

Indische Küche



Inhalt

Einleitung	04	Tikka & Tandoori Chicken mit Joghurt-Chutney	36
Alex Wahi	05	Butter Chicken	38
Indische Kulinarikbegriffe	06	Chicken Korma	40
Ghee	08	Kheer (Indischer Milchreis)	42
Paneer	09	Mango Lassi	44
Garam Masala	10	Chai Tee	46
Curry-Gewürzmischung	11	Erdbeer-Chutney	48
Basis-Gewürzpaste	12	Birnen-Ingwer-Chutney	50
Tomaten-Chili-Ingwer-Chutney	14	Mixed Pickles	52
Naan-Brot	16	Speed Mango Kimchi	54
Chapati, Paratha, Puri & Samosas	18	Garnelen in Knoblauchbutter (Garlic Prawns)	56
Papadam	20	Joghurtreis mit Limetten-Gewürz-Crunch	58
Gewürz-Basmatireis	22	Paneersandwich	60
Daal (Linsencurry)	24	Puri mit Lamm	62
Dosa mit Kartoffeln und Okraschoten	26	Curry-Zimt-Huhn	64
Okra Fries & Pakora	28	Pulled Pork mit Tamarind-Chutney	66
Gefüllte Okraschoten	30	Burger mit Chutney und Paneer	68
Biryani (vegetarische Reispfanne)	32	Paneer Cheesecake	70
Palak Paneer	34	Bücher & Infos	72

Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Onlinekursen weitergeben.

Was ist typisch indisch? Was hat es mit den vielen Gewürzen auf sich? Und was bedeuten diese ganzen Begriffe, die man auf Speisekarten indischer Restaurants entdeckt? Diese Fragen und mehr beantwortet Alex Wahi in seinem Onlinekurs. Er gibt dir einen Einblick in die indische Kultur, zeigt Klassiker aber auch seine eigenen Interpretationen. Er lehrt Grundlagen und zeigt Gerichte, die du gleich ausprobieren willst.

Und dabei hilft dir dieses Begleitheft. Hier findest du alle Rezepte und kannst gleich loslegen. Gutes Gelingen!

Danke!

HAKAKÜCHE



Miele

Alex Wahi

Alex' Vater ist in Neu-Delhi geboren und dann nach Deutschland gekommen, wo er Alex' Mutter kennenlernte. Nachdem er im Tennisverein mit seinen Kochkünsten überzeugte, eröffnete er schließlich ein indisches Restaurant in Hamm.

Alex begann seine Kochlehre dort und auch nach dieser zog es ihn immer wieder ins Restaurant. Trotzdem studierte er auch BWL und optimierte mit seinem Wissen den elterlichen Betrieb. Dazu gehört neben dem Restaurant eine Kochschule, die immer größer und gefragter wurde. Dadurch wurde auch das Fernsehen auf Alex aufmerksam und er machte dort seine ersten Erfahrungen.

Eins kam zum anderen, und so reiste und kochte Alex, begleitet von Kamerateams, in verschiedenen Ländern. Davon ließ er sich inspirieren, entwickelte seinen eigenen Stil und integrierte diesen in sein Restaurant.

Immer wieder lässt sich Alex auf neue Herausforderungen ein: neue Fernsehprojekte, ein eigenes Kochbuch und jetzt auch sein 7hauben-Onlinekurs.

Kochen soll einfach sein und Spaß machen.



Alex Wahi

Maharani

www.alex-wahi.de

Indische Kulinarikbegriffe

Bei der indischen Küche trifft man immer wieder auf bestimmte Begriffe. Damit du weißt, worum es dabei geht, findest du hier einen Überblick.

Curry

In Indien ist ein Curry ein Gericht: eine Sauce mit Fleisch oder Gemüse mit verschiedenen Gewürzen. Wenn also von einem Curry die Rede ist, ist meist das gemeint. Das Currypulver, das du wahrscheinlich auch kennst oder sogar zuhause hast, ist an sich schon eine Basis-Gewürzmischung, die du als Grundlage für Curry-Gewürzmischungen verwenden kannst.

Korma

Ein Korma ist ein Schmorgericht. Meist werden Hähnchenflügel oder -schenkel geschmort, auch Kokosmilch und Nüsse sind beim Korma häufig dabei.

Masala

Masala bedeutet Gewürz. Wenn ein Gewürz bzw. eine Gewürzmischung erhitzt wird, dann wird sie zum Garam Masala.

Tali

Beim Tali handelt es sich um eine große Platte mit 5-10 verschiedenen indischen Gerichten. Es ist eine tolle Möglichkeit, um sich durchzukosten.

Tikka

Eine Marinade bestehend aus Joghurt und roter Farbe (Rote-Bete-Saft).

Tandoori

Tandoori ist in Indien ein Lehmofen. Im Grunde beschreibt es die Garart, also das Garen im Ofen.

Daal

Ein Gericht mit Linsen, wobei verschiedene Linsen verwendet werden können. Die roten Linsen haben den Vorteil, dass sie günstig sind und nicht so lang eingeweicht werden müssen.

Chole

Ein Gericht mit Kichererbsen, auch als Chana bekannt.

Palak

Ein Gericht mit Spinat.

Paneer

Indischer Weichkäse, der kaum zerläuft und in vielerlei Gerichten verwendet wird.

Samosas

Indische Teigtaschen, die mit verschiedenen Füllungen zu finden sind. Kartoffeln sind fast immer Bestandteil dieser Füllungen.

Lassi

Ein Getränk aus Joghurt und Milch – besonders beliebt ist das süße Mango Lassi. Lassis gibt es aber auch als salzige Variante.

Butter Chicken

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

800g	Hähnchenbrustfilets	2 TL	frische Ingwerwürfel
2 TL	Ghee (siehe S. 8)	2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 11)
2	rote Zwiebeln	2 EL	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen	20	Kirschtomaten
		100 ml	passierte Tomaten
		1	Limette (Saft)
		100 ml	Sahne

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln würfeln und die Tomaten vierteln.

Schritt 2 Braten

Eine Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen sowie Zwiebelwürfel in Ghee anbraten. Zur Seite schieben, damit die Mitte der Pfanne frei ist. Dort Knoblauch, Ingwer, Curry-Gewürzmischung und Tomatenmark kurz anrösten.

Schritt 3 Köcheln lassen

Mit Kirschtomaten, passierten Tomaten und Limettensaft ablöschen. Dann Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen.

Schritt 4 Geschafft

Das Butter Chicken mit Brot oder Reis servieren.

Tipp: Als Garnitur kannst du Zwiebelringe in Limettensaft, Salz und Zucker marinieren und aufs Butter Chicken geben.

