



# Chochete vom 6. November 2006

Unser Thema ist diesmal indisch mit einer Auswahl an typischen Gerichten im Stile einen kleines Buffets mit:

- Samosa
- Naan Brot
- Linsencurry
- Crevetten in Kokosnuss
- Chicken Tikka Masala
- Fischcurry
- Zucchini-Paprika-Sabzi
- Mango-Dessert

Informationen zu den eingesetzten Kräutern (Koriander, Kurkuma, Asant, etc.) finden sich im Internet Lexikon wikipedia unter <http://de.wikipedia.org/wiki/<Kräuternamen>>

Also z.B. <http://de.wikipedia.org/wiki/Asant> oder <http://de.wikipedia.org/wiki/Kurkuma>

Abmeldungen bis Freitag, 3. November 2006 an  
P. Schumacher Tel. H: 079 403 31 37, G:056 266 40 23  
oder per e-mail: [Peter.Schumacher@wellcomm.ch](mailto:Peter.Schumacher@wellcomm.ch)

Grüsse und en Guete

Peter Brunner & Peter Schumacher

# Samosa (gefüllte Krapfen)

<b>Zutaten:</b>	(für ca. 24-26 Stück)
<b>Teig:</b>	100 g Weismehl 100 g Ruchmehl $\frac{1}{2}$ TL Salz 1 EL Öl 1 - 1.5 dl warmes Wasser
<b>Füllung:</b>	200 g mehlig kochende Kartoffeln (Christa, Matilda) 200 g sehr kleine Blumenkohlröschen 50g Erbsen, tiefgekühlt 1 Zwiebel 1 kleines Rüebl 2-3 grüne Chilis 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver $\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver $\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver 2 TL Currypulver 1 TL Schnittlauch 1 TL Zitronensaft Ein paar Blätter frischen Koriander
<b>Zubereitung:</b>	
<b>Teigkugeln:</b>	Die 2 Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen, Öl und warmes Wasser zugeben und den Teig ca. 5 Min. gut kneten. 13 ca. baumnussgrosse Kugeln formen, auf Blech mit Backfolie legen und mit etwas Öl bestreichen. Danach mit Klarsichtfolie abdecken, ca. 30 Min stehen lassen.
<b>Füllung:</b>	Die Kartoffeln schälen, in $\frac{1}{2}$ cm kleine Würfel schneiden, weich kochen im Salzwasser. Dann die Blumenkohlröschen und 2 Minuten später die Erbsen zugeben, noch 3 Min. weich kochen. Das Gemüse abschütten und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel fein schneiden. Das Rüebl schälen und fein raffeln. Etwas Öl in der Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Rüebl dazugeben und weich dämpfen. Danach zum abgetropften Gemüse geben. Die Chilis entkernen und fein hacken, den Knoblauch pressen.

	<p>Die pulverförmigen Gewürze sowie Chili und Knoblauch in der gleichen Bratpfanne kurz dünsten, danach mit dem Gemüse mischen.</p> <p>Den frischen Koriander fein hacken und den Schnittlauch fein schneiden. Dann mit dem Zitronensaft zum Gemüse geben, gut mischen, evtl. mit etwas Salz abschmecken und danach das Gemüse auskühlen lassen.</p>
Samosas formen:	<p>Die Teigkugeln auf einem Holzbrett zu einem Kreis (ca. 13 cm) auswallen. Die Rondellen halbieren und an der geraden Schnittkante einen schmalen Streifen von der Mitte bis zu einem Ende befeuchten. Die beiden Enden der geraden Seite aufeinander klappen und so die Halbkreise zu einer Tüte formen, die Seite zudrücken, so daß die Kante gut verschlossen ist (vgl. die folgende Bildserie).</p> <p>Die Tüten mit dem Gemüse zu zwei Drittel (ca. 1-2 TL) füllen, die Ränder mit angefeuchteten Fingern verschließen. Alle Samosas auf diese Art zubereiten.</p> <p>Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Portionsweise Samosas in heißes Öl legen, frittieren, bis beide Seiten goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.</p>
Tipp 1 :	Als Begleiter passt ein Mango Chutney ausgezeichnet.
Tipp 2:	Schnellere Variante: Fertigen Blätterteig nehmen und die Samosas im Backofen bei 200 Grad 11 min backen.

