



Kochabend Smörrebröd 19. April 2007

Indien ist zu Gast

**Pappadams
Gurken-Raita mit Ingwer und Minze
Mango-Chutney**

Samosas mit Hackfleischfüllung

Mulligatawny mit Linsen und Ingwer

**Rogan Josh
(Lammfleisch Kaschmir)**

Kartoffelcurry mit Auberginen

Naan-Brot

Mangocreme mit Maracujalikör

Mengen für 8 Personen

Gurken-Raita mit Ingwer und Minze

1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer
2 Stiele Minze
300 g Naturjoghurt
2 – 3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen.,
Gurkenhälften fein raspeln, Saft ablassen
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
Ingwer schälen und fein reiben
Blätter von der Minze entfernen und Stiele fein hacken
Yoghurt mit Zitronensaft glatt rühren, alle Zutaten begeben und würzen
Mind. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen

Samosas mit Hackfleischfüllung

Für den Teig

600 g Mehl
Salz
8 EL Bratbutter
Erdnussöl für die Arbeitsfläche und zum Frittieren

Für die Füllung

2 Zwiebeln
5 EL Bratbutter
1 TL Kreuzkümmelsamen
4 TL geriebener Ingwer
½ TL Chilipulver
2 TL gemahlener Koriander
2 TL Paprikapulver
2 TL Garam Masala
800 g Lammhackfleisch
250 g Erbsen

Mehl, 2 TL Salz, Butter und 3,5 dl Wasser in eine Schüssel geben und zu glatte, geschmeidigem Teig kneten. Zu einer Kugel formen und 15 Min zugedeckt ruhen lassen
Zwiebeln hacken

Bratbutter in Pfanne schmelzen und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze etwa 1 Min rösten
Ingwer und andere Gewürze unter Rühren begeben, Zwiebeln und Fleisch hinzufügen und krümelig braten, Erbsen hinzugeben und alles weitere 5 Min unter Rühren braten.

Masse anschliessend zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min schmoren lassen, evtl. Etwas Wasser hinzugeben, mit Salz würzen und abkühlen lassen

Teig in ca. 20 gleich grosse Portionen teilen und zu Kugeln formen. Grosses Holzbrett einölen und Kugeln nacheinander zu Fladen mit etwa 20 cm Durchmesser ausrollen. Fladen in der Mitte durchschneiden und die Hälften zu Tüten formen, indem man sie über die Mitte der geraden Kante zusammenklappt und diese Kante zusammendrückt. In jede Tüte etwa 2 TL Hackfleischfüllung geben und gut verschliessen.

Öl erhitzen und Samosas darin portionenweise 3 bis 4 Min goldbraun frittieren, dabei einmal wenden. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen, im Backofen warm halten.

Mulligatawny mit Linsen und Ingwer

400 g	Pouletbrust
300 g	rote Linsen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
40 g	Ingwer
6 EL	Bratbutter
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	gemahlener Koriander
2 TL	Currypulver
½ TL	Cayennepfeffer
1 Lt	Geflügelbouillon
Salz	
½ Lt	Kokosmilch
2 EL	Zitronensaft

Poulet in 1,5 cm grosse Würfel schneiden, Linsen allenfalls waschen

Zwiebel, Knoblauch fein hacken, Ingwer fein reiben

Zwiebel in der Bratbutter goldbraun braten, Knoblauch, Ingwer und Poulet dazugeben

Kreuzkümmel, Koriander, Curry und Cayenne darüberstäuben und unter Rühren etwa 30 Sek. anbraten

Linsen und Bouillon beifügen, mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min köcheln lassen bis Linsen gar sind

Kokosmilch dazugeben und Suppe weitere 5 Min köcheln lassen, mit Zitronensaft abschmecken

Rogan Josh

1,2 kg	Lammhuft
360 g	Zwiebeln
8	Nelken
1	Zimtstange
4 EL	Bratbutter
2	Knoblauchzehen
2 EL	Ingwer, frisch gerieben
3 EL	Garam Masala Gewürzpulver
1 TL	Chilipulver
4 Msp	Kardamompulver
1,5 dl	Gemüsebouillon
4 EL	Koriander, gehackt
2 EL	Pfefferminze, gehackt
Salz	

Marinade

300 g	Naturjoghurt
2 TL	Weissweinessig
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 EL	Ingwer, frisch gerieben

Fleisch am Vortag in 3 cm grosse Würfel schneiden, Marinadezutaten verrühren und mit dem Fleisch mischen. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Zwiebeln hacken

Nelken und Zimt in heisser Butter andünsten bis sie duften, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer beifügen bis die Zwiebeln etwas Farbe annehmen.

