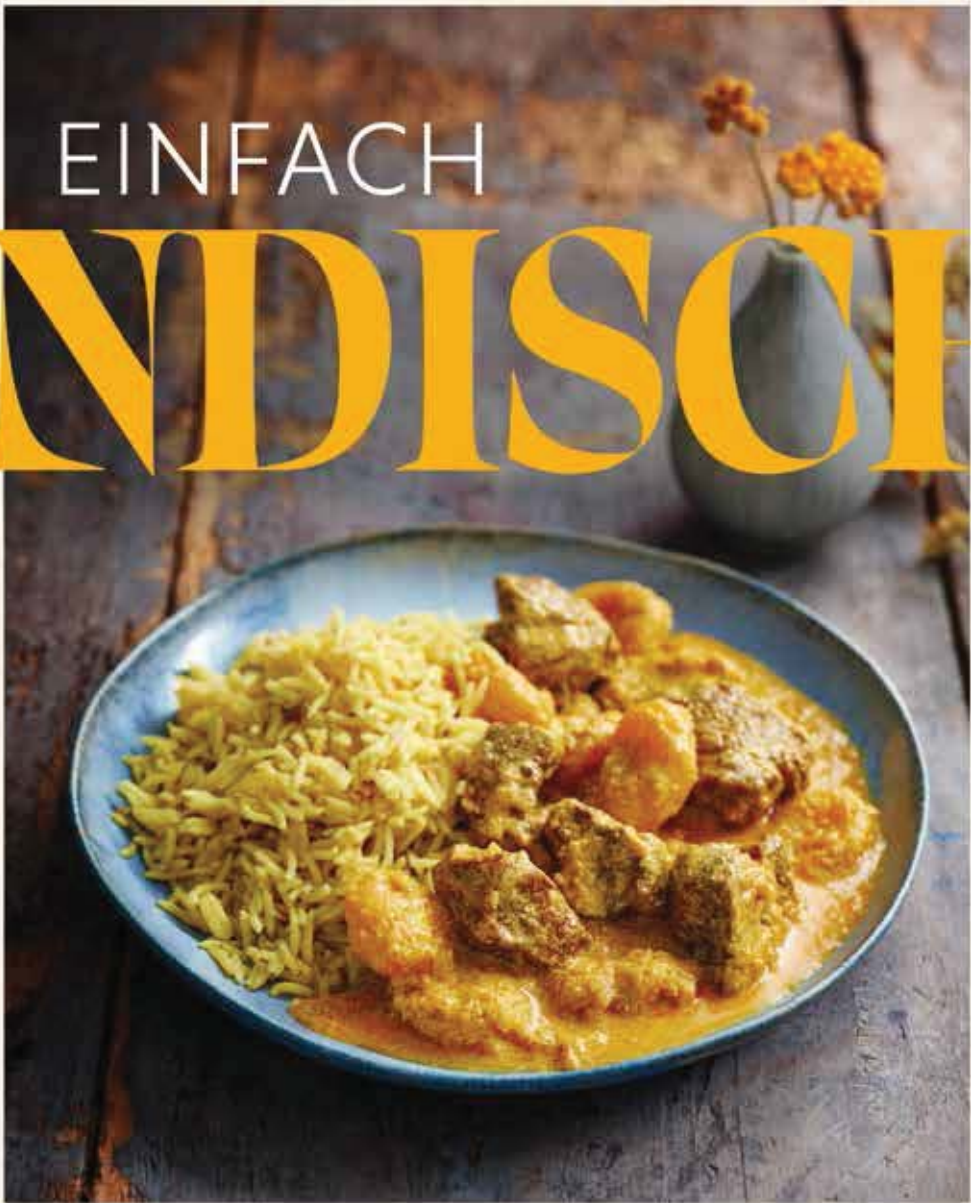


MONISHA
BHARADWAJ

EINFACH
INDISCH



KOCHEN MIT
7 ZUTATEN



THORBECKE

Monisha Bharadwaj ist eine preisgekrönte Köchin, Autorin und Ernährungshistorikerin. Sie wurde von der Guild of Food Writers als „Cookery Writer of the Year“ ausgezeichnet. Ihre Bücher kamen in die engere Auswahl für Preise wie den „André Simon Award“, den „Cordon Bleu World Food Media Award“ und die „Jacob’s Creek World Food Media Awards“. Sie hat 15 Bücher geschrieben, darunter „The Indian Cookery Course“, die sich insgesamt über eine halbe Million Mal verkauft haben. Monisha hat in London ihre eigene erfolgreiche Kochschule für indische Küche: „Cooking with Monisha“. Einmal im Monat unterrichtet sie an der „Diverti-menti Cookery School“. Kürzlich hat sie im Rahmen der „Borough Market Cooking Class“ Kurse gegeben.

www.cookingwithmonisha.com @monishabharadwaj

EINFACH INDISCH – KOCHEN MIT 7 ZUTATEN

MONISHA BHARADWAJ

Fotos von Gareth Morgans

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Dieses Buch ist für Arrush und India – danke, dass ihr mich immer inspiriert
und unsere Küche zu einem Ort voller Freude und Lachen macht!

