



RAITA

KÜHLENDES JOGHURT ALS FEUERLÖSCHER

Die Herstellung von Raitas ist immer einfach und schnell: Joghurt wird mit Gewürzen und meist rohen Zutaten vermischt. Manche Ingredienzien werden jedoch vorher kurz blanchiert. Die Vielfalt an möglichen Kombinationen ist unendlich und die Zubereitung von Raita ist eine gute Gelegenheit für kreative Ideen. Joghurt ist eines der besten Mittel, um die Schärfe von Chili zu mildern.

(jeweils ca. 4 Portionen)

Minze-Koriander

- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll frischer Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel, geröstet und gemahlen
- 250 ml Joghurt
- Salz

Die frischen Kräuter im Mixer mit ein bisschen Joghurt fein pürieren und dann unter das restliche Joghurt rühren und würzen.

Ananas-Granatapfel

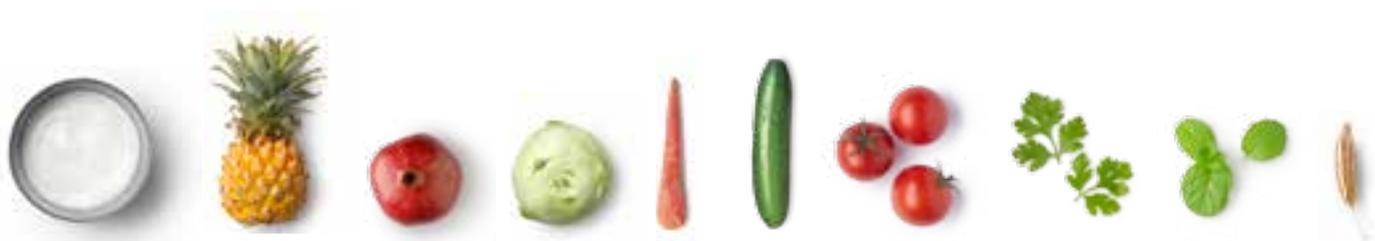
- 250 ml Joghurt
- 1 Handvoll frischer Ananasstücke
- 2 EL frische Granatapfelkerne
- ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel, geröstet und gemahlen
- 1 TL Zucker
- Salz

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Granatapfelkerne aus der Frucht auslösen. Mit dem Joghurt vermischen und würzen.

Karotte-Kohlrabi

- 1 mittelgroße Karotte
- ½ Kohlrabi
- 250 ml Joghurt
- ½ TL Kreuzkümmel, geröstet und gemahlen
- ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Salz

Kohlrabi schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. In wenig Wasser in einem Topf mit Deckel kurz dünsten. Die Kohlrabistücke sollten nicht mehr roh, aber noch knackig sein. Karotte roh raspeln. Mit dem Joghurt vermischen und würzen.





CHUTNEYS

DIE KLEINEN BEGLEITER

Chutneys sind unverzichtbare Dip-Saucen für Tiffins wie Pakoras, Samosas, Idlis und Dosas. Ihr Geschmacksspektrum reicht von mild über süß und sauer bis feurig scharf. Vor allem das Kokos-Chutney fehlt bei keinem südindischen *Meal*.

Tomaten-Chutney

- 2 große Tomaten
 - ca. 10 g Ingwer, gehackt
 - 2–3 getrocknete Kaschmir-Chilis, entkernt
 - 1 TL Urid Dal
 - 5 schwarze Pfefferkörner
 - 2–3 Nelken
 - 1 Prise Asant
 - ½ EL Öl
 - Salz
-
- ½ EL Öl
 - 1 getrocknetes Kaschmir-Chili
 - 7 Curryblätter
 - ½ TL Senfkörner
 - ¼ TL Bockshornkleesamen
 - 1 Prise Asant

Öl in einer Pfanne erhitzen und Urid Dal auf kleiner Hitze anbraten, bis er eine leicht braune Farbe annimmt. Chilis, Nelken, schwarzen Pfeffer und Ingwer dazugeben, umrühren, bis die Chilis ihre Farbe verändern. Asant ganz kurz mitanrösten, dann Tomaten und Salz dazugeben. Etwa 7 min. unter Rühren anbraten, bis die Tomaten weich sind. Abkühlen lassen und mit etwas Wasser in einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

In der Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Senfkörner darin rösten, bis sie beginnen aufzupoppen. Restliche Zutaten dazugeben und mitbraten bis die Curryblätter knusprig werden. Die Tomatenpaste in die Pfanne dazugeben und ca. 4 min. auf kleiner Flamme mitbraten, mit Salz abschmecken.

Kokos-Chutney

- 200 g Kokosflocken
 - 2 EL geröstetes Chana Dal
 - 1 grüner Chili
 - ca. 10 g Ingwer, gehackt
 - Salz
-
- 1 TL Urid Dal
 - 1 TL Senfkörner
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 Zweig Curryblätter
 - 1 Prise Asant
 - 1 Stk. getrockneter Kaschmir-Chili
 - 1 EL Öl

Kokos, Chana Dal, grünen Chili, Ingwer und Salz mit etwas Wasser im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

In der Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Senfkörner darin rösten bis sie beginnen aufzupoppen. Kreuzkümmel und Urid Dal mitrösten bis er eine leicht braune Färbung annimmt. Curryblätter, Asant und roten Chili dazugeben, etwa 1 min. braten lassen und unter das Kokos-Chutney rühren.