Garam Masala, Chili und Kardamom begeben, kurz mitdünsten, Lammfleisch samt Marinade dazugeben, mischen und kurz braten.

Mit Bouillon ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min offen köcheln lassen bis Sauce cremig ist

Koriander und Minze dazugeben, mit Salz abschmecken

Kartoffelcurry mit Auberginen

2 Auberginen

Salz

6 grosse festkochende Kartoffeln

4 rote Chilischoten

4 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Bratbutter

2 – 4 EL braune oder schwarze Senfkörner

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL gemahlener Koriander

6 dl Kokosmilch

2 Handvoll Curryblätter

Auberginen waschen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Auberginenstücke in reichlich Salzwasser legen und 15 Min ziehen lassen.

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken

Auberginenstücke auspressen und mit Küchentuch trocken tupfen

Bratbutter erwärmen und Senfkörner darin rösten bis sie zu springen beginnen

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anbraten.

Auberginen, Kartoffeln und Chilistreifen dazugeben, Kreuzkümmel und Koriander darüberstäuben und unter Rühren etwa 2 Min mitbraten

Kokosmilch dazugiessen, mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Min köcheln lassen. Curryblätter waschen und trocken tupfen, mitköcheln bis die Kartoffeln gar sind.

Naan-Brot

3 dl	Milch
30 g	Hefe
4 TL	Zucker
1 kg	Mehl
Salz	
2 TL	Backpulver
4 EL	Öl
300 g	Naturjoghurt
2	Eier

Milch in einem Topf lauwarm erhitzen, in eine Schüssel giessen, zerbröckelte Hefe und 2 TL Zucker hinzufügen. Alles gut verrühren und etwa 10 Min stehen lassen bis sich die Hefe aufgelöst hat.

Mehl in eine Schüssel sieben, 2 TL Salz und Backpulver untermischen.

Hefemilch, restlicher Zucker, das Öl, den Joghurt und das Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in ca. 16 gleich grosse Portionen teilen und diese zu Kugeln formen. Teigkugeln zu 6 bis 8 mm dicken ovalen Fladen ausrollen und nach Belieben mit Garam Masala bestreuen. 2 bis 3 Naan-Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 8 Min goldbraun backen. Warm halten bis alle Brote gebacken sind.

Version Freddy: Naan-Brote in den Backofen, Verantwortung an Kollege abschieben, Küchentüre schliessen, nach 28 Min erstmals in den Backofen schauen, Küche eine Std. SEHR gut durchlüften, allfälliger Brandmelder wieder instandsetzen, Brot entsorgen

Mangocreme mit Maracujalikör

8 Blatt	weisse Gelatine
2	reife Mango (je ca. 300 g)
8	Eier
160 g	Zucker
2,5 dl	heisse Milch
500 g	Rahm
4 cl	Maracujalikör
4 EL	gehackte Pistazien

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen

Mangos in Würfel schneiden und mit dem Stabmixer fein pürieren

Eier trennen, die Eigelbe mit dem Zucker cremig rühren

Heisse Milch unterrühren und die Masse im heissen Wasserbad schaumig schlagen

Gelatine gut ausdrücken und in der Eiscreme unter Rühren auflösen

Mangopüree untermischen und die Creme im eiskalten Wasserbad kalt rühren

Rahm und Eiweiss getrennt steif schlagen und kurz vor dem Gelieren der Creme zusammen mit dem Likör unterziehen. Mangocreme auf Schälchen verteilen und 3 Std in den

Kühlschrank stellen

Beim Servieren mit den Pistazien bestreuen