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder
Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Originalausgabe erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von Kyle Cathie Ltd,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, www.kylebooks.co.uk

Text © Monisha Bharadwaj

Design und Layout © Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

ISBN 978-3-7995-1478-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-1xxx-x (eBook)

INHALT



Einleitung 6

Frisch 31

Tröstlich 51

Schnell 69

Herzhaft 89

One Pot 109

Vegan 129

Süß 151

Index 169

Danksagung 175












VANGYACHE BHARIT

Geröstete Aubergine mit roter Zwiebel und Joghurt

Wer einen Gasherd hat, kann die Aubergine direkt über der offenen Flamme rösten. Auf diese Weise bekommt sie einen wunderbar rauchigen Geschmack, den man im Ofen nicht erzielen kann. Verwenden Sie eine Zange und wenden Sie die Aubergine jede Minute – es sollte etwa 8 Minuten dauern, bis sie durch ist, je nachdem wie dick und groß sie ist. In ganz Indien wird diese geröstete Aubergine mit regional verschiedenen Gewürzen und Aromen gekocht – es ist ein Gericht aus Maharashtra, das mit lokal gewachsenen Erdnüssen verfeinert wird.

4 Portionen

 1 große Aubergine	 1 große rote Zwiebel, fein gehackt	 2 frische grüne Chilis, fein gehackt (im Ganzen, mit Samen)	 1 Tomate, fein gehackt	 1 EL frische Korianderblättchen, gehackt	 250 ml griechischer Joghurt	 2 EL geröstete Erdnüsse (gesalzen oder ungesalzen), gehackt
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Den Grill auf hoher Stufe vorheizen.

Die Aubergine mit 1 EL Sonnenblumenöl bepinseln und auf einem Gitterrost unter den Grill schieben. Eine Grillpfanne darunter schieben, um die Säfte aufzufangen. Ab und zu wenden, bis die Aubergine weich und die Haut knusprig und trocken ist. Alternativ direkt über einer Gasflamme 8 Minuten rösten.

Die Aubergine leicht abkühlen lassen, dann die Haut entfernen – das sollte leicht möglich sein. Das Fruchtfleisch der Aubergine in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis lange Stränge entstanden sind. Beiseitestellen.

1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin bei großer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, bis sie golden werden. Die Chilis hinzufügen, dann die Hitze zurückschalten und 6–7 Minuten braten, bis man ein Zwiebelstück leicht zerteilen kann. Die Tomate dazugeben und einige Minuten kochen, bis sie weich ist.

Vom Herd nehmen. Salzen und den Koriander untermischen, dann die zerdrückte Aubergine untermischen. Die Mischung in eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Joghurt untermischen. Mit den Erdnüssen bestreuen.

Kalt als Dipp mit Pita Brot oder Naan servieren.










PALAK AUR SOYA KI SUBZI

Curry mit Spinat, Dill und Tofu

In der nordindischen Küche sind Spinat und Panir eine klassische Kombination. Das Rezept funktioniert auch wunderbar mit Tofu anstelle von Panir. Tofu gibt es ja fest, weich und als Seidentofu, hier habe ich einen festen Tofu verwendet, welcher der Konsistenz von Panir am nächsten kommt. Sowohl Panir als auch Tofu behalten ihre Form und schmelzen beim Kochen nicht. Ich liebe den Dill in diesem Rezept – er schenkt ein einzigartiges Aroma, das den milden Geschmack des Spinats wunderbar ergänzt.

4 Portionen

 1 TL Kreuzkümmelsamen	 1 große Zwiebel, fein gehackt	 1–2 frische grüne Chilis, mit Samen fein gehackt	 1 TL Garam Masala	 1 große Handvoll Dill, die Wedel abgezupft (dicke Stängel entfernt) und gehackt	 450 g frischer Spinat, gewaschen, abgetropft und fein gehackt	 225 g fester Tofu, gewürfelt und etwas gesalzen
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf mit schwerem Boden erwärmen und den Kreuzkümmel darin anbraten, bis er dunkel wird. Die Zwiebel hinzufügen und bei großer Hitze 4–5 Minuten anbraten, bis sie anfängt zu bräunen, dann die Hitze zurückschalten und weitere 4 Minuten braten.

1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste (Seite 26) und die Chilis hinzufügen und 30 Sekunden braten, dann Garam Masala dazugeben und einige Sekunden braten. Einen Schuss kaltes Wasser dazugießen und bei großer Hitze kochen, bis das Wasser verdampft ist.

Dill, Spinat und etwas mehr Salz hinzufügen und 4–5 Minuten kochen. Die Hitze zurückschalten und bei mittlerer Hitze weiterkochen, bis der Spinat welk und alle Flüssigkeit verdampft ist. Den Tofu unterheben und 3–4 Minuten erwärmen, bis alles heiß ist.

Mit Rotis (Seite 28) heiß servieren.