Kokosöl / Sonnenblumenöl oder Bratbutter GHEE
	Garam Masala
2	Lorbeerblätter
2	Nelken
1 TL	Kardamon
4 EL	Ingwer-Knoblauchpaste
¼ TL	Chili Pulver
2 EL	Koriander gemahlen
3 TL	Kreuzkümmel gemahlen
2 TL	Fenchelsamen
2 TL	Kurkuma
10	Curryblätter
5	Schalotten, grob gehackt
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Chili grün, fein gehackt
1 dl	Kokosmilch
2 EL	Koriander, fein gehackt
4 EL	Pfefferminzblätter, fein gehackt

Zubereitung

Filet salzen, gut anbraten, beiseite stellen.

Oel in Pfanne erhitzen, Garam Masala, Zwiebel und Schalotten andünsten.

Filet zugeben und 5 Min. mitbraten.

Tomaten, Kokosmilch und Wasser beifügen und 10 Min. köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken. Koriander und Pfefferminz beifügen.

Kerala Style Dal – gelbe Linsen

Zutaten für 4 Personen

1 Tasse	Linsen
1	Zwiebel
1 TL	Kurkuma
1	Tomate gewürfelt
100 g	frische Kokosnuss gerieben
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Senfsamen
10	Curryblätter
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	grüne Chilis
1 TL	Garam Masala

Zubereitung

Linsen mit Kurkuma kochen lassen (3 Tassen Wasser) – ca. 20 Minuten.

Kokosnuss mit Fenchelsamen, Knoblauch und Garam Masala mit Wasser zu einer Paste verarbeiten.

Paste zusammen mit gewürfelter Tomate unter die Linsen mischen und ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme weiterköcheln.

Senfsamen in der Bratpfanne in heissem Fett aufspringen lassen, Zwiebeln und Curry-Blätter, grüner Chili begeben. Braten bis die Zwiebeln goldbraun sind, mit den Linsen vermischen, mit Salz abschmecken.



Bean Thoran – grüne Bohnen

Zutaten für 4 Personen

500 g	grüne Bohnen (gefroren oder getrocknet)
5 EL	Ingwer Knoblauchpaste
2 TL	Kreuzkümmel
1 EL	Kurkuma
1	Chili fein gehackt

alle Zutaten mit etwas Wasser zu einer dicken Paste verrühren

3 EL	Kokosöl / Sonnenblumenöl oder ind. Butterschmalz
2 EL	Senfsamen schwarz
10	Curryblätter
1	Zwiebel fein gehackt
2	Tomaten gewürfelt

Zubereitung

Oel erhitzen und Senfsamen, bis sie aufplatzen, braten. Curryblätter zugeben, Zwiebeln mitdünsten, Bohnen und Tomaten begeben, mit dünsten.

Garam Masala begeben, erhitzen und mit Wasser ablöschen.

Köcheln lassen bis Bohnen bissfest sind.



Auberginencurry

Zutaten für 4 Personen

2	Auberginen
1	Zwiebel
2	grosse Tomaten
1 TL	Garam Masala
3 cm	frischer Ingwer
2	rote Chilil

Zubereitung

Auberginen in Würfel schneiden und in lauwarmes Wasser einlegen. Zwiebel in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln, Chili fein hacken.

Oil oder Ghee in Pfanne erhitzen Zwiebeln und Chili kräftig anbraten, Auberginenwürfel dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen lassen. 1 TL Garam Masala dazugeben sowie geriebenen Ingwer.

Mit Salz abschmecken. Die Auberginenwürfel sollten schön weich sein. Ihr Volumen reduziert sich um die Hälfte.



Saucen, Pasten

White Gravy

10	Knoblauchzehen, grob gehackt
100 g	Kokosraspel
50 g	Cashewnüsse geröstet
1 EL	Kreuzkümmelsamen
2 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung

Oel erhitzen, Kreuzkümmelsamen braten bis sie knacken, Knoblauch zugeben, leicht bräunen.

Hitze reduzieren, Kokosraspel und Cashew zugeben, erhitzen.

Die ganze Masse unter Zugabe von etwas Wasser pürieren.

Ingwer Knoblauchpaste

1 Tasse	Ingwer, geschält, gehackt
1 Tasse	Koblauchzehen
1 EL	Kurkuma

Zubereitung

Alle Zutaten pürieren. In ein sauberes Schraubendeckelglas einfüllen und im Kühlschrank aufbewahren oder in Portionen einfrieren.

Impressionen



