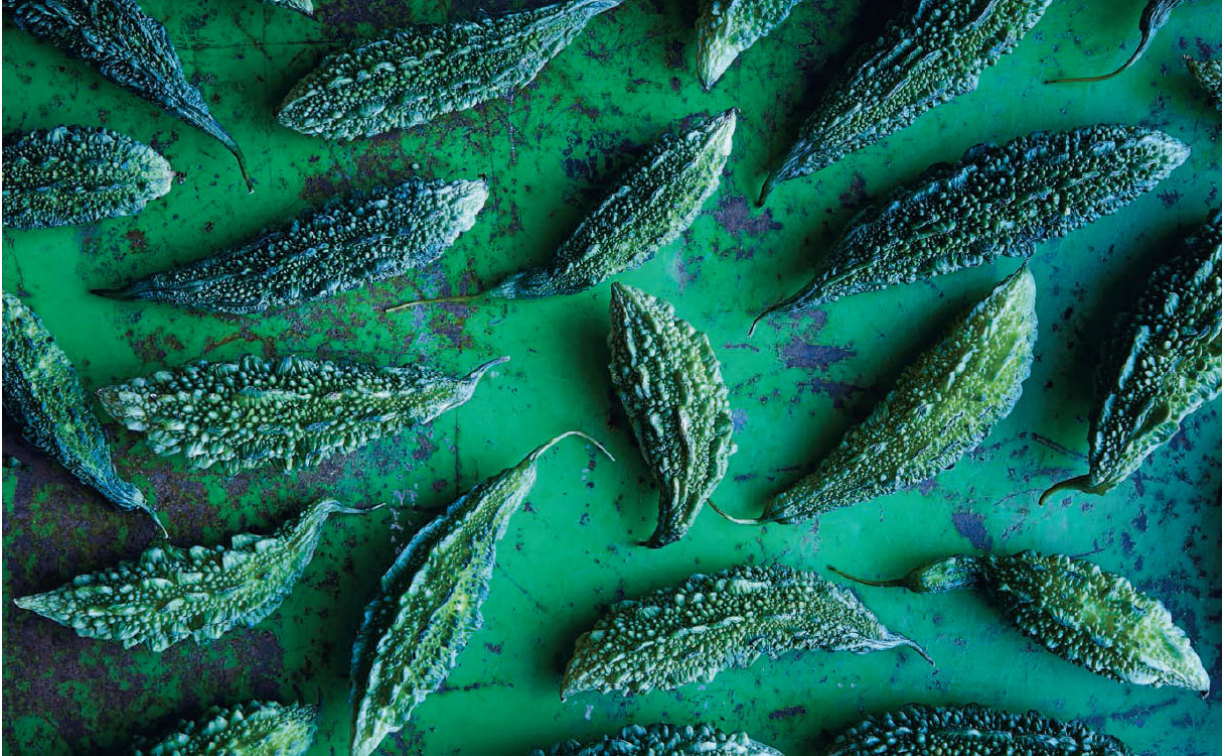


EINFACHE REZEPTE
FÜR JEDEN TAG

CHETNA MAKAN

gesundes indien

ARS VIVENDI





EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

gesundes indien

CHETNA MAKAN

AUS DEM ENGLISCHEN VON MANUELA SCHOMANN

ARS VIVENDI

Meinen Kindern, Sia and Yuv

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage Januar 2020

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann

Lektorat: Simone Gerlach

Satz: ars vivendi

eISBN 978-3-7472-0403-0

An Hachette UK Company

www.hachette.co.uk

First published in Great Britain in 2019 by Mitchell Beazley,
an imprint of Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House,
50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

www.octopusbooks.co.uk

Design and layout copyright © Octopus Publishing Group 2019

Text copyright © Chetna Makan 2019

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Chetna Makan asserts the moral right to be identified as the author of this work.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Commissioning Editor: Eleanor Maxfield

Art Director: Juliette Norsworthy

Senior Editor: Leanne Bryan

Photographer: Nassima Rothacker

Food Stylist: Emily Kydd

Props Stylist: Morag Farquhar

Assistant Production Manager: Lucy Carter

Cover Designer: AKA Alice

Inhalt

Einführung
Menüfolgen

Salate
Vegetarisch
Linsen & Hülsenfrüchte
Fisch
Hähnchen
Fladenbrote & Reis
Chutneys & Pickles
Süßes

Hinweise
Register
Dank



Einführung

Bevor ich euch mehr über dieses Buch erzähle, möchte ich betonen, dass es keinerlei Diätpläne enthält. Und es gibt auch keine Tipps zum Abnehmen! Ich bin kein Gesundheitsguru und stelle gesund zu essen nicht über alles andere. Dies ist einfach ein solides Kochbuch – und ich lade euch in meine Küche ein, um euch meine liebsten Alltagsrezepte vorzustellen (die zufällig auch noch gut für euch sind).

