



## Thema: Dort, wo der Pfeffer wächst - Indien

Indien ist riesengroß und steckt voller Gegensätze, sodass man eigentlich von „der“ indischen Küche gar nicht reden kann. Die Hindus essen z.B. kein Rindfleisch, die Moslems hingegen kein Schwein und rund 20 % der Bevölkerung isst überhaupt kein Fleisch. Große Teile der Bevölkerung können sich wenig bis gar kein Fleisch leisten und „holen“ sich ihr Eiweiß aus Linsen und Kichererbsen. Zu den charakteristischen Gewürzen des Landes zählen Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Schwarzer Senf, Bockshornklee, Senföl, Fenchelsamen, Schwarzkümmel und Kreuzkümmel, Chilis, sowie Knoblauch und Ingwer. Wichtige Gewürzmischungen sind Garam masala und natürlich Curry. Beliebte Beilage ist Naan, Weißmehlfaden mit etwas Joghurt gebacken und anschließend noch heiß mit Ghee eingepinselt.

### Linsen-Dal für 4 Personen

- 1/2 Bund Frühlingszwiebel
- 10 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getr. Chilischote
- 1 TL Kardamom
- 3 TL Senfsaat
- 3 TL Schwarzkümmel
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Öl
- 400 g Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- Zitronensaft
- Koriander

Ein indisches Dal besteht aus Hülsenfrüchten und vielen Gewürzen. Unseres heute machen wir mit unseren feinen schwäbischen Bauernlinsen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch super fein würfeln.

Alle Gewürze nach Möglichkeit im Mörser zerstoßen, sie dürfen aber auch gemahlene nehmen.

1 EL Öl kurz erhitzen und die Gewürze darin unter Rühren mild und kurz andünsten, sonst werden sie bitter. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzugeben, kurz andünsten. Zum Schluss die Linsen und Kokosmilch dazugeben, zudecken und bei milder Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Jetzt salzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Wer hat, gibt noch frischen Koriander drüber.

**Tipp: Schneller geht's mit roten Linsen, schmeckt auch gut, aber etwas anders. Dazu gibt's Reis oder ein Naan-Brot. Sie haben nicht alle Gewürze zuhause? Das ist nicht so schlimm, da kann man auch gerne etwas experimentieren. Andererseits, die Investition lohnt sich wirklich und die halten auch lange.**

### Schnelle Karottensuppe indische Art für 4 Personen

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 kg Karotten
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 große Kartoffel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Mehl
- 1 Becher Sahne

Die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Apfel, Zwiebel, Kartoffel und Knoblauch würfeln und zur Brühe geben. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und püriert werden kann. Nach dem Pürieren Mehl und Sahne miteinander verrühren und in die Suppe geben, einmal aufkochen lassen. Mit Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp: Auch hier gilt, seien Sie ruhig etwas mutig mit den Gewürzen. Statt Sahne können Sie auch Ersatz aus Soja nehmen oder noch mal Kokosmilch.**

### Kartoffel-Spinat-Gemüse für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln festko.
- 300 g Spinat
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chilischote getr.
- 10 cm Ingwer
- 2 TL Garam masala
- 3 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Piment
- 2 EL Zucker
- 100 g geh. Mandeln

Kartoffeln schälen und in 1 - 2 cm große Würfel schneiden. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein würfeln, Chili im Mörser zerstoßen. Die letzten 3 Zutaten in Öl anschwitzen, Kartoffeln zugeben und kurz anbraten. Mit kochendem Wasser bedecken, Deckel drauf, sanft garkochen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und putzen, ggf. etwas zerkleinern. Kurz vor Ende der Kochzeit den Spinat mit den Gewürzen und dem gehackten Ingwer zu den Kartoffeln geben. Schließen, Spinat zusammenfallen lassen, Mandeln unterrühren und ggf. nachwürzen.

**Tipp: Statt Mandeln kann man auch Sesam nehmen. Dazu können Sie noch mal Naan und einen pikanten Joghurt-Dip reichen. Schmeckt auch mit anderen Gemüsesorten wie Auberginen und Tomaten. Statt Kartoffeln können Sie auch Kichererbsen nehmen.**