



Die Schätze Indiens genießen:

Ein 30-tägiges kulinarisches
Abenteuer



Danke für Ihre Bestellung

Namaste und lieber geschätzter Kunde

vielen Dank, dass Sie sich für OmVeda-Gewürze entschieden haben, um Ihre Kocherfahrung zu verbessern! Wir freuen uns, dass Sie den ersten Schritt gemacht haben, um die authentischen Aromen Indiens in Ihrer Küche zu entdecken.

Als Zeichen unserer Wertschätzung möchten wir Ihnen ein kostenloses Exemplar unseres Ebooks "Die Schätze Indiens genießen: Ein 30-tägiges kulinarisches Abenteuer". Dieser umfassende Leitfaden ist vollgepackt mit 30 köstlichen indischen Rezepten, die ausgewählt wurden, um die Vielseitigkeit und den Reichtum der indischen Küche zu zeigen.

Vom scharfen Biryani-Reis bis zum beruhigendem Daal Chawal - dieses Buch nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die vielfältigen Regionen Indiens und hilft Ihnen, die verborgenen Schätze der indischen Küche zu entdecken. Wir haben Tipps und Tricks zusammengestellt, wie Sie das Beste aus Ihren OmVeda-Gewürzen herausholen können, damit jedes Rezept jedes Mal perfekt gelingt.

Laden Sie also Ihr kostenloses Exemplar des Ebooks sofort herunter und lassen Sie das Abenteuer beginnen! Wir hoffen, dass Ihnen die Rezepte gefallen und Sie dazu inspirieren, neue und köstliche Gerichte für sich und Ihre Lieben zu kreieren.

Wir schätzen Ihr Feedback sehr und wären dankbar, wenn Sie uns nach dem Ausprobieren unserer OmVeda-Gewürze mitteilen könnten, ob Sie mit unserem Produkt zufrieden sind. Wenn es möglich ist, würden wir uns auch über eine Bewertung auf unserer Website oder auf Amazon freuen. Ihr Feedback hilft uns, unsere Produkte ständig zu verbessern und Ihnen noch bessere Qualität und Service zu bieten. Nochmals vielen Dank für Ihre Bestellung und das Vertrauen in unsere Produkte. Wir hoffen, dass Sie viel Freude beim Kochen und Genießen mit unseren Gewürzen haben werden.

Mit freundlichen Grüßen,
Das OmVeda-Team



Inhalt

Vorspeise	5
Hähnchen Tikka	6
Hühnerfrikadelle	8
Hähnchen Jalfrezi	10
Zwiebel-Pakoras.....	12
Blumenkohl Manchurian.....	14
Gegrilltes Bombay-Sandwich.....	16
Paneer-Käsebällchen (Indische Hüttenkäsebällchen)	18
Hauptgerichte.....	20
Hähnchen Gewürzreis).....	22
Ein-Topf-Gemüsereis.....	24
Tandoori-Hähnchen.....	26
Malai Garnelen-Curry.....	28
Hackfleisch-Erbсен-Curry	30
Butterhähnchen.....	32
Gebratenes Auberginen-Curry.....	34
Fischcurry-Päckchen.....	36



Auberginen-Kartoffel-Curry.....	38
Kartoffel-Blumenkohl-Curry.....	40
Kartoffel-Kohl-Erbesen-Curry.....	42
Dal-Reisgericht.....	44
Würzige Linsensuppe.....	46
Okra-Currygericht.....	48
Flaschenkürbis-Curry.....	50
Kartoffel-Paprika-Pfanne.....	52
Rote Linsen mit Reis.....	54
Kichererbsen mit Reis.....	56
Nachspeise.....	58
Milchpulver-Burfi (Konfekt).....	60
Indische Eiscreme.....	62
Rava-Kokosnuss-Laddu (Bällchen).....	64
Hüttenkäse-Laddu.....	66
Hüttenkäse-Bällchen in Sauce.....	68
Kokosnuss-Reis Kheer (Reispudding).....	70
Indischer Karottenpudding.....	72



VORSPEISE

Hähnchen Tikka

Fertig in etwa: 35 Minuten, Portionen: 6



Hähnchen Tikka



Kochzeit: 25 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 6

Zutaten

- 900 g Hähnchen ohne Knochen
- 140 g Joghurt
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 30 g Ingwer
- 30 g Knoblauch
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Garam Masala Gewürzmischung
- ¼ TL Kurkumapulver
- 4 EL Speiseöl
- Salz und weißer Pfeffer, nach Geschmack

Zubereitung

- Das Hähnchen in 3,5 x 3,5 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- Alle übrigen Zutaten und die Hälfte des Joghurts in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Paste entsteht. Alle Gewürze herausnehmen und den restlichen Joghurt in einer Schüssel verquirlen.
- Falls gewünscht, zusätzliches Chilipulver hinzugeben. Wenn gewünscht, zusätzliches Chilipulver hinzufügen, um die Schärfe zu erhöhen.
- Das Hähnchen untermischen und mindestens 4 bis 5 Stunden, am besten über Nacht, marinieren lassen.
- Es gibt zwei Möglichkeiten, Chicken Tikka zuzubereiten. Es kann entweder auf dem Grill gegrillt oder unter den Grill gelegt werden, damit es saftig bleibt.
- Wenn Sie es unter dem Grill zubereiten möchten, achten Sie darauf, dass der Grill nicht zu hoch eingestellt ist; das Fleisch liegt auf einem Drahtgitter mit einer Abtropfschale darunter.



