



GREEN CHICKEN TIKKA

GEGRILLTE HÜHNERSTÜCKE MIT GRÜNER KRUSTE

Dieses Rezept ist eine Variation der bekannteren roten Tikka-Masala, jener Gewürzpaste auf Joghurt-Basis, in der Fleischstücke vor dem Grillen mariniert werden. Bei der grünen Version kommt kein Joghurt zum Einsatz, sondern ausschließlich frische grüne Zutaten wie Minze, Koriander und Limette. In indischen Restaurants werden die marinierten Stücke auf Spieße gesteckt und in der Gluthitze eines Tandoor gegrillt. Es funktioniert aber auch auf einem Holzkohलगrill oder im Backrohr mit Grillfunktion.

(ca. 4 Portionen)

- ca. 800 g Hühnerfleisch (Brust)
- 1 Bund frische Minze (keine Pfefferminze!)
- 1 Bund Koriander
- 2 kleine Frühlingszwiebel, möglichst grün
- 1 rote Zwiebel
- ca. 15 g Ingwer
- 1–2 Limetten
- 1–4 grüne Chilis (je nach gewünschter Schärfe)
- Salz

Das Hühnerfleisch in möglichst gleich große Stücke, etwa im Format eines dicken Daumens, schneiden.

Den Ingwer, die grünen Teile der Zwiebeln und die Kräuter samt Stängel grob hacken und mit dem Saft einer halben Limette und einer Prise Salz im Mixer pürieren. Falls der Mixer nicht „durchzieht“, eine winzige Menge Wasser dazugeben. Aber Vorsicht, die Paste sollte nicht zu flüssig werden!

Chilis und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln sehr fein hacken und mit der Kräuterpaste gut verrühren.

Die Hühnerstücke salzen und mit der Marinade gut vermischen. Ca. 20 min. ziehen lassen.

Die Stücke der Länge nach auf lange Metallspieße stecken und über Holzkohलगlut grillen, dabei immer wieder drehen, damit sie von allen Seiten gleichmäßig garen. Das kann auch in einem Backrohr mit Grillfunktion funktionieren.

Mit feinen Streifen von der roten Zwiebel und mit Limettenachteln servieren. In Indien würde man ein frisches Fladenbrot dazu essen (Naan, Chapati oder Parotta).

Als Dipsauce passt ein Minze-Koriander-Raita (S. 188)





KINGFISH CHILI

KURZ GEBRATENER FISCH AUS MANGALORE

Dieses köstliche Fisch-Chili haben wir in Mangalore im Restaurant *Machali* kennengelernt. Es ist ein Beispiel dafür, dass chinesische Kochtraditionen immer mehr Einfluss auf die neue indische Küche gewinnen. Statt langen Schmorprozessen wird kurz gebraten. Im *Machali* wurde ein Kingfish (Stachelmakrele) gebraten, das Rezept funktioniert aber mit jedem anderen Fisch auch, sofern sein Fleisch eine feste Struktur hat. Das Gericht heißt zwar „Chili“, muss aber gar nicht scharf sein!

(ca. 4 Portionen)

- ca. 1 kg Fischfilets oder Steaks (festfleischig)
- etwas Maisstärke zum Wälzen der Fischstücke
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 große Zwiebeln
- 1 großer grüner Paprika
- 1–3 grüne Chilis (je nach gewünschter Schärfe)
- ca. 4 Knoblauchzehen
- ca. 25 g Ingwer
- 1 Limette
- helle Sojasauce
- neutrales Öl zum Frittieren und Braten

Aus der Mitte einer Zwiebel vier Scheiben herausschneiden (ca. 3 mm dick) und beiseitelegen, den Rest in grobe, nicht zu kleine Stücke schneiden. Paprika ebenso in nicht zu kleine Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili klein hacken.

Den Fisch in nicht zu kleine Stücke teilen, salzen und pfeffern. Die Stücke in der Maisstärke wenden, sodass sie überall bedeckt sind. Sofort danach in sehr heißem, aber nicht rauchendem Öl 2–3 min. frittieren, danach auf Küchenpapier ablegen.

In einer großen Pfanne (oder im Wok) etwas Öl bis zum Rauchen erhitzen. Ingwer, Zwiebeln, Paprika und Chili bei sehr starker Hitze kurz braten, dabei ständig bewegen, damit nichts anbrennt. Einige gebräunte Stellen sind aber durchaus erwünscht. Knoblauch als Letztes dazugeben, der sollte keinesfalls schwarz werden. Mit 1–2 EL heller Sojasauce ablöschen, durchmischen und dann die Fischstücke dazugeben. Vorsichtig unterheben, damit sie nicht zerfallen! Eventuell mit mehr Sojasauce und/oder Salz abschmecken. 2 min. erhitzen und sofort servieren. Mit den Zwiebelscheiben und Limettenachteln dekorieren.





THORAN

GEBRATENES GEMÜSE MIT KOKOSNUSS AUS KERALA

Klein geschnittenes Gemüse, kurz gebraten, ist vor allem in Kerala ein Teil der meisten Mahlzeiten. Die wichtigsten Aromenträger sind Kokosnuss, Senfkörner und Curryblätter. In Tamil Nadu nennt man diesen Speisetypus „Kari“. Man vermutet, dass sich der englische Begriff „Curry“ davon herleitet. Wie so oft bei der Bezeichnung von Lebensmitteln und Speisen ist dieser Begriff von Missverständnissen geprägt, denn das tamilische Wort bezeichnet eine Speise ohne Sauce, während die Sauce beim Curry das Wesentliche ist.

(ca. 4 Portionen)

- ½ mittelgroßes Weißkraut (Weißkohl)
- 1 große Karotte
- 1 Zwiebel
- ca. 10 Curryblätter
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Asant
- 1 grüner Chili, entkernt
- ½ TL Kurkuma
- 120 g frisch geraspelte Kokosnuss (oder 40 g trockene Kokosflocken in 80 ml Kokosmilch eingeweicht)
- 2 EL Kokosöl (oder geschmacksneutrales Öl)
- Salz

Frische Kokosnuss raspeln oder getrocknete Kokosflocken in Kokosmilch einweichen.

Das Kraut in feine Streifen schneiden und die Zwiebel klein hacken. Öl in einer Pfanne heiß machen und die Senfkörner braten, bis sie zu springen beginnen. Dann den Kreuzkümmel dazugeben und ca. 30 sec. mitbraten. Zwiebel im selben Öl glasig anschwitzen, dann Chili und Curryblätter dazugeben. Etwa 1 min. braten lassen. Kurkuma und Asant dazugeben, gleich umrühren und Kraut und Karotten ebenfalls in die Pfanne geben. Salzen, ca. 1 min. braten und dann einen Deckel auflegen und bei geringster Hitze garen, bis das Kraut weich, aber noch knackig ist. Dann die Kokosmasse einrühren, gut vermischen und noch weitere 3 min. braten.

