

Menü für 8 Personen
zusammengestellt von
Hans Widmer

Kochen vom 28.9.94

Indisches vegetarisches Menü für 8 Personen

Mulligatawny Soup*

Gemüseplätzchen mit Raita

Blumenkohl Curry

Auberginen-Tomaten-Curry

Gewürzreis & Linsensauce

Mint-Chutney & Apfel-Chutney

Lamm-Korma*

Zwetschgenkompot

*) Menü-Erweiterung für Fleischliebhaber (da ich ja weiss)

Mulligatawny Soup

1	Karotte	
6 Stangen	Bleichsellerie	
2	weisse Rüben	
4	Zwiebeln	
200 g	Pouletbrüstchen	kleinschneiden
1 1/2 l	Hühnerbrühe	mit dem Gemüse erhitzen und 30 Minuten kochen lassen
1 EL	Currypulver	hinzufügen, gut umrühren und noch 5 Minuten weiterkochen.

Gemüseplätzchen mit Raita

300 g	geschwellte Kartoffeln	an der Bircherraffel in eine Schüssel reiben
400 g	gekochtes Gemüse*	sehr fein hacken, zugeben
1	Zwiebel, fein gehackt	
2	Knoblauchzehen, gepresst	
1	Chilischote, entkern, fein gehackt	
1 Bund	Dill, fein gehackt	
1 TL	Salz	
1/2 EL	Zitronensaft	
1/4 TL	Kurkumapulver	
1/2 TL	Korianderpulver	
60 g	Kichererbsenmehl	zugeben, gut mischen, 12 Kugeln formen flachdrücken
wenig	Mehl	Plätzchen darin wenden
2 EL	Öl oder Bratbutter	in der Bratpfanne heiss werden lassen, Plätzchen beidseitig ca. 5 Minuten braten, evtl. mit Gurkenscheiben garnieren

*) z.B. Rüebl, Bohnen, Zucchini, Blumenkohl oder 1 Paket tiefgekühltes Sommergemüse (ca. 400 g), aufgetaut, verwenden.

Gurken-Raita

250 g	Joghurt nature	
1/4 TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
1/2 EL	frisch geriebener Ingwer	
1/2	Gurke geschält, an der Röstiraffel gerieben	
1	Schalotte, fein gehackt	
einige	Pfefferminzblätter, gehackt	verrühren, zugedeckt 1 - 2 Stunden kühl stellen

Blumenkohl-Curry

1-2 EL	Oel oder Bratbutter	in einer Pfanne heiss werden lassen
1/2 TL	Senfsamen	
1	Zwiebel gehackt	
1 EL	Kokosflocken	zugeben, hellbraun rösten
1 EL	frisch geriebener Ingwer	
1/2 TL	Kurkumapulver	
1/2 TL	Curry	
1 TL	Salz	
1 EL	Koriandersamen	
1	mittlerer Blumenkohl, in Röschen	alles beifügen, mischen
3 - 4 EL	Wasser	zugeben, zugedeckt, auf kleinem Feuer 15 - 20 Minuten weich köcheln
200 g	Tiefkühlerbsen, angetaut	5 Minuten vor Kochzeitende zugeben
1/2 EI	Zitronensaft	
einige	Korianderblätter	vor dem Anrichten beifügen

Auberingen-Tomaten-Curry

3 EL	Oel oder Bratbutter	in einer Pfanne warm werden lassen
3	Zwiebeln fein gehackt	
1 TL	Fenchelsamen	zugeben, hellbraun braten
2	Auberginen, geschält	in 2 cm grosse Würfel schneiden
1 EL	Zitronensaft	Auberginen beträufeln, zugeben, andämpfen
4	reife Tomaten, geschält gewürfelt	
1	Chilischote, entkernt, in Streifen	
2-3 cm	Ingwer in feinen Streifen	beigeben, 5 Minuten mitdämpfen
1 TL	Salz	
1 TL	Kardamompulver	
1 1/2 TL	Curry	
1/4 TL	Zimt	
wenig	Muskat	würzen, Pfanne nicht ganz zudecken, 40 Minuten weich köcheln
einige	Chilischoten, Korianderblätter	zuletzt damit garnieren

Linsensauce

75 g 7,5 dl	halbe Linsen, gelbe oder rote Wasser	Linsen im Wasser weich kochen
2 3/4 TL	Tomaten, gewürfelt Salz	zugeben, 5 Minuten köcheln, im Mixer pürieren
1 TL 1/2 TL 1/4 TL	Zitronensaft Kurkumapulver Cayennepfeffer	würzen
1 EL	Oel oder Bratbutter	in derselben Pfanne heiss werden lassen
1/4 TL 1/2 TL	Kreuzkümmelsamen Koriandersamen	beigeben, rösten
1 1	Zwiebel, fein gehackt Knoblauchzehe, gepresst	beigeben, dämpfen, Sauce dazugiessen, unter rühren aufkochen, heiss zum Reis servieren
		Sauce ev. mit Maizena binden