Hühnerfrikadelle

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 6



Hühnerfrikadelle



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 6

Zutaten

- ½ kg Hähnchen Hackfleisch
- 2 große gehackte Zwiebeln
- 2-3 EL rote Chilipaste
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Chilipulver
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 ½ EL Chicken Masala Gewürzmischung
- 1 EL Garam Masala Gewürzmischung
- ½ TL Korianderpulver
- 2 EL gehackte Cashewnüsse
- 1 EL Öl
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Alle oben genannten Zutaten in einem Topf vermischen und das Hühnerhackfleisch dazugeben und gut verrühren.
- Kleine Bällchen daraus formen und diese goldbraun braten.



Hähnchen Jalfrezi

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 2



Hähnchen Jalfrezi



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 2

Zutaten

- 330 g Hähnchenschenkel ohne Knochen, in Würfel geschnitten
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL gehackte Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, kernlos und gehackt
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1 TL Zucker
- 1 EL Gewürzpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl
- Koriander zum Garnieren

Zubereitung

- Das Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert, dann das Hähnchenfleisch hineingeben, umdrehen und von beiden Seiten anbraten. Danach beiseite stellen.
- Ingwer und Knoblauch in der Pfanne unter Rühren anbraten, bis sie duften und zu karamellisieren beginnen.
- Zwiebeln, Paprika und Tomaten anbraten, bis die Tomaten den größten Teil ihrer Flüssigkeit abgegeben haben. Mit Gewürzpulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sauce eingedickt und das Hähnchen durchgebraten ist.
- Mit Koriander und Reis oder Naan garniert servieren.



Zwiebel-Pakorras

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 6



Zwiebel-Pakorras



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Serving : 20

Zutaten

- 200g Kichererbsenmehl
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 10 g gehackte Korianderblätter
- 2 grüne Chilis, kernlos und in Scheiben geschnitten
- Genügend Wasser für die Zubereitung des Teigs
- ½ TL rotes Chilipulver
- 1 TL Korianderpulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- Salz zum Abschmecken
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Das Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert, dann das Hähnchenfleisch hineingeben, umdrehen und von beiden Seiten anbraten. Danach beiseite stellen.
- Ingwer und Knoblauch in der Pfanne unter Rühren anbraten, bis sie duften und zu karamellisieren beginnen.
- Zwiebeln, Paprika und Tomaten anbraten, bis die Tomaten den größten Teil ihrer Flüssigkeit abgegeben haben. Mit Gewürzpulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sauce eingedickt und das Hähnchen durchgebraten ist.
- Mit Koriander und Reis oder Naan garniert servieren.



Blumenkohl Manchurian

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 3



Blumenkohl Manchurian



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 3

Zutaten

- 1-Liter Wasser
- ½ TL Salz
- 150 g Blumenkohlröschen
- 250ml kaltes Wasser
- Öl zum Frittieren
- 250 ml Manchurian-Sauce, selbst gemacht oder gekauft

Für den Teig:

- 100g glattes Mehl
- 30 g Maismehl
- 125 ml Wasser
- ½ TL rotes Chilipulver
- ½ TL Ingwer, Knoblauchpaste
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Öl in eine mittelgroße, tiefe Pfanne geben und diese auf mittlere Hitze stellen. Nehmen Sie die große Schüssel, geben Sie den Teig hinein und mischen Sie die Zutaten.
- Darauf achten, dass der Teig eine mittlere Konsistenz hat. Nun die Röschen hinzufügen und sanft mit dem Teig vermischen. Braten Sie die Röschen in erhitztem Öl, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.
- Die gebratenen Röschen auf dem Teller anrichten und etwas Manchurian-Sauce darüber träufeln. Servieren und genießen.



Gegrilltes Bombay-Sandwich

Fertig in etwa: 15 Minuten, Portionen: 2



Gegrilltes Bombay-Sandwich



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 2

Zutaten

- 2 Scheiben Sandwichbrot
- 1 kleine Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Butter, erweicht
- 1 mittelgroße gekochte Kartoffel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL geriebener Cheddar-Käse
- Salz nach Geschmack
- $\frac{1}{4}$ TL Gewürzpulver beliebig
- 2 EL Kräutersauce, selbst gemacht oder im Laden gekauft

Zubereitung

- Das Brot auf allen Seiten einschneiden oder, falls gewünscht, ganz lassen, eine Seite mit Butter bestreichen und dann mit der Kräutersauce bestreichen.
- Dann die Gurken-, Tomaten- und Zwiebelscheiben auf der Brotscheibe anordnen, gefolgt von der Kartoffelscheibe.
- Würzen Sie das Gemüse mit Salz und Gewürzpulver. Zum Schluss bestreuen Sie es mit Käse und bedecken es mit der übrig gebliebenen Portion.
- Grillen Sie das Sandwich etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite. Nach dem Grillen in Stücke schneiden und sofort servieren.



Paneer-Käsebällchen (Indische Hüttenkäsebällchen)

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 20 Bällchen



Paneer-Käsebällchen (Indische Hüttenkäsebällchen)



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 3

Zutaten

- 330g Hüttenkäse (Paneer)
- 13 g gehackte Zwiebel
- 1 EL Reismehl
- 1 EL Maismehl
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 2 TL gehackte grüne Chilis
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 2 EL gehackter Koriander
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Öl in einen großen Wok geben, bis es einen halben Zentimeter über dem Boden steht, und den Wok bei mittlerer Hitze vorheizen.
- Nehmen Sie eine große Schüssel, geben Sie alle Zutaten außer dem Öl hinein und mischen Sie sie gut, bis alles gut vermischt ist.
- Die Mischung in 20 Teile teilen und diese zu einer Kugel formen.
- Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe herunterschalten, die Bällchen in das Öl geben und goldbraun frittieren.
- Servieren Sie die Hüttenkäsebällchen mit der gewünschten Sauce.





