

**Indische Linsensuppe****Indisches Poulet-Joghurt-Curry  
Vindaloo-Curry****Indisches Rindfleisch-Curry mit Gurken Raita****Exotischer Milchreis mit Mango**Indische Linsensuppe (8 Pers)

|     |      |                             |
|-----|------|-----------------------------|
| 2   | Stk  | Bio-Limette, davon der Saft |
| 2   | Stk. | Zwiebel                     |
| 6   | Stk. | Rüebli                      |
| 2   | Stk  | Chilischote                 |
| 400 | gr   | rote Linsen                 |
| 2   | EL   | Butter                      |
| 2   | EL   | Kurkuma                     |
| 2   | EL   | Currypulver                 |
| 2,4 | Lt.  | Bouillon                    |
| 1   | Bund | Koriander                   |
|     |      | Salz, Pfeffer               |

*Zwiebel u Rüebli schälen und mit Raffel fein reiben. Chilischote waschen, entkernen u fein hacken. Linsen unter kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Butter erhitzen und darin Zwiebel, Rüebli u Chili andünsten. Kurkuma, Currypulver, Bouillon u Linsen beifügen und 20 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Suppe mit Salzu, Pfeffer u Limettensaft würzen, Koriander fein hacken und zum Anrichten begeben.*

Indisches Poulet-Joghurt-Curry (6 Pers)

|     |      |                                             |
|-----|------|---------------------------------------------|
| 900 | gr   | Pouletbrüstli, in grosse Würfel geschnitten |
| 1   | EL   | schwarze Pfefferkörner                      |
| 6   | Stk. | Gewürnelken                                 |
| 3   | cm   | frische Ingwer                              |
| 3   | Stk. | Knoblauchzehen                              |
| 1   | Stk. | Lorbeerblatt                                |
|     |      | Salz                                        |
| 1,5 | TL   | Kurkuma                                     |
| 1,5 | TL   | Chilipulver                                 |
| 270 | gr   | Joghurt nature                              |
| 270 | gr   | Saurer Halbrahm                             |

*Pfefferkörner u Gewürnelken mit Mörser zerbröckeln. Ingwer schälen u fein reiben, Knoblauchzehen durchpressen und mit Ingwer mischen. In Wok o Bratpfanne die Bratbutter erhitzen, Pfeffer-Nelken-Mischung u Lorbeerblatt kurz anrösten bis es intensiv riecht. Dann Ingwer-Knoblauch-Paste beifügen und ½ Min. mitdünsten. Pouletwürfel leicht salzen und untermischen. Kurkuma u Chilipulver darüber stäuben u Poulet weitere 5 – 6 Min. mehr dünsten als braten. Inzwischen Joghurt u Sauerrahm sowie etwas Salz glatt rühren. Am Schluss unter das Gericht rühren und nur noch gut heiss werden lassen. Dann sofort vom Herd ziehen und wenn nötig nachwürzen*

### Vindaloo-Curry (6 Pers)

|      |      |                                       |
|------|------|---------------------------------------|
| 3    | cm   | frischer Ingwer                       |
| 6    | Stk. | Knoblauchzehen                        |
| 1.5  | Stk  | rote Chilischote                      |
| 3    | EL   | frisch gepresster Zitronensaft        |
| 1,5  | EL   | Garam Masala                          |
| 1,2  | Kg   | mageres Schweinefleisch               |
| 3    | Stk. | Mittlere Zwiebeln                     |
| 3    | Stk. | Tomaten                               |
|      |      | Salz                                  |
| 4- 5 | EL   | Öl                                    |
| 1.5  | TL   | gemahlener Kurkuma                    |
| 1.5  | EL   | Tomatenpüree                          |
| 4- 5 | EL   | Weissweinessig                        |
| 6    | dl   | Gemüsebouillon                        |
| 1.5  | Bund | glattblättrige Petersilie o Koriander |

*Ingwer schälen und fein in Schüssel reiben, Knoblauchzehen dazu pressen. Chilischote entkernen u fein hacken. Mit Zitronensaft u Garam Masala ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut mischen.*

*Fleisch in etwa 3 cm grosse Würfel schneiden. Zur Würzpaste geben u mischen. Zugedeckt an kühlem Ort ca 1 Std marinieren lassen.*

*Zwiebeln schälen u fein hacken. Tomaten würfeln u leicht salzen. In einem Schmortopf das Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Kurkuma u Tomatenpüree beifügen u kurz mitdünsten. Tomaten, Essig u Bouillon dazugeben und alles aufkochen. Fleischwürfel mitsamt der Gewürzpaste beifügen, aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer bis kleiner Hitze etwa 1 ½ Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren.*

