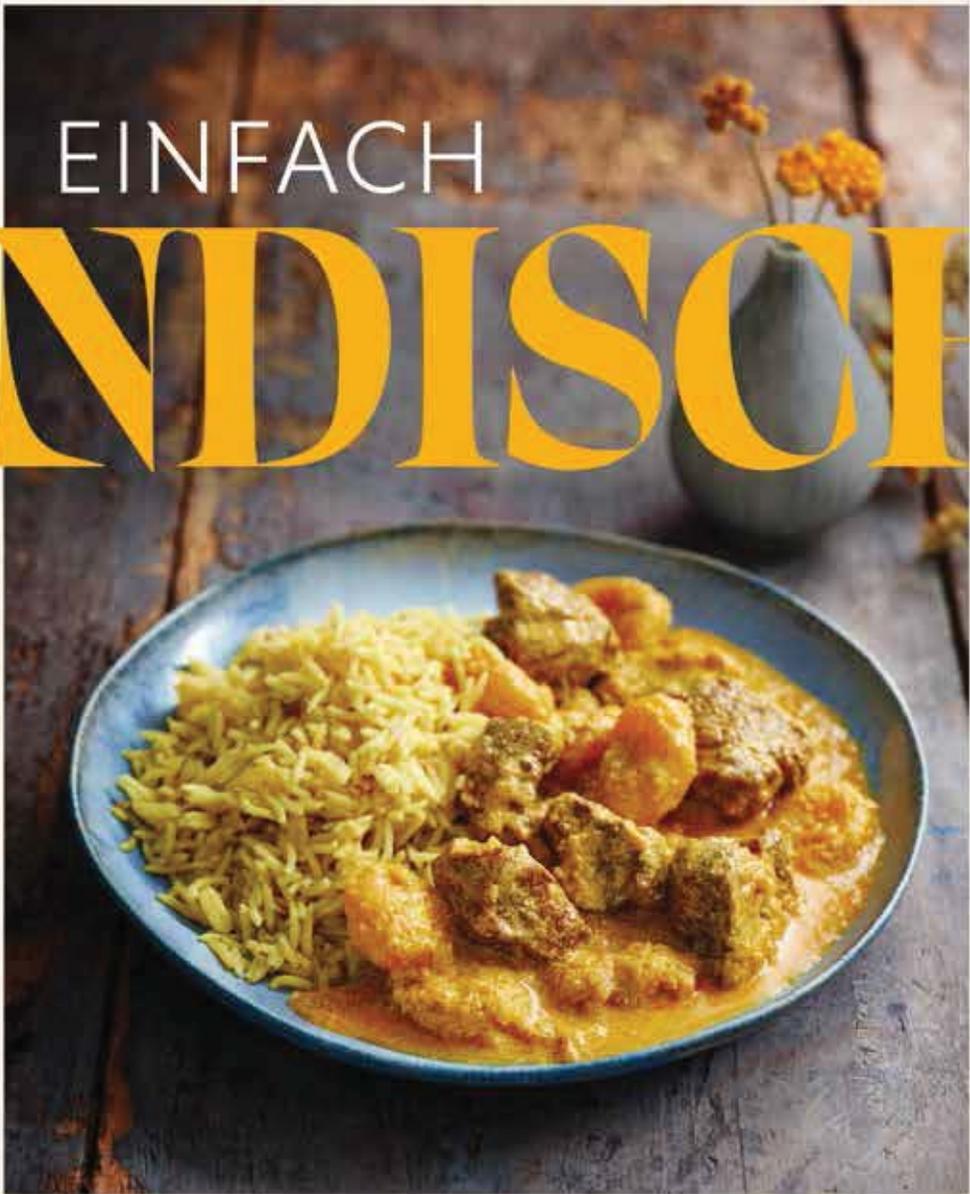


MONISHA
BHARADWAJ

EINFACH
INDISCH



KOCHEN MIT
7 ZUTATEN



THORBECKE

Monisha Bharadwaj ist eine preisgekrönte Köchin, Autorin und Ernährungshistorikerin. Sie wurde von der Guild of Food Writers als „Cookery Writer of the Year“ ausgezeichnet. Ihre Bücher kamen in die engere Auswahl für Preise wie den „André Simon Award“, den „Cordon Bleu World Food Media Award“ und die „Jacob’s Creek World Food Media Awards“. Sie hat 15 Bücher geschrieben, darunter „The Indian Cookery Course“, die sich insgesamt über eine halbe Million Mal verkauft haben. Monisha hat in London ihre eigene erfolgreiche Kochschule für indische Küche: „Cooking with Monisha“. Einmal im Monat unterrichtet sie an der „Diverti-menti Cookery School“. Kürzlich hat sie im Rahmen der „Borough Market Cooking Class“ Kurse gegeben.