Als ich ein Kind war, kochte meine Mama Tag für Tag köstliches frisches Essen, ohne Fertigprodukte zu verwenden. Meine Liebe zum Essen begann an unserem Esstisch. Die fantastischen Mahlzeiten meiner Mutter waren gesund und schmeckten himmlisch. Vermutlich bin ich deshalb nie in die Not gekommen, Kalorien zählen zu müssen, weil ich mit derart guten Gerichten aufgewachsen bin.

Natürlich gab es damals in Indien weder Konservendosen noch Saucen aus der Flasche, Gewürzmischungen, Fertiggerichte oder Ähnliches, weshalb die meisten Menschen gar nicht in deren Versuchung kamen und ihre Mahlzeiten von Grund auf selbst zubereiten mussten. Auch all meine Tanten und Nachbarinnen kochten für ihre Familien, vor allem gesunde und schnell zuzubereitende Gerichte. Sicher gingen wir manchmal auch ins Restaurant oder gönnten uns Streetfood, aber nur zu besonderen Anlässen.

Meine Mama kaufte immer beim Straßenhändler, der jeden Morgen in unsere Straße kam, frisches Gemüse. Sie entschied je nach Angebot, welches Gericht es an diesem Tag geben würde. Wenn sie reichlich einkaufte, gab er ihr noch kostenlos ein paar grüne Chilis oder eine Limette dazu. Ihr könnt euch also vorstellen, wie frisch unsere Mahlzeiten waren. Ich erinnere mich noch heute an die Panik, die sich im Gesicht meiner Mutter abzeichnete, als der Verkäufer eines Tages nicht auftauchte!

Ich hatte großes Glück, dass meine Mama eine so tolle Köchin ist. Wir waren durch all die Köstlichkeiten, die sie uns täglich auftrug, völlig verwöhnt. Sie kochte jeden Tag ein frisches Mittag- und Abendessen und tut dies bis heute. Davon kann ich mir noch eine Scheibe abschneiden! Aber ich glaube fest daran, dass selbstgekoktes Essen einfach nährstoffreicher ist. Deshalb bereite ich immer so viel Dal oder Curry zu, dass die Familie auch an den folgenden Tagen noch etwas Gutes zum Essen hat.

»Als ich ein Kind war, kochte meine Mama Tag für Tag köstliches frisches Essen, ohne Fertigprodukte zu verwenden.«

Meine Mama hatte das Glück, dass die Geschäfte sozusagen zu ihr kamen. Ich kenne sonst niemanden, der täglich für jede Mahlzeit frisch einkauft. Allerdings versuche ich, jede Woche im Hofladen bei uns vorbeizuschauen. Dann sehe ich mir an, welche frischen Produkte vorrätig sind, und plane entsprechend, was ich kochen werde: Wir essen also viele saisonale und regionale Gerichte.

Als Food-Autorin und Bäckerin werde ich oft Folgendes gefragt: »Wie kannst du nur ständig diese wunderbaren Köstlichkeiten essen, ohne dabei zuzunehmen?« Und jedes Mal, wenn mir jemand diese Frage stellt, denke ich »Ich esse einfach nur gesundes Essen«. So entstand allmählich die Idee für dieses Buch.

Seit Jahren teile ich Alltagsrezepte auf meinem YouTube-Kanal »Food with Chetna«, weil ich den Leuten zeigen möchte, wie leicht man zu Hause gutes und gesundes indisches Essen zubereiten kann. Ich freue mich so sehr, wenn Menschen, die noch nie zuvor ein indisches Gericht gekocht haben, meine Rezepte ausprobieren und sie dann in ihr Repertoire aufnehmen, weil ihre Familie so begeistert ist. Diese Erfahrungen gaben mir das Selbstvertrauen, euch nun in meine Küche einzuladen und euch meine Alltagsgerichte vorzustellen.

