



Snacks from India

GEMÜSE PAKORAS

Zutaten

6 EL Kichererbsenmehl

½ TL Salz

1 TL chilipulver

1 TL Backpulver

1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen

300ml Wasser

frische Korianderblätter fein gehackt (oder Petersilie)

Gemüse nach Belieben:

Blumenkohl/ Brocccoliröschen, Zwiebelringe, Kartoffelscheiben, Auberginen- oder Zucchini-scheiben oder Spinatblätter.

Öl zum Frittieren

Zubereitung

Salz, Chili, Backpulver, Kreuzkümmel zum Mehl geben und gut vermengen.

Wasser dazu und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Petersilie untermischen und Teig beiseite stellen.

Das zerkleinerte Gemüse (3-4 Sorten z.B.) in den Teig tauchen.

Das Öl in einer Pfanne (oder Topf) erhitzen. Dann das Gemüse „abgetropft“ frittieren.

Die frittierten Pakoras aufs Küchenpapier und servieren. Passt auch mit neutral Joghurt oder Raita-Joghurtsoßen.

WÜRZIGER GRIESBREI (Keraläsische Couscousvariante)

Zutaten

150ml Öl
1EL Ghee oder etwas frische Bio Butter
1TL Senfkörner (schwarz oder hell)
1TL Schwarzkümmel
1 Zwiebel fein gehackt
½ EL frischer Ingwer kleingehackt (kann...muss nicht)
4-5 Curryblätter oder Lorbeerblätter
2-3 getrocknete rote Chilipulver
8 EL Grieß (Hartweizen)
50g Cashewkerne
1TL Salz
150ml Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen.

Senfkörner, Ghee, Ingwer, Schwarzkümmel, Zwiebel, Curryblätter und Chili zugeben und einige Minuten gut rühren bis die Zwiebel glasig ist. Hitze reduzieren und es folgen Grieß & Cashew. Um die 5-6 Minuten dabei bleiben und zwischendurch rühren, dass nichts am Topf anhaftet. Salz zufügen und später Wasser, damit der Grieß eindickt.

Wird in Indien mit frischer Banane kombiniert gegessen oder Joghurt oder mit Kichererbsencurry oder einfach pur.

GEMÜSE CUTLET

Zutaten

2 große Kartoffeln in Scheiben geschnitten
1 mittelgroße Zwiebel in Ringe schneiden
½ Blumenkohl, in kleine Röschen
50g Erbsen
1-2 EL Rahmspinat oder Blattspinat
2-3 grüne Chilischoten
1-2 TL Ingwer frisch gerieben
1 große Knoblauchzehe zerdrückt
1 TL gemahlener Korianderblätter
1-2 Prisen Kurkuma
1 Prise Salz
Brüh mit etwas Wasser verdünnt (je nach Geschmack)
50g Semmelbrösel
300ml Öl
Zum Garnieren paar dünne Karotten Streifen oder Mais verteilen..

Zubereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Blumenkohl in einem Topf zum Kochen bringen und später das Wasser abgießen. Erbsen und Spinat mit etwas Brüh in einer Schüssel zerdrücken und dazugeben.

In einem Topf mit 3-4 EL Öl folgen:

Chili, Ingwer, Knoblauch, Korianderpulver, Kurkuma und etwas Salz....bis alles „schön gewürzt“ duftet. Mit dem Gemüse gut vermischen .

Den Gemüseteig in 10-12 Portionen teilen. Flache Bratlinge formen und in Semmelbrösel wenden.

In der Pfanne mit Öl goldbraun werden lassen und guten Appetit.

Indische Linsenbällchen

Ca. 3 Portionen

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 Stängel Zitronengras
1 TL Fenchelsamen
1 EL Mehl
1 TL Backpulver
Salz

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. **Ruhezeit:** ca. 6 Std. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel /
Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Linsen über Nacht einweichen oder mindestens 6 Stunden. Am nächsten Tag in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Chilischote klein hacken. Beim Zitronengras oberes und unteres Ende ein bisschen wegschneiden und den Rest auch hacken. Alles, was wir gerade zerhackt haben, zusammen mit den Linsen pürieren. Mehl, Backpulver, Fenchelsamen und etwas Salz dazugeben und alles gut vermischen.

Den Teig zu Bällchen formen, etwa Tischtennisballgröße. Die Bällchen in Öl goldbraun frittieren oder mit etwas Öl bepinseln und ca. 20 Minuten im Ofen bei 200° backen, dabei gelegentlich wenden.

Quelle: www.Chefkoch.de

Indische Kartoffelplätzchen

Ca. 4 Portionen

500g Kartoffel
150 g Erbsen, frisch oder TK
4 EL Öl oder Ghee
2 kleine Chilischoten, grün, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, rot, gehackt
2 cm Ingwer, gerieben
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
½ TL Garam Masala (Gewürzmischung)
2 EL Kichererbsen, gemahlen
1 EL Zitronensaft
Etwas Salz

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 45 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel
/ **Brennwert p. P.:** keine Angabe

Die Kartoffeln gar kochen, so dass sie sich gut zerdrücken lassen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen dann mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, sie sollte aber noch heiß sein.

Die Erbsen 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit den Erbsen vermischen. In einer kleinen Pfanne das Öl oder Ghee erhitzen und die Zwiebeln, Chili, Ingwer und Gewürze 1 Min. braten bis sie duften. Diese Mischung mit dem Kichererbsenmehl zu den Kartoffeln geben und unterheben. Den Zitronensaft und etwas Salz untermischen.

Mit den Händen aus der Kartoffelmasse golfballgroße Kofta formen diese dann etwas flach drücken.

Das restliche Öl in einer möglichst beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffel Kofta auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Plätzchen können warm aber auch kalt gegessen werden.