




20. Juni 2024

Eine Reise vom Orient nach Indien


Apéro

Zwiebelbällchen aus Indien

 Moscato d'Asti, Vietti, Selection Schwander

1. Gang – Orient


- Orangensalat mit Datteln, Chili und eingelegten Zitronen
- Mit Feta gefüllte Mini-Peperoni
- Spinat mit Käse-Würfeln
- Gefüllte Champignons mit Curry und Raz el Hanout

 Le Poggie, Ca Botta, 2020 (Bianco Veneto)



2. Gang – Indien

- Süß-scharfes Crevetten-Curry
- Fisch in Senf-Sauce
- Huhn auf Chettinad-Art
- Lamm mit Aprikosen
- Indischer Reis
- Gurken- und Tomaten-Raita

 Auswahl Selection Schwander
• Villago Rocca d'Orcia, Podere Forte, 2021 (Toscana)
• Fobiano, La Carraia, 2017 (Umbrien)
• Comenge Reserva Familia, 2019 (Ribera del Duero)



Dessert: Indien

- Wassermelonen-Curry

 Le Poggie, Ca Botta, 2020 (Bianco Veneto)

Zwiebelbällchen aus Indien



Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Chilischoten
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL fein gehacktes Koriandergrün
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmelsamen im Mörser grob zerstoßen
- 7 EL Kichererbsenmehl
- 1 Prise Salz
- 500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 2 EL Wasser

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und sehr dünne Ringe schneiden. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen, die weiße Innenhaut entfernen und fein würfeln. Beides mit Chilipulver, Koriander, Zitronensaft und Cumin mischen.
- Kichererbsenmehl mit Salz zur Zwiebelmischung geben und alles gut vermengen. Wasser zugeben und gut durchmischen.
- Öl in einem Topf erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, Bläschen aufzusteigen beginnen. Mit einem Teelöffel kleine Bällchen von der Masse abstechen und portionsweise im heißen Öl goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und ...
- im Backofen Bei 70 °C warm halten. Sofort servieren.

Orangensalat mit Datteln, Chili und eingelegten Zitronen



Zutaten

- 5 reife, süsse Orangen, wenn möglich Bio
- 200g saftige, getrocknete Datteln
- 1-2 frische rote Chili, entkernt
- 1 eingelegte Zitrone, in Streifen geschnitten
- Frischer Koriander
- 1 EL Granatapfeldicksaft
- Wenn vorhanden: 2 EL Orangenblütenwasser

Zubereitung

- Orangen schälen und in ½-Scheiben schneiden, Saft auffangen
- Orangen mit dem Saft in die tiefe Servierschale geben
- Datteln und Zitrone in Streifen schneiden, Chili fein schneiden, alles über die Orangen geben
- Salat mit Orangenblütenwasser begießen, mit Granatapfeldicksaft beträufeln
- 15' ziehen lassen, damit die Datteln weicher werden und sich die Aromen verbinden
- Salat behutsam vermengen, mit Koriander anrichten

1 Monat im Voraus

- Bio-Zitronen, grobes Meersalz, Saft von 3-4 Zitronen, Einmachglas mit Deckel
- Zitronen waschen, trocknen und die Enden abschneiden
- Tief kreuzweise einschneiden, so dass sie nur noch am Boden zusammenhalten
- Jede mit 1 Esslöffel Salz füllen und alle dicht in ein Einmachglas stellen
- 3-4 Tage an einem kühlen Ort lagern, bis die Schalen weich werden
- Zitronen im Einmachglas eng zusammendrücken, das Glas mit frischem Zitronensaft auffüllen
- Einmachglas fest verschliessen, mindestens 1 Monat an einem kühlen Ort aufbewahren
- Bei Verwendung Salz abspülen, Zitronen vierteln, das Fruchtfleisch entfernen, Schale in Streifen schneiden

Mit Feta gefüllte Mini-Peperoni



Zutaten

- 500g rote, gelbe, orange Mini-Peperonis
- Olivenöl
- 300g Feta
- Getrocknete oder frische rote Chili
- Oregano
- Pinienkerne
- 1 Bund Basilikumblätter