Um der Vorstellung vieler Leute, indisches Essen sei wie fettiges, öliges, ungesundes Fastfood, entgegenzuwirken, möchte ich euch in diesem Buch die gesunden Gerichte zeigen, die ich für meine Familie koche. Die Rezeptsammlung umfasst auch Speisen, die meine Mama gekocht hat, als ich noch ein Kind war. Manche ihrer Rezepte habe ich abgewandelt, und manche Gerichte habe ich weiterentwickelt, um sie an die Gelüste und Abneigungen meiner eigenen Kinder anzupassen.



Einige sind meine Lieblingsgerichte, bei anderen liebe ich die Zubereitung. Viele Rezepte habe ich zusammengestellt, um einige der gesunden Zutaten aufzuzeigen, die ich so sehr mag.

Mein Papa ist Vegetarier, daher gab es bei uns meist vegetarische Gerichte, gelegentlich ergänzt durch Fisch oder Hähnchen. In meiner Küche ist es nun ebenso – mein Mann ist Vegetarier und ich koche viele fleischfreie Gerichte. Doch meine

Kinder lieben Fisch und Hähnchen, weshalb ich ihnen diese hin und wieder serviere.

Ich verwende sehr gerne Linsen und andere Hülsenfrüchte, da sie eine tolle Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine sind. Sie lassen sich gut lagern und leicht kochen, eignen sich also perfekt für Gerichte unter der Woche. Aber am besten finde ich die große Auswahl an Hülsenfrüchten mit unterschiedlichen Konsistenzen und Aromen. Wenn ich in einem Rezept eine ganz bestimmte Sorte angebe und ihr stattdessen eine andere wählt, wird das Ergebnis nicht wie beabsichtigt schmecken. Aber keine Sorge – das Gericht ist vermutlich trotzdem fantastisch, nur Aroma, Konsistenz und Garzeit ändern sich dann eben. Versucht deshalb am besten, die angegebenen Hülsenfrüchte zu verwenden.

Am liebsten koche ich mit schlichten Zutaten, die ich im Laden um die Ecke, auf dem Bauernmarkt oder im Supermarkt bekomme. Niemand will ewig im Internet oder sonst wo nach Zutaten suchen. Die verwendeten Gewürze sind leicht erhältlich und passen für viele Rezepte.



In meinen Gerichten kommen nur wenig Öl und Ghee zum Einsatz und die Zutaten, egal ob Gemüse, Fisch oder Hähnchen, sind frisch. Auch die Gewürze sind sehr bekömmlich. So bereitet ihr gesunde, köstliche Mahlzeiten für eure Familie zu, die gelegentlich durch einen Klecks Sahne oder eine Prise Zucker verfeinert werden.

Ich liebe Salate – sie stehen im Mittelpunkt des ersten Kapitels (siehe [Seite 12–33](#)). Für meinen Geschmack brauchen Salate ein wenig Substanz und sollten nicht nur aus ein paar Blättern bestehen. Daher ergänze ich sie durch Panir, Hähnchen und Bohnen, sodass sie immer noch leicht und erfrischend, aber auch sättigend sind.

Im Kapitel »Gemüse« stelle ich eine Auswahl verschiedenster Sorten vor (siehe [Seite 34–73](#)). Sie sind meist regional angebaut und in Hofläden oder Supermärkten erhältlich. Ergänzt habe ich diese Auswahl durch eine Reihe von indischen

Gemüsesorten, die ihr einfach mal probieren solltet.
Okraschoten oder Bittermelone sind z. B. nicht allzu schwer
erhältlich und sorgen für Abwechslung.

**»Ich möchte den Leuten zeigen, wie
leicht man zu Hause gutes und
gesundes indisches Essen zubereiten
kann.«**

Auf das Gemüse folgt das Kapitel »Linsen & Hülsenfrüchte«
(siehe [Seite 74–109](#)). Hülsenfrüchte sind so vielfältig und
aromatisch! Ob schwarze Dal, Mungbohnen oder rote
Kidneybohnen ... alle schmecken einfach köstlich. Diese
simply kleinen Dinger haben es in sich, wenn man sie richtig
zubereitet (euch fällt wahrscheinlich auf, dass ich im Buch
abwechselnd von »Dal« und von »Linsen« bzw.
»Hülsenfrüchten« spreche – die Begriffe sind austauschbar.)

