

Khira Dani Raita

Zutaten für 5 Personen: 2 Salatgurken, 1 große reife Tomate,
1 grüne Chillischote, 200g Joghurt, 100g Sauerrahm, 1 TL gerösteter
und gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL feingehackte Minzeblätter,
1TL Salz

Zubereitung: Gurken schälen, entkernen (Schlangengurken nicht) und
in eine Schüssel raspeln. Tomate waschen, entkernen und klein
würfeln, anschließend in die Schüssel geben. Chilli entkernen fein
hacken und begeben. Joghurt, Sauerrahm, Kreuzkümmel und Minze
extra abrühren. Kurz vor dem Servieren beides vermengen und mit
Salz abschmecken.

Naan

Zutaten für 5 Personen : 150 ml lauwarme Milch, 2,5 EL Zucker,
 $\frac{1}{2}$ Pkg frischer Germ , 500g Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 TL Weinstein,
2-3 EL Pflanzenöl, 150 g Joghurt, 1 Ei (L)

Milch, $\frac{1}{2}$ EL Zucker und Germ verrühren

Mehl in eine große Schüssel geben, Salz und Backpulver unterrühren.

Anschließend mit den restliche Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. In eine geölte Schüssel geben und 30 min gehen lassen.

Dann Teig aus der Schüssel nehmen nochmals durchkneten in 6 Kugeln aufteilen und mit einem Tuch bedecken 20 min gehen lassen.

Mit etwas Mehl zu einer runden Flade ausrollen und in einer beschichteten heißen Pfanne ohne Fett braten bis er Blasen wirft, dann wenden und auf der anderen Seite bräunen. Unbeschichtete Pfanne mit etwas ÖL auswischen.

Aloo Gobi

Karfiol-Kartoffel-Curry

Zubereitungszeit: 35min

Garzeit: 20min

Zutaten für 5 Personen

1 kleiner Karfiol, 1 große Kartoffeln, 500g saisonales Gemüse

3 Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 TL Curry

1 Stück Ingwer, 4 EL Öl, $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Kurkuma,

$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen, $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver, Salz, 150g Joghurt,

1 TL Zucker, 1 TL Garam Masala, 1 EL gehacktes Koriandergrün

Karfiol putzen und in kleine Röschen brechen. Kartoffel schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und achteln.

Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel hellbraun anbraten.

Kreuzkümmelsamen dazugeben, 30 Sekunden unter Rühren rösten.

Kartoffeln und Karfiol dazugeben und 3 min anbraten. Kurkuma,

Kreuzkümmel und Chilipulver drüberstreuen und die Tomaten

zugeben. Weitere 3 Minuten braten. $\frac{1}{4}$ Wasser dazu gießen, salzen

und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln

lassenDen Joghurt unterrühren, mit Zucker abschmecken und 5

Minuten garen. Garam Masala und Koriandergrün unterrühren und mit

Reis, Chapatis oder Naan servieren.

Samosas

Gemüsepastetchen

Zubereitungszeit: 1Std. 40Min., Ruhezeit: 15Min

Zutaten für 12 Stück: 750g festkochende Kartoffeln, Salz,
250g Erbsen (TK), 1 Stück Ingwer (3cm), 7 EL Ghee(geklärte Butter),
1 $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen, $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver, 1 TLPaprikapulver edelsüß,
 $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala, 300g Weizenmehl, 4 EL gehacktes Koriandergrün,
Mehl zum Arbeiten, Öl zum Frittieren

Für die Füllung Kartoffeln weich kochen, ausdampfen lassen und Schalen. In ca. 1cm große Würfel schneiden und leicht zerdrücken. Tiefgekühlte Erbsen auftauen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. 3 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und darin die Kreuzkümmelsamen ca. 1 Minute rösten, bis sie knistern. Ingwer dazugeben und 1 Minute anbraten unter ständigen Rühren. Dann Kartoffel, Erbsen, Chili- und Paprikapulver in die Pfanne geben, Salzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten braten und ständig rühren. Garam masala und Koriander unterrühren und abkühlen lassen.

Mehl mit Salz mischen. 4 EL Ghee mit 150ml Wasser zugeben und zu einem festen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Tuch abdecken und 15 Minuten rasten lassen.

Die Kartoffelmasse in 12 Portionen teilen und den Teig in 6 Kugeln teilen und weiter rasten lassen. Teigkugeln nacheinander zu Kreisen ausrollen, mit einem Messer halbieren. Auf jeden Hälfte Kartoffelmasse geben, zu Taschen einschlagen und mit feuchten Fingern die Enden zusammen drücken.

Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Samosas portionsweise auf beiden Seiten frittieren. Fertige Samosas herausheben und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen. Noch warm mit Gurken Raita oder Chutney servieren.

Zarda-e-Aamba

Mango-Reisauflauf

Zubereitungszeit: 30min

Garzeit: 30min/ 160°Grad

Zutaten für 5 Personen: 1-2 reife Mangos, 50g Sahne, 3 TL Zucker
1 Vanilleschote, 2 EL gehackte Pistazienkerne, 280g Rundkornreis, 1 EL Ghee
 $\frac{1}{4}$ l Milch, 4 EL Zucker, 2 TL Mehl

Die Mangos schälen, klein schneiden und fein pürieren. Sahne mit Zucker und Vanillemark steif schlagen. Mango Püree vorsichtig unter das Schlagobers ziehen und kühlstellen.

Den Reis mit etwas Salz kochen und den fertigen warmen Reis mit 1 EL Ghee mischen und abkühlen lassen. Gleichzeitig Milch mit Zucker und Mehl kurz aufkochen lassen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Milch abkühlen lassen und vorsichtig unter die Mango-Sahne ziehen.

Eine Auflaufform einfetten und darin abwechselnd Reis und Mango-Sahne einschichten. Auf die obere Schicht Reis 1-2 EL Ghee träufeln und den Auflauf im Ofen 15-20min bei 160°Grad Umluft backen.

Uniapappam

Frittierte Bananen-Kokosbällchen

Zubereitungszeit: 50min

Für ca. 20 Stück: 5 EL Jaggery(Rohrohrzucker),

2 reife Bananen (ca. 150g)

80g Kokosflocken, 280g Reismehl, $\frac{1}{2}$ TL Backpulver, etwas Ingwer,

Öl zum Frittieren

Jaggery in 4 El heißem Wasser unter Rühren auflösen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mit Kokosflocken, Mehl, Backpulver und Jaggerywasser mischen und zu einem kompakten dicken Teig rühren (Falls er zu dünnflüssig ist Kokosflocken zugeben, wenn er zu dünn ist Wasser zugeben). 10 Minuten rasten lassen.

Das Öl vorsichtig in einem Topf erhitzen. Den Teig zu Bällchen formen und im heißen Öl 3-5 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm servieren.