HAUPTGERICHTE

Hähnchen Gewürzreis)

Fertig in etwa: 1 Stunde 30 Minuten, Portionen: 4



Hähnchen Gewürzreis)



Kochzeit: 80 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 2 große Hühnerbrüste, ohne Haut und Knochen, in Würfel geschnitten
- 400 g gekochter Basmati-Reis
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 120ml Vollmilchjoghurt
- 3 EL Butter
- 60 g Hühnerbrühe
- 2 EL Biryani-Masala Gewürzmischung
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackte frische Ingwerwurzel
- 2-3 EL Rosinen
- 1 TL Salz
- Gehackter Koriander und gehackte Mandeln zum Garnieren

Zubereitung

- Das Hähnchen, den Joghurt und das Chilipulver in einer Schüssel vermengen und mindestens 1 Stunde, besser jedoch 4 Stunden, beiseite stellen.
- In einer Pfanne bei normaler Hitze die Butter schmelzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie braun sind, etwa 7-8 Minuten. Weitere 2 Minuten braten, bevor Knoblauch und Ingwer hinzugefügt werden. Nun Biryani-Masala dazu geben und alles vermischen.
- Das Hähnchen und die restliche Marinade sowie das Salz hinzugeben.
- Umrühren, auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren, abdecken und 6-7 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, bis das Hähnchen durchgebraten ist.
- Den Reis, den Koriander und die Rosinen in einer mittelgroßen Schüssel mischen.
- Die Hühnerbrühe über die Mischung gießen. Zudecken und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten kochen, bis der Reis weich und die Mischung durchgerhitzt ist - mit Salz abschmecken und servieren.

Ein-Topf-Gemüsereis

Fertig in etwa: 40 Minuten, Portionen: 4



Ein-Topf-Gemüsereis



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 1 EL Ghee oder Öl
- 140 g grüne Erbsen
- 440 g Basmati-Reis
- 123 g Quark
- 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 2-3 grüne Chilis
- 8 g gehackte frische Minze
- 2 Stück gewürfelte Karotten
- 130 g Blumenkohlröschen
- 150 g grüne Bohnen
- 2 große Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 15 g gehackter frischer Koriander
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 2 EL Biryani-Masala Gewürzmischung
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Reis 15-20 Minuten in Wasser einweichen. Öl in einen großen Topf mit schwerem Boden geben und bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen.
- Zwiebeln zugeben und anbraten, bis sie karamellisieren (ca. 8-10 Minuten).
- Schwarzkümmel, gehackten Knoblauch und grüne Chilischoten etwa 1 Minute lang mitbraten. Blumenkohl, Karotten und Brechbohnen 6-8 Minuten anbraten.
- Zum Schluss Joghurt, Zitronensaft, grüne Erbsen und eingeweichten Reis vorsichtig vermischen und mit Salz und Biryani Masala abschmecken.
- Die Mischung mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Dann die gehackte Minze und den Koriander hinzugeben und die Biryani-Mischung etwa 18-20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.
- Servieren Sie dieses schmackhafte vegetarische Biryani warm.



Tandoori-Hähnchen

Fertig in etwa: 45 Minuten, Portionen: 4



Tandoori-Hähnchen



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 15 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 900g Hähnchenkeulen, ohne Haut (ca. 8 Keulen)
- 570 g griechischer Joghurt natur
- 1 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer großen Rührschüssel vermischen.
- Die Schüssel in Plastikfolie einwickeln und mindestens 8 Stunden, idealerweise 24 Stunden, zum Marinieren beiseite stellen.
- Entfernen Sie einen Großteil der Marinade vom Huhn, bevor Sie es zubereiten.
- Zubereitung zum Grillen:
- Den geölten Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen und das Hähnchen 10-12 Minuten grillen, bis es gar ist.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen und das Hähnchen 25-30 Minuten auf einem Backblech backen.

Malai Garnelen-Curry

Fertig in etwa: 40-50 Minuten, Portionen: 4



Malai Garnelen-Curry



Kochzeit: 40 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 1 EL Ghee
- 500 g Garnelen
- 100 ml Kokosmilch
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 2 EL Joghurt
- 2 Gewürznelken
- 4 grüne Kardamomen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 getrocknete rote Chilischoten
- 2 TL Zucker
- 2 Stangen Zimt
- 2,5 cm frischer Ingwer
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL rotes Chilipulver
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Die Garnelen eine Stunde lang in Kurkuma und Salz marinieren. In der Pfanne die Garnelen in erhitztem Öl anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
- In der gleichen Pfanne den ganzen Gewürzen und die gehackten Zwiebeln eine Minute lang anbraten.
- Ingwer, Zucker, Kurkuma, rotes Chilipulver und Kreuzkümmelpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
- Die gebratenen Garnelen, Kokosmilch, Joghurt und Salz in die Pfanne geben. Etwa 7-8 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen 2 Minuten lang in Ghee braten.
- Mit gehacktem Koriander garniert servieren.