Das Fisch-Kapitel (siehe [Seite 110–125](#)) umfasst eine Reihe von
hocharomatischen und zugleich einfach zuzubereitenden
Currys. Da ich am Meer lebe, kann ich zum Glück stets wirklich
frischen Fisch kaufen: Er ist schnell gegart und schmeckt
himmlisch. Fisch ist sehr gesund und eine ideale Eiweißquelle;
außerdem enthält er viele Mineralien, darunter Kalzium.
Mein Lieblingskapitel ist dem Hähnchen gewidmet (siehe [Seite
126–149](#)). Ich liebe gutes Hähnchencurry, denn es ist für mich
das perfekte Comfort Food.

Hähnchen schmeckt nicht nur gut, sondern steckt voller Eiweiß,
Mineralien und Vitamine. Die Gerichte in diesem Kapitel
reichen von einem leichten, cremigen Kokoscurry bis zu einem

sensationellen Hähnchengericht mit Pickling-Gewürzen. Auch ein Rezept für ein ganzes Hähnchen und einige tolle Suppen sind hier vertreten.

Das nächste Kapitel ist sehr wichtig, da Fladenbrote und Reis Grundbestandteile jeder indischen Mahlzeit sind (siehe [Seite 150–169](#)). Ich habe dabei auf eine vielfältige Auswahl an Rezepten geachtet, wobei sich viele davon auch als eigenständige Mahlzeit eignen. Die wunderbaren Fladenbrote könnt ihr zu jedem der Currys aus diesem Buch servieren.

All meine Freunde wissen, wie sehr ich Chutneys und Pickles liebe – jedes meiner veröffentlichten Bücher enthält ein paar Rezepte und dieses hier sogar ein ganzes Kapitel (siehe [Seite 170–183](#)). Ich bin der Ansicht, dass eine Mahlzeit durch ein gutes Chutney nur gewinnen kann. Die dafür verwendeten Zutaten sind zudem supergesund.

Bitte gebt euch nicht der Illusion hin, dass man Süßigkeiten ohne Zucker oder andere Sünden zubereiten könnte. Aber ihr habt die Wahl – nehmt einfach nur eine kleine Portion. Die Rezepte im Kapitel »Süßes« (siehe [Seite 184–201](#)) enthalten nur ein Minimum an Zucker und Ghee, runden eine Mahlzeit aber auf aromatische Weise ab.

Ich hoffe, dass all diese Gerichte wie bei mir bald Teil eurer Familienrezeptsammlung sein werden. Lasst es euch schmecken!

Menüfolgen

Das Tolle an den Gerichten in diesem Buch ist, dass sie einzeln oder mit Reis oder Chapatti serviert werden können. Die meisten lassen sich sehr leicht zubereiten, weshalb sie ideal für unter der Woche sind. Wenn ihr aber für ein Familientreffen kocht oder Freunde zum Essen eingeladen habt, wollt ihr wahrscheinlich mehr als ein Gericht auf den Tisch bringen: Dann könnt ihr die folgenden Kombinationsmöglichkeiten ausprobieren.

Für diese Menüfolgen habe ich Gerichte ausgewählt, die sich aufgrund ihrer Aromen und Zutaten ergänzen, sodass sie sich perfekt zu einem gemeinsamen Mahl kombinieren lassen. Jeweils ein oder zwei Hauptgerichte spielen dabei die tragende Rolle, werden aber von Nebendarstellern in Form von Beilagen und Relishes unterstützt.

1

Curry mit roten Kidneybohnen (siehe [Seite 91](#))

- + Mango-Minze-Salat (siehe [Seite 29](#))
- + Kartoffeln mit Blumenkohl & Masala (siehe [Seite 61](#))
- + Knoblauch-Pickle (siehe [Seite 172](#))

2

Hähnchencurry mit Zwiebeln & Gewürzen (siehe [Seite 145](#))

- + Kartoffel-Zucchini-Salat (siehe [Seite 18](#))
- + Schwarze Linsen mit roten Kidneybohnen (siehe [Seite 84](#))
- + Chutney mit Mango & Minze (siehe [Seite 179](#))

3

Joghurtcurry mit gebratenen Karotten & roten Zwiebeln (siehe [Seite 40](#))

