

Saliha Mahmood Ahmed | Khazana
Rezepte aus der indo-persischen Küche
288 Seiten; ca. 200 Abbildungen;
19,3 x 26,1 cm; Hardcover | € [D] 29,99
| € [A] 30,90 | sFr. 41,50
ISBN: 978-3-95961-355-2
WG 455;
ET: Oktober 2019



Ein Feuerwerk der Aromen

Sie kennen die indische und die persische Küche? Und suchen nach neuen Aromen und Ideen? Dann folgen Sie Saliha Mahmood Ahmed auf ihrer kulinarischen Reise in die Mogul-Küche, die das Beste aus indischer und persischer Küche vereint. Lassen Sie sich bezaubern von Geräuchertem Hühnchen mit Rote Bete-Buttermilch-Raita, Wachteln in Honig-Kardamom-Sauce oder Roseneis mit honigglasierten Feigen. Die Rezepte wurden modern interpretiert, so dass sie für jeden Hobby-Koch zu meistern sind. Hinreißend illustriert ein Augen- und Gaumenschmaus und ein Muss für jeden Fan der orientalischen Küche.

- * Bunt, würzig, vielfältig und traditionsverbunden zugleich
- * Traditionell persische Küche trifft indische Geschmacksvielfalt
- * Reich bebildert und hinreißend illustriert




 CHRISTIAN

Rezepte aus der
indo-persischen Küche

KHAZANA

Saliha Mahmood
Ahmed

 CHRISTIAN



Saliha Mahmood Ahmed

KHAZANA

Rezepte aus der
indo-persischen Küche

 CHRISTIAN



Inhalt

Einleitung 8

Salate, Suppen & Vorspeisen 22

Fleisch 62

Geflügel & Wild 92

Fisch & Meeresfrüchte 126

Hülsenfrüchte & Gemüse 148

Reis & Brot 176

Eingelegtes & Würzsauzen 200

Süßes 222

Getränke 262

Register 276

Bildnachweis 283



**Salate,
Suppen &
Vorspeisen**

mit Dressing aus gerösteten
Kreuzkümmel- & Senfsamen

Karottensalat

FÜR 2-4 PERSONEN

500 g Karotten, geschält und
in feine Fäden gehobelt
75 ml Pflanzenöl
1 TL dunkle Senfsamen
1 geh. EL Kreuzkümmelsamen
½ TL Kurkumapulver
1 TL Chiliflocken
½ Bund Koriander,
Blätter fein gehackt
Saft von 1 großen Zitrone
3 EL Honig
Salz

Am liebsten erinnere ich mich daran, wie ich als Kind meine Mutter beim Kochen beobachtete. Linsen garte sie mit der *tadka*-Methode, bei der nach mongolischer Tradition Gewürze in heißem Öl für ein intensiveres Aroma geröstet werden.

Im Gegensatz zu meiner Mutter verwende ich diese Methode bei rohen Gemüse – diese Karotten sind ein fantastisches leichtes Mittagessen oder dienen als Beilage zu einem üppigen Fleischgericht. Der Duft der Röstaromen verzaubert mich

Von den gehobelten Karotten überschüssige Flüssigkeit kräftig ausdrücken und die Karottenfäden in eine große Schüssel füllen.

In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur das Öl bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Zunächst die Senf- und Kreuzkümmelsamen darin rösten – sie sollten sofort im Öl brutzeln und platzen. Kurkumapulver und Chiliflocken hinzufügen und schnell umrühren, damit die Gewürze nicht verbrennen.

Das heiße Öl über die Karottenfäden gießen. Dabei die Pfanne auf Armlänge halten, denn es kann schnell spritzen.

Das gehackte Koriandergrün gemeinsam mit dem Zitronensaft und Honig unter die Karotten mischen, mit reichlich Salz abschmecken. Den Salat zimmerwarm servieren.



Tipp Statt Karotten geraspelte Rote Bete, hauchdünn gehobelten Blumenkohl, geraspelten Rotkohl oder auch fein gehobelten Fenchel verwenden.





Steak »Pasand«

mit Gurken-Koriander-Raita

FÜR 4 PERSONEN

Für die Steaks

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 große Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 geh. TL frisch geriebener Ingwer
- 1 geh. TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Anardana (Granatapfelpulver)
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl, plus mehr zum Braten
- 4 (à 200 g) Rindersteaks aus der Lende, 1,5 cm dick
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas Butter
- Saft von 1 Zitrone
- je 1 Handvoll Minzeblätter und Koriandergrün, fein gehackt

Für die Raita

- je ½ Bund Koriandergrün und Minzeblätter, fein gehackt
- ½ Gurke, geschält, von Kernen befreit, fein gehackt
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, ohne Fett geröstet und im Mörser zerstoßen
- ½ TL getrocknete Minze
- Salz

Pasand bedeutet »bevorzugt« auf Urdu, das man in Pakistan spricht. Und diese Steaks gehören tatsächlich zu meinen Lieblingen! Ich bereite sie häufig nach einem anstrengenden Arbeitstag zu; sie sind unglaublich einfach zu machen und sättigen die gesamte Mannschaft. Dies ist ein modernisiertes altes mongolisches Rezept, in dem Lammfleischstreifen flach geklopft und in einer Gewürzmischung gebraten werden.

Für die Steaks alle Gewürze mit Honig und 2 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch damit rundherum einreiben und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Das Fleisch großzügig mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Butter und etwas Olivenöl darin zerlassen. Die Steaks dann darin von jeder Seite 2 Minuten kross rösten, gegebenenfalls portionsweise arbeiten. Anschließend die Steaks auf einem Backblech fest mit Frischhaltefolie bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Raita in einer kleinen Schüssel Koriander- und Minzeblätter mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz abschmecken.

Zum Servieren die Steaks dünn aufschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit den gehackten frischen Kräutern bestreuen. Sofort mit der Gurken-Koriander-Raita dazu servieren.



Tipp Das Rösten der Steaks wird nicht ohne Rauchentwicklung vonstatten gehen, öffnen Sie also lieber vorher das Küchenfenster.