# Samosas formen



1. Den Teig ausrollen.



2. Mit einem Messer auseinanderschneiden.



3. Mit kaltem Wasser befeuchten.



4. Die Teigränder zusammendrücken.



5. Die Tüten verschließen und gut andrücken.



6. In Tütenform rollen.



7. Gemüse einfüllen.



8. Fritieren. Das fertige Samosa.

# Naan Brot

<b>Zutaten:</b>	<b>(für ca. 12 Stück)</b>
Teig:	1.5 dl Milch, lauwarm $\frac{1}{2}$ Hefewürfel $\frac{1}{2}$ TL Zucker (1) 500 g Zopfmehl 1 TL Salz 1 TL Backpulver $\frac{1}{2}$ TL Zucker (2) $\frac{1}{2}$ TL Anissamen 2 EL Öl 1 Ei , verklopft 150 g Nature-Joghurt
<b>Zubereitung:</b>	<p>Die Hefe in der Milch und dem Zucker(1) auflösen. Zopfmehl, Salz, Backpulver Zucker(2) und Anissamen in eine Schüssel geben, mischen. Öl, Joghurt, Ei und die aufgelöste Hefe vermischen, zum Mehl geben, alles gut mischen und den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen.</p> <p>Den Teig halbieren und beide Teile zu einem ca. 8 mm dicken Rechteck auswallen. Danach die Hälften je in sechs bis 10 beliebig geformte Teile schneiden, auf ein Backpapier legen und mit Wasser bestreichen. Nach Belieben etwas Sesamsamen darauf streuen.</p> <p>Den Backofen samt Blech auf 220 Grad vorheizen. Dann die Teigstücke mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und sofort ca. 10 Min. hellbraun backen.</p>
Tipp:	Als Variante die Teigstücke ohne (oder ganz wenig) Öl in der Gusseisen-Bratpfanne braten

# Linsencurry

<b>Zutaten:</b>	<b>(für 3-4 Personen)</b>
	100 g gelbe Linsen 100 g rote Linsen 3-4 dl Wasser 1 EL Bratbutter oder Öl 2 Knoblauchzehen 1 TL Kreuzkümmel 1 Zwiebel 2 kleine Tomaten 1 TL Kurkumapulver 1 Prise Chilipulver 2 - 3 rote Chilischoten
<b>Zubereitung:</b>	
	Die Linsen im Wasser weich kochen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Kreuzkümmel in der Bratbutter andämpfen. Die Zwiebel hacken, die Tomaten würfeln und zugeben. Mit dem Kurkuma- und Chilipulver würzen, die Linsen zugeben und 10-15 köcheln lassen. Wasser nach Bedarf zugeben und mit Salz abschmecken. Die Chilischoten als Garnitur dazulegen

# Crevetten in Kokosnuss

<b>Zutaten:</b>	<b>(für 4 Personen)</b>
	500 g Crevetten, roh 1 EL Bratbutter 1 mittelgrosse Zwiebel 1 Stück frischer Ingwer (geraffelt ca. 1 TL) 6 TL Curry-Gewürzmischung mild (Patak's oder ähnlich) 1 dl Kokosmilch 1.5 dl Wasser 2 Tomaten 1 TL Tomatenpüree 2 TL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln
<b>Zubereitung:</b>	Die Crevetten schälen, Darm entfernen Die fein gehackte Zwiebel und den geraffelten Ingwer in der Bratbutter weich dämpfen, die Currymischung dazu geben und 2 min mitdämpfen. Die Kokosmilch und das Wasser mischen und dazugeben. Die Tomaten grob hacken und mit Tomatenpüree und Zitronensaft zugeben, kurz mitkochen. Dann die vorbereiteten Crevetten hinzufügen, 5 min köcheln lassen, dann auf warme Platte anrichten. Mit den Kokosraspeln garnieren.
<b>Tipp:</b>	Tiefgekühlte, geschälte Crevetten eignen sich sehr gut als Variante

# Chicken Tikka Masala

<b>Zutaten:</b>	<b>(für 4 Personen)</b>
	500 g Pouletbrust 1 mittelgrosse Zwiebel 1 EL Öl 1 Dose Patak's Tikka Masala Currysauce 1 Dose (400g) gehackte Pelati Kräutersalz 1 dl Rahm
<b>Zubereitung:</b>	
	Die Pouletbrust in Würfel schneiden und anbraten. Die Zwiebel hacken, zugeben und mitbraten. Currysauce und Pelati zugeben und 15-20 min leicht kochen lassen. Mit Kräutersalz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Rahm verfeinern.
<b>Tipp:</b>	Anstatt fertiger Currysauce 3-4 EL Currypaste und 3 dl Kokosmilch nehmen