- + Kichererbsensalat mit Kirschtomaten & Koriandergrün (siehe [Seite 24](#))
- + Sabji mit Panir & lila Sprossenbrokkoli (siehe [Seite 65](#))
- + Chutney mit Ingwer & Tamarinde (siehe [Seite 176](#))

4

Tadka Dal mit Tomate, roter Zwiebel & Koriandergrün (siehe [Seite 92](#))

- + Spargel-Erbсен-Salat (siehe [Seite 17](#))
- + Kreuzkümmelkartoffeln (siehe [Seite 44](#))
- + Mango-Pickle (siehe [Seite 177](#))

5

Rote Linsen mit Spinat (siehe [Seite 87](#))

- + Salat mit Bohnen, Kokosnuss & Tamarinde (siehe [Seite 22](#))
- + Okraschoten mit pikanter Füllung (siehe [Seite 49](#))
- + Hot & Spicy: Garnelen mit Kokosnuss (siehe [Seite 113](#))

6

Hähnchen & Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen (siehe [Seite 133](#))

- + Salat mit süßen Tomaten & Curryblättern (siehe [Seite 14](#))
- + Saag mit Panir & Cavolo nero (siehe [Seite 38](#))
- + Fladenbrot mit Bockshornklee & Kichererbsenmehl (siehe [Seite 157](#))

7

Pikantes Curry aus dem Backofen mit Hähnchen & Kichererbsen (siehe [Seite 141](#))

- + Mango-Minze-Salat (siehe [Seite 29](#))
- + Fünf Hülsenfrüchte (siehe [Seite 79](#))
- + Reis mit Tomate & Erdnuss (siehe [Seite 160](#))

8

Curry mit Tomaten & Bockshornkleeblättern mit Kartoffeln (siehe [Seite 52](#))

- + Gefüllte Paprikaschoten (siehe [Seite 50](#))
- + Chana Dal mit gebackener Aubergine (siehe [Seite 86](#))
- + Garnelenpilaw (siehe [Seite 166](#))

9

Rauchige Aubergine mit Erbsen (siehe [Seite 46](#))

- + Salat mit süßen Tomaten & Curryblättern (siehe [Seite 14](#))
- + Butternusskürbis mit roten Linsen & Tamarinde (siehe [Seite 100](#))
- + Hähnchencurry mit Pfeffer & roter Chili (siehe [Seite 131](#))

10

Pikante Kichererbsen mit Wolfsbarsch (siehe [Seite 80](#))

- + Rote Bete-Salat (siehe [Seite 19](#))
- + Auberginen-Kokos-Curry (siehe [Seite 36](#))
- + Gebackene Hähnchenkeulen mit pikantem Masala (siehe [Seite 132](#))

11

Schnelles Garnelencurry mit Senf (siehe [Seite 122](#))

- + Sabji mit Mungbohnen sprossen (siehe [Seite 108](#))
- + Hähnchen-Biryani aus dem Backofen (siehe [Seite 162](#))
- + Chutney mit Tomate, Knoblauch & Chili (siehe [Seite 175](#))

12

Seekuckuck im Bananenblatt (siehe [Seite 119](#))

- + Salat mit Bohnen, Kokosnuss & Tamarinde (siehe [Seite 22](#))
- + Suppe mit Butternusskürbis, Kichererbsen & Spinat (siehe [Seite 76](#))
- + Auberginen-Pickle (siehe [Seite 180](#))

13

Gnocchi aus Kichererbsenmehl in Tomatencurry (siehe [Seite 68](#))

- + Rauchige Aubergine mit Erbsen (siehe [Seite 46](#))
- + Hähnchen mit Grünkohl & Joghurt (siehe [Seite 146](#))
- + Fladenbrote mit Perlhirse & Kartoffeln (siehe [Seite 158](#))

14

Curry mit Cashewnüssen & Tomaten mit Eiern (siehe [Seite 70](#))

- + Kreuzkümmelkartoffeln (siehe [Seite 44](#))
- + Masala mit schwarzen Kichererbsen (siehe [Seite 104](#))
- + Reis mit grünem Gemüse (siehe [Seite 165](#))

Salate



Salat mit süßen Tomaten & Curryblättern

Spargel-Erbсен-Salat

Kartoffel-Zucchini-Salat

Rote-Bete-Salat

Salat mit Bohnen, Kokosnuss & Tamarinde

Kichererbsensalat auf dreierlei Art

Mango-Minze-Salat

Hähnchensalat mit Joghurtdressing

Salat mit Kreuzkümmel & Panir

Salat mit süßen Tomaten & Curryblättern

So wird aus einem schlichten Tomatensalat ein Star! Die Tomaten schmecken schön erfrischend, die Curryblätter verströmen einen angenehmen Duft, die Chili sorgt für eine gewisse Schärfe und die Linsen bilden die kräftige Basis. Dieser vielseitige Salat passt zu Dal oder Curry mit Hähnchen oder Fisch. Oder einfach zu Reis oder Chapatti servieren.