Hackfleisch-Erbesen-Curry

Fertig in etwa: 35 Minuten, Portionen: 4



Hackfleisch-Erbesen-Curry



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 200ml Öl
- 450g Hackfleisch (Lammfleisch oder Rinderhackfleisch nach Wahl)
- 3 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- Gewürze:
 - 1 EL Knoblauch- und Ingwerpaste
 - 1 TL Salz, mehr nach Geschmack
 - 1 EL grüne Chilipaste
 - 2 EL Gewürzmischung
- Sonstiges:
 - 140 g Erbsen, gekocht oder gefroren
 - 143 g Joghurt natur
- Für die Dekoration:
 - 2 Zitronenspalten
 - 3-4 grüne Chilis, weniger scharf, in dicke Scheiben geschnitten
 - 17 g frischer Koriander
 - 5 cm Ingwer, gehackt

Zubereitung

- Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln in Öl goldbraun braten.
- Nun alle Zutaten der Gewürzliste hinzufügen und ein paar Sekunden anbraten.
- Dann die Tomaten und das Salz untermischen, dann abdecken. 5 Minuten im Ofen garen. Danach das Hackfleisch und den Joghurt hinzugeben. Gründlich mischen und den Topf wieder abdecken.
- Bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten kochen. 7 Minuten kochen, oder bis das Hackfleisch und die Erbsen fertig sind.
- Erhöhen Sie die Hitze und braten Sie das Keema unter Rühren 3-5 Minuten lang, oder bis das Keema braun ist und sich das Öl von den Pfannenwänden gelöst hat.
- Wenn Sie eine Soße wünschen, fügen Sie 125 ml Wasser hinzu oder passen Sie die Konsistenz des Keemas nach Ihrem Geschmack an.
- Mit Scheiben, Chilis, frischem Koriander und Ingwer garnieren. Mit Zitronenspalten an der Seite servieren.



Butterhähnchen

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 4



Butterhähnchen



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 650g Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut, in Würfel geschnitten
- 240 ml Sahne
- 4 EL Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 4 EL Tomatenpüree
- 1 TL frisch gehackter Ingwer
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL Gewürzmischpulver
- 1 TL Paprika oder nach Geschmack
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

- Eine große Pfanne oder einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. 1 EL Butter und die Zwiebeln etwa 3-4 Minuten leicht goldgelb anbraten.
- Ingwer und Knoblauch 30 Sekunden lang kochen lassen, dabei ständig umrühren, damit sie nicht anbrennen.
- Das Hähnchen, das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. 5-6 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
- Die Sahne hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten kochen.
- Mit Basmati-Reis oder Naan servieren.

Gebratenes Auberginen-Curry

Fertig in etwa: 40 Minuten, Portionen: 4



Gebratenes Auberginen-Curry



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 1 braune Zwiebel
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 4 cm frische Ingwerwurzel
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL gemischtes Gewürzpulver
- ½ TL Chilipulver
- Frische Korianderblätter zum

Servieren

Zubereitung

- Die Auberginen mit Metallspießen durchstechen. Die Auberginen über einer kleinen Gasflamme braten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind.
- Seien Sie vorsichtig, damit sie sich nicht selbst verbrennen. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Schneiden Sie in der Zwischenzeit die Zwiebel und den Ingwer. Jetzt, wo die Aubergine ausreichend abgekühlt ist, kann sie geschält und in Stücke geschnitten werden.
- Ich halte den Spieß in der linken Hand und verwende ein Messer, um die Aubergine zu schälen.
- Bereiten Sie die Aubergine vor, indem Sie sie in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen und die Kreuzkümmelsamen hinzufügen.
- Schnell braten, bis die Samen aufplatzen und die Mischung duftet.
- Geben Sie die Zwiebel und den Ingwer in die Pfanne und rühren Sie langsam, bis die Zwiebel schön braun ist. Achten Sie darauf, dass die Zwiebel und der Ingwer nicht anbrennen.
- Aubergine und alle anderen Zutaten in einer Pfanne 1 Minute lang anbraten.
- Die Tomaten und 1/4 des Wassers aus der Tomatendose dazugeben.
- Alle Zutaten gründlich vermischen. Die Pfanne einwickeln und die Hitze auf eine flache Stufe reduzieren - 15 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern garnieren.



Fischcurry-Päckchen

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 2



Fischcurry-Päckchen



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 2 mittelgroße Tilapia (Buntbarsch)-Filets
- 140 g Basmati-Reis
- 1 rote Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 TL geriebene Kokosnuss
- 2 TL Currypaste, gelb oder rot
- 1 TL Sojasauce
- 2 EL süße Chilisauce
- 1 Limette mit Saft und Schale + Spalten zum Servieren

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Vier große Folienstücke abreißen, doppelt belegen und jeweils ein Fischfilet in die Mitte legen. Verteilen Sie die Currypaste gleichmäßig.
- Jedes Filet sollte eine Portion Kokosnuss, Limettenschale und -saft sowie Sojasauce enthalten. Klappen Sie die Seiten der Folie nach oben und drücken Sie die Ränder und Seiten zusammen, so dass zwei versiegelte Pakete entstehen.
- Die Päckchen 10-15 Minuten auf einem Backblech backen. Den Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben und 12-15 Minuten kochen, bis er weich ist.
- Gut abtropfen lassen. Den Fisch auf dem Reis anrichten und mit der Chilisauce beträufeln. Mit geschnittenem Chili garnieren.

Auberginen-Kartoffel-Curry

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 1



Auberginen-Kartoffel-Curry



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 1

Zutaten

- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 1 Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 2 TL Pflanzenöl
- 150 g gehackte Tomaten, aus der Dose
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Currypaste
- 2 EL gehackte Korianderblätter

Zubereitung

- Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Die Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten lang braten, bis die Zwiebel weich ist.
- Den Knoblauch und die Currypaste hinzufügen. 1 Minute lang unter ständigem Rühren kochen, bis sie aromatisch sind. Kartoffeln, Auberginen, Tomaten und 2 EL Wasser hinzugeben.
- Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und die Mischung zum Kochen bringen.
- Dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe herunterschalten. 15-18 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Koriander kombinieren. Das Curry wird am besten mit Reis serviert.



Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Fertig in etwa: 30 Minuten, Portionen: 1



Kartoffel-Blumenkohl-Curry



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 1

Zutaten

- 900g Blumenkohl-Röschen
- 2 Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 2 EL Öl
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ TL rotes Chilipulver
- 1 EL Ingwer, gehackt
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL Korianderpulver
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel unter Rühren 3-4 Minuten braten, bis die Zwiebel goldgelb wird.
- Kartoffeln hinzufügen und kurz durchschwenken. Zugedeckt 5 Minuten kochen (gelegentlich umrühren).
- Dann die Blumenkohlröschen hinzugeben. Unter gelegentlichem Umrühren 3-4 Minuten kochen.
- Kurkuma-, Koriander- und rotes Chilipulver sowie das Salz hinzufügen. 1 Minute lang unter Rühren kochen.
- 9-10 Minuten kochen lassen. Die Tomaten hinzufügen, gut umrühren, den Topf abdecken und weitere 9-10 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren.
- Mit frisch gehacktem Koriander garniert servieren.



Kartoffel-Kohl-Erbesen-Curry

Fertig in ca.: 25Minuten, Portionen: 4



Kartoffel-Kohl-Erbesen-Curry



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 340 g geschnitten frischer Kohl
- 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 70 g grüne Erbsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Knoblauch
- 1 EL Limettensaft
- Salz nach Geschmack
- ½ TL rotes Chilipulver
- 15 g gehackter Koriander zum Garnieren

Zubereitung

- Nehmen Sie einen Topf und mischen Sie ihn mit Öl. Es sollte erhitzt werden.
- Kreuzkümmel und getrocknete rote Chilis hinzufügen, wenn die Mischung heiß ist. 30 Sekunden lang umrühren.
- Die Zwiebel hinzufügen und anbraten, bis sie weich ist. Alle Kartoffelwürfel und eine Prise Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht karamellisiert oder hellbraun sind.
- Die Pfanne abdecken und auf kleiner Flamme weiterkochen. Die Kartoffeln kochen, bis sie gar sind. Den Deckel von der Pfanne nehmen und den Kohl, die Erbsen und das rote Chilipulver hinzufügen.
- Gründlich vermischen und bei mittlerer/geringer Hitze kochen. 1 Minute lang die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Nehmen Sie den Deckel ab. So lange kochen, bis das Hähnchenfleisch nach Belieben gegart ist.
- Mit Koriander und Limettensaft garniert servieren.

Dal-Reisgericht

Fertig in etwa: 35 Minuten, Portionen: 3



Dal-Reisgericht



Kochzeit: 35 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 3

Zutaten



- 1 EL Ghee oder Pflanzenöl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL gehackter Ingwer
- ½ TL Hing (Asafoetida)
- 2 EL fein gehackte Zwiebel
- ½ Tasse fein gehackte Tomate
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ Tasse Moong Dal (gelb), 15 Minuten eingeweicht
- 1 Tasse Basmati-Reis, 15 Minuten eingeweicht
- 3 Tassen Wasser
- 1 TL Salz oder je nach Geschmack
- 1 TL gehackte Korianderblätter

Zubereitung

- Erhitzen Sie einen Kochtopf auf mittlerer Flamme und geben Sie das Ghee/Öl hinzu. Kreuzkümmel, roten Chili, gehackten Ingwer und Hing hinzufügen, sobald das Öl zu schmelzen beginnt.
- Eine Minute lang anbraten. Zusätzlich die gehackte Zwiebel hinzufügen und gut anbraten. Ebenso die fein gehackten Tomaten zugeben und anbraten, bis sie breiig sind.
- Danach Kurkumapulver, eingeweichten Moong Dal und Reis einrühren. Gut mischen und 3 Tassen Wasser hinzufügen. Außerdem Salz hinzufügen und gut umrühren. Bei geschlossenem Deckel 3-4 Minuten lang kochen lassen.
- Wenn der Dampf vollständig abgeklungen ist, den Deckel vorsichtig öffnen. Wenn das Khichdi zu dick ist, einen Spritzer Wasser hinzufügen.
- Zum Schluss mit fein gehackten Korianderblättern garnieren. Moong dal khichdi ist nun servierfertig!

Würzige Linsensuppe

Fertig in etwa: 35 Minuten, Portionen: 3



Würzige Linsensuppe



Fertig in etwa: 35 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 3

Zutaten

- 1 Tasse Toor Dal (Linsen/ Hülsenfrüchte)
- 3½ Tassen Wasser
- 1½ Tassen gewürfelte Tomaten
- 1 TL Kurkumapulver
- ¼ TL gemahlene Koriandersamen
- ¼ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kashmiri-Chili-Pulver
- ¼ TL gemahlene Curryblätter
- 1 grüne Chilischote ohne Kerne und gewürfelt
- 1 TL Salz
- 10 Zwiebeln, gekocht geschält
- 2 kleine Kartoffeln, gekocht gewürfelt
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL fein gehackter Koriander
- 5 getrocknete rote Chilischoten, gehackt
- 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung

- Die Linsen kochen: Toor Dal, Wasser und Kurkuma in einen Topf geben, bei schwacher Hitze aufkochen und zugedeckt kochen, bis sie anfangen, auseinanderzufallen. Das dauert zwischen 20 und 30 Minuten.
- Die gehackten Tomaten, grünen Chilis, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Curryblätter und Chilipulver hinzufügen.
- Etwa 13-15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen fast vollständig aufgelöst sind. Dies kann mehr als 20-30 Minuten dauern.
- Kartoffeln, Zwiebeln und Salz untermischen. 5-10 Minuten köcheln lassen.
- In der kleinen Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Chilis anbraten, bis die Samen aufspringen. Dieser Vorgang dauert etwa 30 Sekunden. Das Sambar abschmecken. Die Tamarinde und den Koriander in einer kleinen Schüssel 5 Minuten lang mischen.
- So viel Wasser hinzufügen, dass eine leicht flüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz abschmecken und nach Bedarf anpassen.
- Als vegetarisches Gericht mit indischem Fladenbrot oder Reis servieren.