# Fischcurry (Machi Takhari)

Zutaten:	(für 4 Personen)
Marinade:	600 g fester Fisch (Seeteufel, Schwertfisch, Barracuda oder Zander) 1 TL Chili, zerquetscht ½ TL Korianderpulver (1) ½ TL Kreuzkümmelpulver (1) 1 TL Chilipulver rot 3 EL Zitronensaft
Scharfe Sauce:	2 EL Öl 1 Zwiebel
Teil 1:	1 TL Bockshornklee-Samen 1 TL Senfsamen schwarz 4 Knoblauchzehen, gepresst 1 TL Kreuzkümmelpulver (2) 6 Curryblätter 1 Dose (400g) Pelati, gehackt, püriert
Teil 2:	3 TL Masalapulver ½ TL Kurkumapulver ½ TL Korianderpulver (2) 1 TL Salz  25 g Tamarindenpaste
Zubereitung:	
	<p>Den Fisch in ca. 8x5 cm grosse Stücke schneiden mit Haushaltspapier trocknen und in eine Schüssel geben. Die Zutaten für die Marinade mischen und den Fisch damit beträufeln, zugedeckt im Kühlschrank 20 min ziehen lassen.</p> <p>Für die Sauce das Öl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel braten, bis sie dunkel verfärbt, dann Hitze reduzieren. Alle Zutaten der Sauce Teil 1 mischen, zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Stufe unter Rühren 5 min köcheln lassen.</p> <p>Dann die Zutaten Teil 2 zugeben, mischen, nochmals 2-3 min köcheln.</p> <p>Tamarindenpaste zugeben, Hitze reduzieren auf kleinste Stufe.</p>

	Jetzt den Fisch samt Marinade dazugeben, ca. 20 min gedeckt ziehen lassen. Auf heiße Platte anrichten
Tipp:	Die scharfe Sauce kann auch auf der Basis einer fertigen Currypaste hergestellt werden

# Zucchini-Paprika-Sabzi

<b>Zutaten:</b>	<b>(für 4 Personen)</b>
	3 EL Olivenöl 1 kräftige Prise gemahlene Asafoetida (Asant) $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen $\frac{1}{4}$ TL braune Senfsamen 600 g geputzte Zucchini 1 grosse, grüne Paprika (Peperoni hierzulande) 2 EL Nature-Joghurt 1 EL Korianderpulver $\frac{1}{2}$ TL Chaat Masala Ein Schuss Weisswein Salz, Pfeffer
<b>Zubereitung:</b>	<p>Zucchini in 4 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Peperoni längs vierteln, Samen und Scheidewände entfernen, dann quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer grossen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Asafoetida und dann in rascher Abfolge Kreuzkümmel- und Senfsamen hineingeben. Sobald die Senfsamen nach wenigen Sekunden zischend zu hüpfen beginnen, Zucchini und grüne Peperoni dazugeben. 5 min unter Rühren andünsten.</p> <p>Hitze reduzieren. Mit etwas Weisswein ablöschen. Den Joghurt hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis er sich mit den anderen Zutaten verbunden hat.</p> <p>Die Temperatur reduzieren, Korianderpulver und etwas Salz hinzufügen und 1 min rühren. Chaat Masala untermischen und Gericht abschmecken.</p>
<b>Tipp:</b>	Asafoetida ist schwierig zu finden. Eine zerdrückte Knoblauchzehe mit einer Prise Vanillezucker ist ein valabler Ersatz.

# Mango-Dessert (Malai Am)

<b>Zutaten:</b>	<b>(für 4 Personen)</b>
	2.5 dl Rahm 2 TL Zucker 400 g Mangopulp (Mangobrei in Dosen) Pistazienkerne 1 Frische Mango
<b>Zubereitung:</b>	
	Den Rahm mit Zucker steif schlagen, den Mango Pulp sorgfältig unter mischen, in Glasschälchen anrichten und mit Pistazienkernen und frischen Mangostückchen garnieren.