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL halbierte Kichererbsen (Chana Dal)
- 1 EL halbierte weiße Linsen (geschälte Urad Dal)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 Prise Asant (Asafoetida)
- 10 Curryblätter
- 1 kleine grüne Chilischote, fein gehackt
- ¼ TL Salz
- 500 g süße Kirschtomaten, halbiert

Kichererbsen und Linsen in einer Schüssel mit Wasser 1 Stunde einweichen. Dann abseihen und beiseitestellen.

Das Öl in einem Topf bei mittelschwacher Temperatur heiß werden lassen. Senfkörner und Asant zugeben und einige Sekunden rösten. Curryblätter und Chili zufügen und unter Rühren bei hoher Hitze einige Sekunden anbraten.

Eingeweichte Kichererbsen und Linsen zugeben und gut vermengen. Einen Deckel auflegen und alles bei niedriger Temperatur 5 Minuten garen, bis die Kichererbsen und Linsen noch fest, aber nicht mehr hart sind.

Salz und Tomaten zufügen und bei hoher Hitze abschließend 1 Minute garen. Den Salat warm oder kalt servieren.



Spargel-Erbesen-Salat

Spargel und Erbsen – eine klassische Kombination. Und die Minze sorgt für frisches Aroma. Durch den Zauber der Gewürze erhaltet ihr einen knackigen, leichten und wirklich köstlichen Frühlingssalat. Mit Linsen- oder Gemüse-Sabji und Reis servieren.

FÜR 2 PERSONEN

200 g grüner Spargel
200 g frische oder TK-Erbsen
1 Handvoll Minzeblätter, frisch gehackt

Für das Dressing

¼ TL Chilipulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Ingwerpulver
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL natives Olivenöl extra

Wasser mit ausreichend Salz in einem Topf zum Kochen bringen und den Spargel darin 2 Minuten kochen, bis er halb gar ist. Nun die Erbsen zufügen und erneut 2 Minuten kochen, bis beide Gemüsesorten gar sind. Das Gemüse gut abseihen und in eine Servierschüssel füllen.

Gewürze, Salz, Pfeffer und Öl in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing vermengen. Das Dressing auf Spargel und

Erbsen verteilen und die Minze gründlich untermengen. Den Salat warm oder kalt servieren.



Kartoffel-Zucchini-Salat

Dieser herrliche Salat ist wunderbar erfrischend und sättigend zugleich. Senf und Limette passen perfekt zusammen und verleihen Kartoffeln und Zucchini das gewisse Etwas. Serviert das Gericht allein, mit Reis oder Fladenbrot.

FÜR 4 PERSONEN

400 g kleine neue Kartoffeln, längs halbiert
1 EL Sonnenblumenöl
2 Zucchini, mit dem Gemüseschäler in lange, dünne Streifen geschnitten
20 g Koriandergrün, Blätter und Stängel frisch gehackt
20 g Dill, fein gehackt
1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
40 g Walnusskerne, grob gehackt

Für das Dressing

1 EL englischer Senf (oder ein anderer scharfer Senf)
1 TL frisch gepresster Limettensaft
¼ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und 5–6 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gar sind. Gut abseihen.

Das Öl in einer Grillpfanne bei mittelstarker Temperatur heiß werden lassen und die Kartoffelhälften darin mit der

Schnittseite nach unten 2–3 Minuten goldbraun braten.
Anschließend in eine große Schüssel füllen.

Die Zucchiniestreifen 3–4 Minuten in derselben Grillpfanne ebenfalls goldbraun braten und zu den Kartoffelhälften geben. Koriandergrün, Dill, Chili und Walnüsse unterrühren.

Die Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel gründlich verquirlen und über den Gemüsesalat gießen. Gut vermengen und sofort servieren.