Okra-Currygericht

Fertig in etwa: 35Minuten, Portionen: 4



Okra-Currygericht



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 450 g frische Okra in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 EL Butter
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung

- In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen lassen. Okra dazugeben und braten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Pfeffer und Salz und Pfeffer abschmecken.
- Unter Rühren noch ein paar Minuten weiterkochen, dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und die Pfanne abdecken.
- Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen, bis die Okra weich ist.

Flaschenkürbis-Curry

Fertig in etwa: 35 Minuten, Portionen: 4



Flaschenkürbis-Curry



Kochzeit: 30 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 1 großer (etwa 450 g) Lauki (Flaschenkürbis)
- 2-3 mittelgroße Tomaten
- Zum Temperieren:
- 2 EL Ghee oder Öl
- 1 grüne Chilischote, gehackt
- 1 Stück (3 cm) Ingwer
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL rotes Chilipulver
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- Salz je nach Geschmack

Zubereitung

- Öl/Ghee im Schnellkochtopf oder in der Bratpfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin zerplatzen lassen. Ingwer, Chilis und Curryblätter untermischen.
- Die Flaschenkürbisstücke mit Salz würzen. So lange kochen lassen, bis die Stücke weich wird. Nun die Tomaten hinzugefügen, gefolgt von den Gewürzen.
- So lange kochen, bis sie weich sind, oder unter Druck 2-3 Minuten lang kochen. Zusammen mit Fladenbrot oder Reis servieren.



Kartoffel-Paprika-Pfanne

Fertig in etwa: 30Minuten, Portionen: 2



Kartoffel-Paprika-Planne



Kochzeit: 25 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 2 EL Öl
- 26 g gehackte rote Zwiebel
- 180 g gewürfelte Kartoffeln
- 180 g gewürfelte Paprika-schoten
- 125 ml Wasser
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 TL rotes Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 2cm Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- Salz nach Geschmack
- ¼ TL gemischtes Gewürzpulver

Zubereitung

- In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen. Kreuzkümmelsamen hineingeben und kurz brutzeln lassen. Das Lorbeerblatt und die Zimtstange hinzufügen und 30-40 Sekunden lang anbraten.
- Jetzt die Zwiebeln hinzufügen. Solange kochen, bis die Zwiebeln weich und glasig sind oder eine blassrosa Farbe haben. Danach die Kartoffel, die Paprika und die Gewürze hinzugeben. Zusätzlich mit Salz würzen.
- Gründlich vermischen, damit das Gemüse mit den Gewürzen bedeckt wird.
- Zusätzlich Wasser hinzufügen und gründlich umrühren.
- Mit einem Deckel bedeckt kochen, bis die Kartoffeln weich und gar sind. Während des Kochens ein- oder zweimal umrühren. Zum Schluss die Gewürzmischung einrühren. Gründlich vermischen und den Herd ausschalten.



Rote Linsen mit Reis

Fertig in etwa: 60 Minuten, Portionen: 4



Rote Linsen mit Reis



Kochzeit: 50 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten

- 2 Tassen rote Linsen
- 1 EL rotes Chilipulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 20 Curryblätter
- 3 Tassen Reis
- 4 EL Speiseöl

Zubereitung

- 1 Liter Wasser mit roten Linsen, Salz, rotem Chilipulver und Kurkuma zum Kochen bringen. Zugedeckt 40 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Linsen sehr weich sind.
- Falls nötig, mehr Wasser hinzufügen. Salzwasser in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Kochen, bis der Reis weich ist.
- Abgießen und den Reis zurück in den Topf geben. Zugedeckt bei sehr niedriger Temperatur köcheln lassen, damit die restliche Feuchtigkeit verdampft.
- 4 EL Öl in einer separaten Pfanne erhitzen und Knoblauch, Kreuzkümmel und Curryblätter hinzufügen. Nach 1 Minute vom Herd nehmen und über die Linsen gießen. Zusammen mit Reis servieren.



Kichererbsen mit Reis

Fertig in etwa: 60 Minuten, Portionen: 4



Kichererbsen mit Reis



Kochzeit: 40 Minuten



Vorbereitungszeit: 10 Minuten



Portionierung: 4

Zutaten



- 2 Tassen Chana Dal (geteilte Kichererbsen)
- 2 TL geriebener Ingwer
- 4 grüne Chilis, gehackt
- 3 gehackte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 TL Korianderpulver
- Salz zum Abschmecken
- 1 TL Garam-Masala-Pulver
- ½ Tasse gehackte Korianderblätter
- 3 EL Butter oder Ghee
- 4 Tassen Wasser
- Für einfachen Reis:
- 1½ Tassen Basmati-Reis
- 4 Tassen Wasser
- ½ TL Salz
- ½ TL Öl