Mango-Chutney

- 2 mittelgroße halbreife Mangos
- ½ TL Panch Phoran (S. 131)
- 2 EL Jaggery, gemahlen
- 1 EL Erdnussöl
- ca. 10 g Ingwer, gehackt
- ¼ TL Kaschmir-Chilipulver
- 1 Prise Garam Masala (S. 131)
- 1 Prise Asant
- Salz

Mangos schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die *Panch-phoran*-Gewürze anrösten, bis sie ein angenehmes Aroma verströmen. Ingwer mitbraten, bis er sein rohes Aroma verliert. Mango, Chilipulver, Garam Masala und Asant dazugeben und gut umrühren, 1 min. köcheln lassen. Jaggery und etwas Salz dazugeben, umrühren und weitere 2 min. köcheln lassen. Kochend heiß in Gläser bis zum Rand anfüllen und verschließen oder gleich servieren. Offen hält sich das Mango-Chutney etwa drei Tage im Kühlschrank.





PICKLES

FERMENTIERTE GESCHMACKSBOMBEN

Die Ausgangsprodukte für die Herstellung von Pickles sind meistens unreife Früchte mit viel Säure. Durch den hohen Salz- und Säuregehalt sind sie lange haltbar. Echte indische Pickles durchlaufen einen natürlichen Fermentationsprozess – im Gegensatz zu englischen, bei denen Essig verwendet wird. Allerdings ist die Fermentation sehr vom lokalen Klima abhängig. In kalten europäischen Wintern kann das auch länger dauern. Die untenstehenden Rezepte können daher nur Näherungswerte sein. Es empfiehlt sich zu experimentieren!

Schraubgläser sterilisieren:

Gläser und Deckel im Geschirrspüler waschen (maximales Programm), danach keinesfalls innen berühren. Stattdessen kann man sie auch für 10 min. kochen. Gläser seitlich liegend auf einem sauberen Tuch trocknen lassen, Deckel mit Innenseite nach unten.

Mango-Pickle (für ca. 1 kg)

- ca. 1 kg sehr unreife, grüne Mangos
- 80 g Salz
- 4 TL Bockshornkleesamen
- 2 TL Kurkuma
- 4 TL Asant
- 20 g Jaggery oder Zucker in etwas heißem Wasser aufgelöst
- 2–6 EL Kaschmir-Chilipulver
- 4 TL Senfkörner
- ca. 15 Curryblätter
- 170 ml Senföl oder neutrales Öl

Mangos waschen und samt Schale in kleine Würfel schneiden (ohne Kern). Mit Salz vermischen und drei Tage in einem Krug offen bei Raumtemperatur stehen lassen, nur mit einem Tuch abgedeckt. Die Mangos geben in dieser Zeit Wasser ab. Am vierten Tag nimmt man sie heraus und trocknet sie für einen Tag in der Sonne, das Wasser aufheben und mit Chilipulver und Jaggerysirup vermischen. Bockshornkleesamen in einer Pfanne trocken rösten, Kurkuma und Asant ganz kurz mitrösten, sofort herausnehmen und zu einem feinen Pulver verarbeiten. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin aufpoppen lassen, Curryblätter kurz mitbraten und mit dem Mangowasser ablöschen. Mit dem Gewürzpulver vermischen. Sobald alles abgekühlt ist mit den getrockneten Mangos mischen. In sterilen Schraubgläsern hält dieses Pickle sehr lange.

Limetten-Pickle (für ca. 1 kg)

- 14 Limetten
- 100 g Ingwer
- 5–10 grüne Chilis, frisch
- Salz (25% des Limettengewichts!)
- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Asant
- 100 ml Sesamöl (ungeröstet!) oder neutrales Öl

Ganze Limetten sehr kurz in sprudelndem Wasser abkochen, abkühlen und vertikal achteln. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit den Limetten, grünen Chilis und Salz in ein sauberes Schraubglas geben. Drei bis vier Tage bei Raumtemperatur zugedeckt stehen lassen, jeden Tag einmal umrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin aufpoppen lassen, Pfanne vom Herd nehmen, Kurkuma und Asant dazugeben und mit den Limetten vermischen. In sterile Schraubgläser geben. Im Kühlschrank hält dieses Pickle etwa einen Monat.

Knoblauch-Pickle (für ca. ½ kg)

- ca. 30 Knoblauchzehen
- 150 ml Limettensaft
- 1 EL Jaggery oder Zucker
- 2 EL schwarze Senfkörner
- 4 TL Koriandersamen
- 4 TL Bockshornkleesamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kaschmir-Chilipulver
- 2 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Asant
- 100 ml Senföl oder neutrales Öl

Koriandersamen, Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel in einer Pfanne trocken anrösten und zu einem Pulver mahlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner darin aufpoppen lassen. Hitze zurückdrehen, Kurkuma und Asant dazugeben, dann gleich die Knoblauchzehen sanft mitbraten, ständig rühren, damit alles gut mit Öl überzogen ist. Gemahlene Gewürze, Chilipulver, Salz und Zucker (oder gemörserter Jaggery) dazugeben, gut durchmischen. Kurz anbraten lassen und mit Zitronensaft ablöschen, mindestens 5 min. köcheln, dann auskühlen lassen.

Mindestens vier Tage in einem sterilen Schraubglas fermentieren lassen. Danach ist der Pickle im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