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen
- Peperoni aushöhlen, ausspülen, in eine Auflaufform geben
- Mit Olivenöl beträufeln und ca. 25' garen. Ab und zu wenden
- In der Zwischenzeit Feta zerkrümeln, etwas Olivenöl, Chili, Oregano, evtl. Gewürze vermengen
- Abgekühlte Peperoni vorsichtig mit der Feta-Mischung füllen. Die Peperoni sollen nicht platzen oder einreißen
- 10-15' wieder in den Ofen
- Mit etwas Honig beträufeln, ca. 5' wieder in den Ofen
- In dieser Zeit Pinienkerne ohne Fett rösten, bis sie duften
- Peperonis mit Pinienkernen und Basilikum bestreuen und servieren

Palak Paneer - Spinat mit Käse-Würfeln



Zutaten

- 200-300g Paneer oder Halloumi-Käse
- frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- 3cm frischer Bio-Ingwer
- Chili-Flocken
- Bahar Gold Spice / Bahar Summac / orientalisches Gewürz
- Etwas Zucker
- 200g Halbrahm oder Kokosmilch

Zubereitung

- Spinat waschen, abtropfen lassen
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden
- Im Öl goldbraun anbraten
- Spinat dazugeben, Gewürzmischungen dazugeben. Wenig Chiliflocken
- Nach Bedarf Kokosmilch/Halbrahm dazugeben
- Abschmecken. Gut würzig, wenig scharf. Wird durch den Spinat und den Käse noch milder
- Spinat dazugeben, 10' garen
- Währenddessen Paneer/Halloumi-Würfel in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. In Olivenöl leicht anbraten.
- Spinat anrichten, Käse darauf verteilen
- Abschmecken,
- servieren

Gefüllte Champignons mit Curry und Raz el Hanout



Zutaten

- Grosse Champignons
- Saure Äpfel
- Blauschimmelkäse
- Gelbes Curry
- Raz el Hanout

Zubereitung

- Champignons entstielen, Stiele aufbewahren. Innenraum würzen
- Äpfel schälen
- Stiele und Äpfel fein hacken, wenig Blauschimmelkäse dazugeben
- Mit etwas Salz und Raz el Hanout würzen, abschmecken
- Die Champignons mit der Füllung füllen, den Rest in eine Schale geben
- 15' bei 160° in den Backofen

Süss-scharfes Crevetten-Curry



Zutaten

- Anzahl Crevetten pro Person: 1 Glöx-Riesencrevette, die sind wirklich riesig von diesem Lieferanten in Aadorf an der Wittenwilerstrasse 25 am 24h-Crevetten-Automaten oder auf Black Tiger Shrimps | Crevetten – GlöxShrimps - www.shrimpshop.ch
- 4 TL Tamarinde
- 10 rote oder grüne Chili
- 9 grosse Knoblauchzehen
- 3 TL Kreuzkümmelsamen
- 12 EL Öl
- 6 grosse Zwiebeln fein gehackt
- 1½ TL gemahlener Kreuzkümel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL rotes Chilipulver
- 4 TL Garam Masala oder Tikka Masala
- 1 ½ TL gemahlene Gelbwurz
- 6 mittelgrosse Tomaten, fein gehackt
- 3 TL Jaggery (Palmzucker)
- 30 Curryblätter (wenn vorhanden, geht auch ohne)
- 2 Bund Koriandergrün
- Salz

Zubereitung

- Von den frischen Garnelen unter fliessendem Wasser die schwarzen Därme entfernen. (bei den Glöx-Crevetten nicht nötig)
- Die Tamarinde etwa 30 Minuten in 375ml heissen Wasser einweichen, durch ein Sieb abgiessen und die Tamarinde gut ausdrücken. Das Tamarindenwasser beiseite stellen.
- Chilischoten, 6 Knoblauchzehen und die Kreuzkümmelsamen im Mixer zu einem Püree verarbeiten.

- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Das Chili-Knoblauch-Püree 2 Minuten mitschwitzen, dabei ständig rühren. Die gehackten restlichen Knoblauchzehen zugeben und weitere 2 Minuten kräftig rühren.
- Gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, rotes Chilipulver, Garam Masala und Gelbwurz einstreuen und 1 Minute ständig rühren. Die gehackten Tomaten zufügen und unter gelegentlichem Rühren 4-5 Minuten schmoren und ihren Saft einkochen lassen.
- Die Hälfte des Tamarindenwassers, Jaggery, Curryblätter und Koriandergrün sowie etwa 4,5 Teelöffel Salz unterrühren, abschmecken und vor allem die Säure und Süsse abstimmen, bei Bedarf weiteres Tamarindenwasser, Jaggery und Salz zufügen. Knapp 600ml Wasser (eher viel weniger! Selber abschätzen) zugiessen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen hineingeben und garen. Aber Achtung: Garnelen sind sehr schnell gar (5-6 Minuten).

Dieses Gericht hat eine sämige Sauce und wird in Indien mit *moong dal* (einem Gericht aus halben gelben Mungobohnen) serviert.

Fisch in Achar Masala-Senf-Sauce



Zutaten

- 500-600g Fisch
- 2-3 EL Sesam- (oder Mohn-) Samen
- Olivenöl
- Bio-Ingwer, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Achar Masala (aus dem Indien Shop)
- Kokosmilch
- Senf oder Senfpulver
- Tomatenwürfel. Frisch oder aus der Dose (fast ohne die Flüssigkeit)
- Saft von ½ Limette
- Koriandergrün

Zubereitung

- Fisch in Stücke schneiden
- Sesam-Samen in einer Pfanne bei niedriger Temperatur ca. 2' rösten. Beiseite stellen.
- Ingwer, Knoblauchzehen, Zwiebeln in Olivenöl andünsten
- Achar Masala-Pulver begeben
- Senfpulver begeben
- Von der Kokosmilch nur das Dickflüssige begeben, den Rest aber behalten
- Die Tomatenwürfel mit etwas Flüssigkeit begeben
- Abschmecken, bis die gewünschte Dicke (allenfalls mit Kokosmilch verdünnen) und Schärfe (mit Achar Masala steuern) erreicht ist
- Fisch in eine Schale geben, Sauce dazu giessen, je nach Fisch 20-30' bei 140° im Ofen garen

Huhn auf Chettinad-Art



Zutaten (für 6 Personen)

- 6 Poulet-Oberschenkel-Steaks
- 2 EL Mohnsamen
- 2.5dl Kokosmilch und 200g Kokos-Raspel
- Tikka Masala
- Cajun Gewürzmischung
- 1 TL Gelbwurz (Galgant)
- 1,5 dl Olivenöl, 1 grosse Zwiebel gehackt
- 3 TL Bio-Ingwer, fein gehackt
- 2 TL Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Kardamon-Kapseln
- 1 Sternanis
- 1-2 rote Chili
- 4 Tomaten, fein gehackt
- 1 Limette
- Koriandergrün, gehackt

Zubereitung

- Die Mohnsamen kurz rösten, beiseite stellen
- Kokos-Raspel, Moon, Tandoori Masala, Galgant, Inhalt der Kardamonkapseln, Cajun Gewürzmischung mit der Hälfte der Kokosmilch zu einer Paste verarbeiten (Kokosmilch nach Bedarf begeben)
- Das Öl erhitzen, Zwiebeln 10' leicht anschwitzen, Ingwer und Knoblauch 2 Min mitschwitzen, Sternanis dazugeben, gehackte Chili begeben
- Die Paste und Kokosmilch nach Bedarf begeben, 5 Min unter rühren köcheln lassen
- Abschmecken, bis es nach Kokos schmeckt, eine angenehme Schärfe hat gut abgeschmeckt ist
- Die Hühnerstücke würzen und ganz leicht anbraten. Die Tomaten begeben und salzen
- Die Hühnerstücke in einen Topf geben und mit der Paste bedecken. 45 Min bei 160° in den Ofen
- Vor dem Servieren den Saft von ½ Limette und den Koriander begeben
- Abschmecken und servieren

Lamm mit Aprikosen



Zutaten (für 6 Personen)