Zubereitung

- Im Schnellkochtopf Kichererbsen in 4 Tassen Wasser mit einer Prise Salz und Kurkumapulver für 3-4 Minuten kochen.
- In der Pfanne Butter/Ghee schmelzen und Kreuzkümmelsamen hinzufügen. Geriebenen Ingwer einrühren. Nun alle Gewürze, außer Garam Masala, und Salz hinzufügen. Auf kleiner Flamme rühren.
- Tomaten und gehackte grüne Chilischoten hinzufügen. Häufig umrühren, bis sich alle Gewürze und Aromen verbunden haben und Ghee austritt.
- Diese Würzmischung zum gekochten Dal geben und 15 Minuten lang auf kleiner Flamme rühren.
- Wenn Ihr Linsencurry noch nicht fertig ist, können Sie es noch 1-2 weitere Male kochen und temperieren.
- Nach Belieben mit Koriander garnieren. Fertig und bereit zum Servieren mit Reis und Chapati.
- Für den Reis:
- Wasser, Salz und Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 10 Minuten kochen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen.
- Eine Minute weiter kochen, bis die Feuchtigkeit vollständig verdampft ist. Heiß mit dem Reis servieren.

A collection of various desserts including tarts, cakes, and pastries. In the foreground, a chocolate tart is topped with a red glaze and a slice of fig. To its right is a cupcake with white frosting and silver beads. In the background, there are several other tarts, some with raspberries and blueberries, and a small yellow tart. The word "NACHSPEISE" is written in a white rounded rectangle in the center.

NACHSPEISE

Milchpulver-Burfi (Konfekt)

Fertig in etwa: 20 Minuten, Portionen: 20 Stück



Milchpulver-Burfi (Konfekt)



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 20

Zutaten

- 250ml Milch
- 60ml Butter
- 200g Zucker
- 350g Milchpulver
- 1 TL Kardamom
- Garnierungen:
- 1 Prise Safran optional
- 2 EL Nüsse

Zubereitung

- Bereiten Sie das Blech vor, indem Sie es mit Pergamentpapier auslegen, mit Butter bestreichen und kombinieren. Die Butter in einer antihafbeschichteten Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen, die Milch aufkochen und die Nüsse dazugeben.
- Das Milchpulver hinzufügen und gründlich umrühren, dabei ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Weiter den Zucker einrühren.
- Weiter kochen, bis die Barfi-Mischung zu einem Klumpen wird; sie beginnt, sich von den Seiten der Pfanne zu lösen.
- Nun den Kardamom hinzufügen und gut vermischen. Nehmen Sie eine kleine Menge der Barfi-Mischung und rollen Sie sie zur Probe. Wenn sie sich zu einer kleinen Kugel formen lässt, ist sie fertig.
- Die fertige Mischung auf das vorbereitete Blech geben und mit der Rückseite eines Löffels/Ladens flach drücken.
- Safran und Nüsse können zum Garnieren verwendet werden. Mindestens zwei bis drei Stunden abkühlen lassen und beiseite stellen. In den Gefrierschrank schieben, um den Festigungsprozess zu beschleunigen.
- In quadratischen Stücken servieren. Bewahren Sie das Milchpulver-Burfi in einem luftdichten Behälter auf.



Indische Eiscreme

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 6



Indische Eiscreme



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 6

Zutaten

- 250ml whole milk
- 240ml heavy whipping cream
- 30g nonfat dry milk powder
- 300g sweetened condensed milk
- 35g chopped cashews, toasted
- 30g chopped shelled pistachios
- ½ tsp. ground cardamom
- ¼ tsp. sea salt
- 1 pinch saffron thread (optional)
- ¼ tsp. almond extract

Zubereitung

- Alle Zutaten wie Milch, Sahne, Milchpulver, Kardamom, Safran und Meersalz in einen großen, schweren Topf geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.
- 14-15 Minuten (auf kleiner Flamme) kochen, bis die Mischung leicht eindickt, aber nicht kocht. Nun den Brenner ausschalten und die Masse in einer kleinen Schüssel abkühlen lassen, nachdem sie durch ein feinmaschiges Sieb gesiebt wurde.
- Nun Cashews, Pistazien und Mandelextrakt hinzufügen und umrühren, bis sie beiseite gestellt werden. Dann in sechs 4-Unzen-Förmchen umfüllen - abdecken und für 8 Stunden oder über Nacht einfrieren.



Rava-Kokosnuss-Laddu (Bällchen)

Fertig in etwa: 15 Minuten, Portionen: 18



Rava-Kokosnuss-Laddu (Bällchen)



Kochzeit: 10 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 18

Zutaten

- 170 g feiner Sooji / Semolina (Hartweizengrieß)
- 1 EL Cashews in Scheiben (oder Mandelscheiben)
- 125 ml Wasser
- 200 g feiner Zucker
- 5 EL Butter
- 75 g geriebene Kokosnuss (frisch, gefroren oder getrocknet)
- $\frac{3}{4}$ TL Kardamom-Pulver
- 1 EL Rosinen

Zubereitung

- 125 ml Wasser in den mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen. In der großen antihaftbeschichteten Pfanne die Butter schmelzen. Die Cashew-Scheiben (oder Mandelscheiben) hinzufügen und unter Rühren anbraten.
- Nun die Rosinen, das Sooji und die Kokosnuss hinzufügen und 6 bis 8 Minuten anbraten, oder bis das Sooji ein schönes nussiges Aroma abgibt und die Mischung eine leicht goldbraune Farbe annimmt.
- Zucker und Kardamompulver 20 bis 30 Sekunden lang gründlich vermischen. Geben Sie 63 ml kochendes Wasser zu dieser Mischung und rühren Sie sie gut um. Es wurde 1 EL kochendes Wasser hinzugefügt.
- Es hat sich bewährt, das Wasser in kleinen Schritten hinzuzufügen und nur dann Wasser hinzuzufügen, wenn die Mischung bröckelig wird. Die Flamme ausschalten.
- Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und für 3 bis 5 Minuten beiseite stellen. Nun aus der Mischung Laddus in der gewünschten Größe formen.
- Vorsicht: Die Mischung wird sich heiß anfühlen!
- Sobald sie vollständig abgekühlt sind, in einen luftdichten Behälter geben. Bei Zimmertemperatur sind die Laddus zwei Tage lang haltbar; im Kühlschrank sind sie 1-2 Wochen haltbar.