www.cookingwithmonisha.com @monishabharadwaj

EINFACH INDISCH – KOCHEN MIT 7 ZUTATEN

MONISHA BHARADWAJ

Fotos von Gareth Morgans

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Dieses Buch ist für Arrush und India – danke, dass ihr mich immer inspiriert
und unsere Küche zu einem Ort voller Freude und Lachen macht!

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder
Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Originalausgabe erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von Kyle Cathie Ltd,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, www.kylebooks.co.uk

Text © Monisha Bharadwaj

Design und Layout © Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

ISBN 978-3-7995-1478-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-1517-7 (eBook)

INHALT



Einleitung 6

Frisch 31

Tröstlich 51

Schnell 69

Herzhaft 89

One Pot 109

Vegan 129

Süß 151

Index 169

Danksagung 175



EINLEITUNG

Die meisten Leute, selbst diejenigen, die indisches Essen lieben und es zuhause regelmäßig kochen, sind der Meinung, dass es relativ kompliziert ist, ewig dauert und man dazu eine lange Liste an Zutaten benötigt, damit das Gericht lecker wird.

Immer mehr Menschen außerhalb von Indien bereiten heutzutage regelmäßig selbst indische Mahlzeiten zu. Weil die Zutaten inzwischen leicht zu bekommen sind und viele Menschen von dem fettigen Essen enttäuscht sind, wie es häufig in indischen Restaurants angeboten wird, probieren die Hobbyköche eine Vielzahl an Gerichten aus, die über das durchschnittliche Lieferservice-Angebot weit hinausgehen. Außerdem reisen immer mehr Menschen und lernen dabei eine große Auswahl an indischen Gerichten kennen, die mit dem üblichen Chicken Tikka Masala ebenso wenig zu tun haben wie Doncaster mit Delhi.

Obwohl grundsätzlich das Bedürfnis nach frischem, leckerem und gesundem Essen besteht, haben die meisten Menschen nicht die Zeit oder Energie, komplizierte indische Mahlzeiten mit mehreren Gängen zu kochen oder aufwendige Gerichte mit einer langen Zutatenliste zuzubereiten. Rezepte für Berufstätige, Studenten und vielbeschäftigte Leute müssen einfach und schnell sein.

In diesem Buch geht es nicht darum, traditionelle Rezepte auf wenige Zutaten herunterzubrechen, nur um etwas anders zu machen. Viele traditionelle Rezepte erfordern ohne Zweifel eine große Anzahl an Zutaten, die sich auf keinen Fall zusammenkürzen lassen. Solche Rezepte findet man in diesem Buch nicht. Denn es gibt zahllose Gerichte, die ganz unkompliziert sind und in vielen indischen Haushalten täglich gekocht werden. Außerdem kann man heutzutage viele Zutaten fertig kaufen oder in besserer Qualität erhalten (wie zum Beispiel Garam Masala oder Fleischstücke, die schneller durch sind), als die Lebensmittel, mit denen meine Großmutter kochte. Auf diese Weise benötigt man auch weniger Zutaten als früher.

Mein eigener Arbeitstag ist lang und ich verbringe ihn oft damit, in meinen Kursen und Vorführungen zu kochen. Wenn ich dann müde nach Hause komme, habe ich absolut keine Lust, noch einmal zu kochen. Aber ich lege dennoch Wert auf frisches, selbstgekoktes Essen, das gesund und wohlschmeckend ist und rasch zubereitet werden kann. Jahrelang habe ich einfache Gerichte aus Vorräten wie Reis, Nudeln, Haferflocken und Mehl in Kombination mit

Gemüse, Fisch und Fleisch, die schnell durch sind, gekocht. Diese Gerichte sind gesund, herzhaft und sehr sättigend. Ich habe gelernt, gewisse Zutaten schon vorzubereiten, so dass das Kochen eines schnellen Essens keine lästige Pflicht mehr bedeutet. Oft putze und zerkleinere ich Gemüse schon in der Früh, während ich meinen Tee trinke, und bewahre es dann im Kühlschrank zur weiteren Verwendung auf. Außerdem habe ich immer ein Schälchen mit fertiger Ingwer-Knoblauch-Paste im Kühlschrank.