- 2 Rack vom Schweizer Lamm, am Knochen (oder anderes Lammfleisch)
- 4 frische Aprikosen (im Winter getrocknete Aprikosen, 3h einweichen in Essig-Wasser)
- 6 EL Öl
- 3 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 ½ cm Bio-Ingwer
- 1 Zimtstange
- 8 Kardamonkapseln
- Frische Chili oder Chilipulver
- 3 Tomaten, gehackt
- 2 TL Tandoori Masala
- Salz

Zubereitung

- Lamm Racks würzen
- Aprikosen schneiden, Zwiebeln fein hacken, Ingwer und Knoblauchzehen fein schneiden
- Tomaten schneiden
- Das Öl erhitzen und die Zwiebeln 10 Min goldbraun schwitzen. Ingwer und Knoblauch einrühren, nach 3 Min die Zimtstange und den Inhalt der Kardamonkapseln zugeben. Nach einer weiteren Minute die Chili (oder Chilipulver) und den gemahlene Kreuzkümmel mitschwitzen
- Die gehackten Tomaten und das Tika Masala untermischen und 5 Min köcheln lassen, salzen
- Abschmecken, bis es eine angenehme Schärfe und ein gut spürbares Tika Masala hat.
- Die gehackten Aprikosen begeben

- Die Lammracks in eine Form geben und mit der Mischung ganz bedecken
- Bei 140° ca. 40 Min rosa garen

- Die Lammkoteletten schneiden und alles schön servieren

Indischer Reis (6 Personen)



Zutaten

- 1 Tasse Reis, alternativ normaler Reis. entspricht ca. 1 Tasse
- 2 Tassen Wasser (2 Tassen)
- 2 EL Rosinen

- 1 TL Kurkuma gemahlen
- ½ TL Kardamom gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- Gewürznelken

Zubereitung

- Den Reis mindestens zweimal waschen.
- Den Reis, die Rosinen, die Gewürze und das Wasser in einen Reiskocher geben und einmal umrühren.
- Den Reis laut Betriebsanleitung des Reiskochers zubereiten.
- Reis mit einer Gabel lockern und heiß servieren.

Gurken-Raita, Tomaten-Raita



Zutaten

- 250 ml Naturjoghurt
- 100-150g Gurke, geschält, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 Messerspitze Kreuzkümel
- ½ TL Zucker
- 1 Prise Paprikapulver
- 1TL Koriander

Zubereitung

- Den Joghurt mit einer Gabel aufschlagen, evtl. etwas Wasser
- Gurke, Salz, gemahlener Kreuzkümel und Zucker zum Joghurt geben und alles gut vermischen.
- Koriander darüberstreuen, Schön anrichten

Zutaten

- 250 ml Naturjoghurt
- 100-150g Gurke, geschält, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 Messerspitze Kreuzkümel
- ¼ Zwiebel, fein gehackt
- 1TL Koriander

Zubereitung

- Den Joghurt mit einer Gabel aufschlagen, evtl. etwas Wasser
- Gurke, Salz, gemahlener Kreuzkümel und Zucker zum Joghurt geben und alles gut vermischen.
- Koriander darüberstreuen, Schön anrichten

Wassermelonen-Curry



Zutaten

- 1 grosse Wassermelone, wenn möglich Kern-arm
- Rote oder grüne Chili, Chilipulver
- 1 Prise Gelbwurz (Galgant)
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- ¼ TL Kreuzkümel
- Salz
- Öl
- 2-3 TL Limetten oder Zitronensaft
- Zucker, wenn nötig

Zubereitung

- Die Wassermelone in 1cm-Würfel schneiden und möglichst gut entkernen
- 1/5 der Melone im Mixer pürieren. Chili Gelbwurz, Koriander, Knoblauch und Salz unterrühren und abschmecken
- Öl erhitzen, Kreuzkümel 20 Sek. Anbraten. Das Püree unterrühren, Hitze reduzieren, 5 Min köcheln lassen, damit sie die Gewürze entfalten können
- Limetten- oder Zitronensaft begeben, wenn nötig Zucker zugeben, 1 Minute köcheln lassen
- Die Wassermelonenstücke begeben und bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten durchziehen lassen. Vorsichtig wenden, bis alle Stücke, ohne dass sie zerfallen, gleichmässig mit der Gewürzmischung überzogen sind
- Abschmecken und servieren