Hüttenkäse-Laddu

Ready in about: 20 minutes, servings: 15 ladoos



Hüttenkäse-Laddu



Kochzeit: 20 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 15

Zutaten



- 100g gezuckerte Kondensmilch
- 200 g Paneer (Hüttenkäse) zerbröckelt
- Rosa Lebensmittelfarbe (einige Tropfen, optional)
- Essenz einige Tropfen (nach Wahl)
- $\frac{1}{4}$ TL Kardamom-Pulver
- Safran zum Verzieren

Zubereitung

- Paneer, Kondensmilch und rosa Lebensmittelfarbe in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt ist. In eine antihafbeschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Masse eindickt und sich von den Seiten löst.
- Die Essenz und das Kardamompulver gründlich unterrühren. Nun auf einen Teller stürzen und vollständig abkühlen lassen. Nehmen Sie eine kleine Portion des Teigs und rollen Sie ihn zu einer Kugel.
- Nach dem Hinzufügen des Safrans einige Minuten lang kühl stellen.
- Servieren.

Hüttenkäse-Bällchen in Sauce

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 20



Hüttenkäse-Bällchen in Sauce



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 15 Minuten



Portionierung: 20

Zutaten

- 1 Liter Vollmilch
- 4 EL Zucker
- 18-20 Rasgullas (süße Hüttenkäsebällchen)
- ¼ TL Kardamom-Pulver
- 1 ½ EL Mandeln, gehackt
- 8 Safranfäden (Kesar)
- 1 ½ EL gehackte Pistazien

Zubereitung

- Rasgullas zwischen den Handflächen vorsichtig aus dem Zuckersirup drücken und beiseite stellen.
- In einem Topf mit schwerem Boden die Milch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- Sobald die Milch zu schäumen beginnt, den Zucker, das Kardamompulver und die Safranfäden hinzufügen und ständig rühren, bis die Milchemischung auf die Hälfte reduziert ist. Die Flamme ausschalten.
- Nun die ausgedrückten Rasgullas einrühren und zum Abkühlen beiseite stellen. Mehrere Stunden oder über Nacht kühl stellen, denn gekühlt schmeckt dieses Gericht am besten.
- Rasmalai ist nun fertig. Servieren Sie es mit gehackten Mandeln garniert.



Kokosnuss-Reis Kheer (Reispudding)

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 20



Kokosnuss-Reis Kheer (Reispudding)



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 15 Minuten



Portionierung: 20

Ingredients

- 100g white rice
- 750ml coconut milk
- 375ml water
- 100g sugar to taste
- 1 tsp. cardamom powder
- Pinch of salt
- 1/8 tsp saffron
- 48g grated coconut

Instructions

- In the instant pot, combine all Ingredients except half of the coconut milk. Give it a good stir to ensure that everything is well combined. Close the lid, ensuring that the vent is in the sealing position.
- For 20 minutes on high pressure, set instant pot to porridge mode. When the instant pot beeps, allow the pressure to release naturally.
- Remove the lid from the Instant Pot. With the back of a spoon, mash cooked rice. Stir in the remaining coconut milk. If necessary, adjust the sugar.
- Pay-sum/rice kheer is ready. Garnish with a few strands of saffron. Serve immediately.
- Cook on sauté mode for an additional 2-3 minutes if necessary to achieve the desired consistency. Additionally, you can keep it in warm mode until ready to serve.



Indischer Karottenpudding

Fertig in etwa: 25 Minuten, Portionen: 6



Indischer Karottenpudding



Kochzeit: 15 Minuten



Vorbereitungszeit: 5 Minuten



Portionierung: 20

Zutaten



- 100g weißer Reis
- 750ml Kokosnussmilch
- 375ml Wasser
- 100g Zucker nach Geschmack
- 1 TL Kardamom-Pulver
- Eine Prise Salz
- 1/8 TL Safran
- 48 g Kokosraspeln

Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten bis auf die Hälfte der Kokosmilch in den Instant Pot (Schnellkochtopf). Gut umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut vermischt ist. Schließen Sie den Deckel und achten Sie darauf, dass die Belüftungsöffnung in der Dichtungsposition ist.
- Schalten Sie den Instant Pot für 20 Minuten auf Hochdruck und stellen Sie ihn auf den Brei-Modus. Wenn der Instant Pot einen Piepton abgibt, lassen Sie den Druck auf natürliche Weise ab.
- Nehmen Sie den Deckel vom Kochtopf ab. Den gekochten Reis mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken. Die restliche Kokosnussmilch unterrühren.
- Falls erforderlich, den Zucker anpassen.
- Reis-Kheer ist fertig. Mit ein paar Safranfäden garnieren und servieren.



**Ebook veröffentlicht von OmVeda
- Thaamarai Shelvi Perumal,
kostenloses Werbegeschenk für
Kunden, die OmVeda Produkte
gekauft haben, nicht zu verkaufen,
alle Urheberrechte liegen bei
OmVeda, bei Fragen wenden Sie sich
bitte an hallo@omveda-shop.de**