*Petersilie fein hacken*

*Wenn das Fleisch weich ist, das Gericht mit Salz abschmecken und wenn nötig die Saucenflüssigkeit dicklich einkochen lassen.*

### Indisches Rindfleisch-Curry (6 Pers)

|         |      |                     |
|---------|------|---------------------|
| 800     | gr   | mageres Rindfleisch |
| 3       | Stk. | Zwiebeln            |
| 3       | Stk. | Knoblauchzehen      |
| 3       | cm   | frischer Ingwer     |
| 3       | EL   | Garam Masala        |
| 2 – 2.5 | Stk. | Rote Chilischote    |
| 3       | EL   | Bratbutter          |
| 6       | dl   | Kokosmilch          |
|         |      | Salz                |
| 2       | Stk. | Rote Peperoni       |
| 250     | gr   | tiefgekühlte Erbsen |

*Rindfleisch in dünne Scheiben von etwa 4 x 4 cm schneiden. Zwiebeln u Knoblauchzehen fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Alles mit 4 – 5 EL Wasser pürieren. Zuletzt das Garam Masala beifügen.*

*Chilischote entkernen und fein schneiden.*

*Bratbutter erhitzen, Gewürzpüree u Chilischote beifügen und etwa 5 Min andünsten.*

*Kokosmilch u Fleisch beifügen u aufkochen. Rindfleisch-Curry mit Salz würzen, zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 45 Min schmoren lassen.*

*Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und in etwa 2 x 2 cm grosse Stücke schneiden.*

*Nach 45 Min Garzeit die Peperonistücke und Erbsen zum Curry geben und alles nochmals 15 – 30 Min schmoren lassen bis das Fleisch sehr weich ist. Salz abschmecken*

### Gurken-Raita (6 Pers)

|                 |     |                 |
|-----------------|-----|-----------------|
| $\frac{3}{4}$   | Stk | Salatgurke      |
|                 |     | Salz            |
| 270             | gr  | Joghurt nature  |
| 270             | gr  | Saurer Halbrahm |
| 3               | Stk | Knoblauchzehen  |
| 1 $\frac{1}{2}$ | TL  | Kreuzkümmel     |
|                 |     | Pfeffer         |
|                 |     | Minzblättchen   |

*Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, leicht salzen und kurz Wasser ziehen lassen. Dann gründlich unter kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen.*

*Joghurt und Halbrahm glattrühren, Knoblauch dazupressen. Kreuzkümmel, frisch gemahlenen Pfeffer sowie wenig Salz beifügen. Minzblättchen fein hacken und mit den Gurkenraspeln untermischen.*

### Exotischer Milchreis mit Mango (8 Pers)

|                 |     |                                    |
|-----------------|-----|------------------------------------|
| 150             | gr  | weicher Rundkornreis für Milchreis |
| 0.9             | Lt  | Milch                              |
| 6 - 8           | Stk | Mangos                             |
| 1,5             | dl  | Vollrahm                           |
| 1 $\frac{1}{2}$ | EL  | Rohrzucker                         |
| 1 $\frac{1}{2}$ | EL  | Butter                             |
| 1 $\frac{1}{2}$ | EL  | Zimt                               |
| 4 $\frac{1}{2}$ | EL  | gehackte Mandeln                   |
| 4 $\frac{1}{2}$ | EL  | gehackte Pistazien                 |
| 6               | EL  | Ahornsirup                         |

*In einer Pfanne Milch, Rohrzucker, Butter, Zimt und den Milchreis kurz auf. Dann auf kleiner Stufe weiterköcheln bis die Milch aufgesogen wurde. Reis in eine ofenfeste Form verteilen, so dass die Schicht ca. 3 cm hoch ist. Milchreis in der Mitte des bei 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 15 Min goldbraun backen.*

*Mangos schälen und entsteinen. Pürieren Sie das Fruchtfleisch von 4 Mangos mit dem Stabmixer und verteilen Sie das Püree auf dem Milchreis.*

*Rahm steif schlagen. Verteilen Sie den Rahm auf dem Mangopüree. Das Fruchtfleisch der übrigen Mangos in Streifen schneiden und dekorativ auf die Rahmschicht legen.*

*Mandeln u Pistazien auf das Dessert streuen und den Sirup darüberträufeln.*