Es besteht kein Zweifel daran, dass die indische Küche komplex ist, weil sie von so vielen Faktoren geprägt wurde. Dazu gehört das Klima, das in einem so riesigen Land ganz unterschiedlich sein kann, aber auch geographische, religiöse und ausländische Einflüsse spielen eine Rolle. So wurden zum Beispiel Tomaten und Chili erst vor 500 Jahren von den Portugiesen eingeführt. Ein Großteil der Inder lebt vegetarisch und ein Teil davon isst nicht einmal Wurzelgemüse, weil bei der Ernte Insekten getötet werden.

Nicht jedes indische Essen ist scharf. In Gegenden, wo es sehr heiß ist, wie zum Beispiel im Süden von Indien, ist das Essen traditionell mit mehr Chili gewürzt, weil das darin enthaltene Capsaicin die Menschen zum Schwitzen bringt, was sie letztendlich abkühlt. Ich erkenne oft schon beim Lesen eines Rezepts, aus welcher Gegend es stammt und von welchen religiösen und historischen Einflüssen es geprägt wurde.

Aber es ist auf jeden Fall ein Gerücht, dass jedes indische Gericht eine Unmenge an Zutaten und eine endlose Vorbereitungszeit erfordert. Meine größte Herausforderung der letzten Jahre bestand außerdem darin, meine Leser davon zu überzeugen, dass indisches Essen nicht fettig, ungesund und kompliziert ist. Ich kann verstehen, dass niemand Lust darauf hat, eine ellenlange Liste an exotischen Zutaten einzukaufen, die man nur selten braucht und die im Laufe der Zeit verderben.

Als ich eingeladen wurde, dieses Buch zu schreiben, durfte ich mir drei Basis-Zutaten aussuchen, die ich zusätzlich zu den maximal sieben Hauptzutaten verwenden würde. Ich entschied mich für:

Sonnenblumenöl

Salz

Ingwer-Knoblauch-Paste (siehe Rezept Seite 26)





VANGYACHE BHARIT

Geröstete Aubergine mit roter Zwiebel und Joghurt

Wer einen Gasherd hat, kann die Aubergine direkt über der offenen Flamme rösten. Auf diese Weise bekommt sie einen wunderbar rauchigen Geschmack, den man im Ofen nicht erzielen kann. Verwenden Sie eine Zange und wenden Sie die Aubergine jede Minute – es sollte etwa 8 Minuten dauern, bis sie durch ist, je nachdem wie dick und groß sie ist. In ganz Indien wird diese geröstete Aubergine mit regional verschiedenen Gewürzen und Aromen gekocht – es ist ein Gericht aus Maharashtra, das mit lokal gewachsenen Erdnüssen verfeinert wird.

4 Portionen

 1 große Aubergine	 1 große rote Zwiebel, fein gehackt	 2 frische grüne Chilis, fein gehackt (im Ganzen, mit Samen)	 1 Tomate, fein gehackt	 1 EL frische Korianderblättchen, gehackt	 250 ml griechischer Joghurt	 2 EL geröstete Erdnüsse (gesalzen oder ungesalzen), gehackt
--	---	--	---	---	---	--

Den Grill auf hoher Stufe vorheizen.

Die Aubergine mit 1 EL Sonnenblumenöl bepinseln und auf einem Gitterrost unter den Grill schieben. Eine Grillpfanne darunter schieben, um die Säfte aufzufangen. Ab und zu wenden, bis die Aubergine weich und die Haut knusprig und trocken ist. Alternativ direkt über einer Gasflamme 8 Minuten rösten.

Die Aubergine leicht abkühlen lassen, dann die Haut entfernen – das sollte leicht möglich sein. Das Fruchtfleisch der Aubergine in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis lange Stränge entstanden sind. Beiseitestellen.

1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin bei großer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, bis sie golden werden. Die Chilis hinzufügen, dann die Hitze zurückschalten und 6–7 Minuten braten, bis man ein Zwiebelstück leicht zerteilen kann. Die Tomate dazugeben und einige Minuten kochen, bis sie weich ist.

Vom Herd nehmen. Salzen und den Koriander untermischen, dann die zerdrückte Aubergine untermischen. Die Mischung in eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Joghurt untermischen. Mit den Erdnüssen bestreuen.

Kalt als Dipp mit Pita Brot oder Naan servieren.