Gewürzreis

250 g 1/4 TL 1 Brieflein 1 TL 5 dl	Basmatireis, gewaschen Salz Safran Kreuzkümmel Wasser	zusammen aufkochen, auf kleinstem Feuer zugedeckt 10 - 12 Minuten köcheln
		mit Gabel lockern
75 g	Cashew-Nüsse, gehackt, geröstet	zuletzt darüber streuen

Mint-Chutney

1	kleiner Apfel, geschält, gewürfelt
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
1	kleine rote Zwiebel, gehackt
1/2 EL	fein geriebener Ingwer
1 Messersp.	Cayenne Pfeffer
4 - 6	Pfefferminzblätter

alles im Mixer pürieren, anrichten

Apfel-Chutney

1	Rüebli, gewürfelt
2	Aepfel, geschält, gewürfelt
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
1	kleine rote Zwiebel, gehackt
1	kleine Chilischote, entkernt
1/2 EL	fein geriebener Ingwer
1/2 TL	Salz
3-4 TL	Wasser

alles im Mixer pürieren, anrichten

.... und weil ich weiss, dass ihr "Fleischfresser" seid:

Lamm-Korma

8 EL	Pflanzenfett	
2	Zwiebeln, gehackt	darin goldbraun rösten
8	Knoblauchzehen, gepresst	
10 Scheiben	Ingwerwurzel	
2 EL	Koriander	
2 TL	Kreuzkümmel	
1 TL	Kurkuma	
wenig	Salz	dazugeben und 2 Minuten kochen
1/4 l	Joghurt	
2 EL	Tomatenmark	
1 kg	mageres Lammgulasch	dazugeben Bei schwacher Hitze garen, bis das Fleisch zart ist. Nach der halben Kochzeit kann etwas Wasser für eine Sauce Sauce angeeossen werden.

Zwetschgenkompot

1 kg	Zwetschgen	entsteinen, halbieren
4 EL	Rohzucker	
3 EL	Wasser	
1	Zimtstengel	
1 Prise	Kardamompulver	zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten köcheln

Rahm zum garnieren

Tip für Feinschmecker

Currypulver

Für die Herstellung von Currypulver gibt es keine feste Regeln. Es besteht aus einem Gemisch verschiedener Kräuter, Gewürze und aromatischer Samenkörner. Die Anzahl der verschiedenen Zutaten schwankt zwischen drei und dreissig!

Das handelsübliche Currypulver schmeckt immer gleich. Ausserdem enthält es verschiedene Füllstoffe, z.B. Reismehl, die beim Braten in der Pfanne schnell verbrennen und dem Gericht einen bitteren Geschmack geben. Die folgenden Currymischungen können in fest verschliessbaren Gewürzgläsern an einem dunkeln, kühlen Platz beinahe unbeschränkt lange aufbewahrt werden.

Mässig scharfes Curry aus dem Pandschab

15	Kardamomkapseln	öffnen, nur Körner verwenden
5 EL	schwarze Pfefferkörner	
5 EL	Korianderkörner	
4 EL	Kümmel	
1 1/2 EL	ganze Gewürznelken	im Mixer mahlen, bis die Mischung zwar fein, aber noch etwas körnig ist. Sie darf auf keinen Fall pudertförmig sein.
1 1/2 EL	gemahlener Zimt	beifügen

Mildes Currypulver

1/2 Tasse	Korianderkörner	
4 EL	Safran	
2 EL	Kreuzkümmel	
2 EL	Senfkörner	
1 EL	Pfefferschoten, zerkleinert	
2 EL	Mohnsamen	leicht körnig mahlen und gründlich mischen

Sehr scharfes Currypulver

1/2 Tasse	Korianderkörner	
5 EL	schwarze Pfefferkörner	
1 EL	ganze Nelken	
2 EL	Kreuzkümmel	
2 EL	Kardamomkörner, geschält	
1 EL	Muskatblüte	körnig mahlen
1/2 Tasse	Kurkumapulver	
1/2 TL	Cayenne-Pfeffer	
1 EL	Zimt, gemahlen	
1/2 EL	Ingwerpulver	darunter mischen (gut mischen)

Gutes, einfaches Currypulver

1 Tasse	gemahlener Koriander	
1/2 Tasse	gemahlener Kreuzkümmel	
1/2 Tasse	Kurkumapulver	
1/4 Tasse	Ingwerpulver	gut vermischen