KHATTI MEETHI MACHLI

Lachs süßsauer

Dieses köstliche Rezept ist in wenigen Minuten zubereitet und kann mit saisonalem Gemüse serviert werden. Man kann Tamarindenmark kaufen, aber man sollte darauf achten, das schokofarbige Mark oder Mus zu kaufen und nicht das dunkle, äußerst saure Tamarindenkonzentrat, das den Geschmack und die Farbe des Gerichts entscheidend verändern wird.

Man kann Tamarindenmus aus einem feuchten Tamarindenblock selbst herstellen (Seite 12).

Die Marinade sollte schön glatt sein und den Fisch gleichmäßig bedecken.

4 Portionen

 1 TL Kurkuma, gemahlen	 1 TL mittel- scharfes Chilipulver	 3 EL Tamarin- denmus (Seite 12)	 1 EL brauner Rohrzucker	 4 × 200 g Lachsfilet (alternativ Brasse oder Seehecht), ohne Haut	 400 g neue Kartoffeln, gewaschen
--	--	--	---	---	---

Mit der Marinade beginnen. Dafür Kurkuma, Chili, Tamarindenmus und Zucker in einem kleinen Topf vermischen und mit Salz abschmecken. Bei großer Hitze kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann vom Herd nehmen und ganz abkühlen lassen.

Den Ofen vorheizen auf 200 °C Ober-/Unterhitze.

Die Fischfilets in eine Schüssel geben und mit den Fingern mit der kalten Marinade einreiben, so dass sie gleichmäßig davon bedeckt sind. 20 Minuten oder länger marinieren lassen.

Kurz vor dem Braten der Fischfilets die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann die Hitze zurückschalten und 8–10 Minuten köcheln, bis man die größte Kartoffel leicht mit einer Messerspitze durchdringen kann. Abgießen und halbieren.

1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die halbierten Kartoffeln hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze 3–4 Minuten anbraten, dabei gelegentlich wenden, bis sie golden werden. Warmhalten, bis der Fisch fertig ist.

Währenddessen jedes Fischfilet auf ein Stück Alufolie setzen, etwas Marinade darauf häufen und mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Dann jeweils in die Folie einwickeln, so dass sich 4 Päckchen ergeben. Die Päckchen auf ein Blech legen und 15 Minuten im Ofen backen, bis der Fisch durch ist.

Die Fischfilets auswickeln und mit den Kartoffeln und einem Beilagensalat servieren.





PALAK AUR SOYA KI SUBZI

Curry mit Spinat, Dill und Tofu

In der nordindischen Küche sind Spinat und Panir eine klassische Kombination. Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit Tofu anstelle von Panir. Tofu gibt es ja fest, weich und als Seidentofu, hier habe ich einen festen Tofu verwendet, welcher der Konsistenz von Panir am nächsten kommt. Sowohl Panir als auch Tofu behalten ihre Form und schmelzen beim Kochen nicht. Ich liebe den Dill in diesem Rezept – er schenkt ein einzigartiges Aroma, das den milden Geschmack des Spinats wunderbar ergänzt.

4 Portionen

 1 TL Kreuzkümmelsamen	 1 große Zwiebel, fein gehackt	 1–2 frische grüne Chilis, mit Samen fein gehackt	 1 TL Garam Masala	 1 große Handvoll Dill, die Wedel abgezupft (dicke Stängel entfernt) und gehackt	 450 g frischer Spinat, gewaschen, abgetropft und fein gehackt	 225 g fester Tofu, gewürfelt und etwas gesalzen
--	--	---	--	--	---	--

2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf mit schwerem Boden erwärmen und den Kreuzkümmel darin anbraten, bis er dunkel wird. Die Zwiebel hinzufügen und bei großer Hitze 4–5 Minuten anbraten, bis sie anfängt zu bräunen, dann die Hitze zurückschalten und weitere 4 Minuten braten.

1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste (Seite 26) und die Chilis hinzufügen und 30 Sekunden braten, dann Garam Masala dazugeben und einige Sekunden braten. Einen Schuss kaltes Wasser dazugießen und bei großer Hitze kochen, bis das Wasser verdampft ist.

Dill, Spinat und etwas mehr Salz hinzufügen und 4–5 Minuten kochen. Die Hitze zurückschalten und bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis der Spinat welk und alle Flüssigkeit verdampft ist. Den Tofu unterheben und 3–4 Minuten erwärmen, bis alles heiß ist.

Mit Rotis (Seite 28) heiß servieren.