

Ostmark Remote Cooking®

Diesmal machen wir einen Ausflug in die indische Küche ab der Mitte des 20. Jahrhunderts.

वorbereitung

Das solltet ihr am Vortag vorbereiten, bevor wir mit dem Kochen beginnen können:

1. Schwarze (Beluga-) Linsen über Nacht einweichen
2. Salat schon mundgerecht schneiden
3. Ggf. [Paneer Käse herstellen](#) (sehr einfach)
4. Ggf. Eiswürfel für den Mango Lassi
5. Ggf. die Mango am Vortag in den Kühlschrank legen, dann ist der Lassi schön gekühlt und braucht keine Eiswürfel

WAS BRAUCHE ICH AN KÜCHENWERKZEUG?

Für das Lassi empfiehlt sich ein Mixer mit min. 2l Fassungsvermögen oder ein Stabmixer. Zum rausbacken des Naan Brotes ist eine Pfanne mit ca. 33cm Durchmesser praktisch.

इलात लोि चौीi paner garnitur

VORSPEISE

Als Vorspeise gibt es einen gemischten Salat eurer Wahl. Als Garnitur machen wir Chilli Paneer – knuspriger, indischer Paneerkäse. Wer den [Paneer Käse selbst machen](#) möchte findet im Internet Anleitungen; ansonsten findet man den Paneer auch in jedem gut sortierten Supermarkt.

- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 400 g Panir
- Rapsöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chili (alternativ Chiliflocken)
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Zucker
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Baguette / Toast / Brot nach Geschmack
- Paprika, Tomaten, Gurken, etc. für den gemischten Salat



dal makhani

HAUPTGERICHT

Dal Makhani ist ein indisches Linsengericht (Dal), das aufgrund seiner langen Vorbereitungszeit hauptsächlich zu Festgelegenheiten gegessen wird. Die Linsen gibt es meist in 500g Packung, daher einfach die ganze Packung vorbereiten.

WICHTIG: Die Linsen müssen mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, quellen. Dazu die Linsen mehrfach mit kaltem Wasser waschen und anschließend zum Quellen mit kochendem Wasser überdecken und quellen lassen.



- 400 g schwarze Linsen (oder eine Packung = 500g)
- 90 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 4 cm Ingwer
- 10 Knoblauchzehen
- 6 EL Tomatenmark
- Salz
- Cayennepfeffer
- Ggf. frischer Koriander zum dekorieren
- 400 ml Milch (zusätzlich etwas Milch zum Nachgießen bereitstellen)

naan brot

BEILAGE

Naan Brot eignet sich hervorragend zum Tunken in das Dal Makhani und ist daher der perfekte Löffelersatz. Wer kein Naan Brot möchte kann alternativ auch auf Basmati Reis zurückgreifen – oder einfach beides.

- 500 g Mehl
- Rapsöl
- 4 EL Joghurt
- 1 Packung Trockenhefe
- Zucker
- Salz
- Backpulver
- 275 ml Milch
- Optional: Öl und Knoblauch

ALTERNATIVE:

Basmati Reis – Nach Packungsvorgabe mit Gewürznelken kochen (ca. 4 Stück pro Tasse) und Koriander verfeinern



घृतान्कः लान्गुठ कान्दामुठुल ललइइ



Mango Lassi ist ein Joghurtgetränk, das sich hervorragend dazu eignet, die indische Schärfe abzumildern.

- 1 reife Mango
- ½ TL Kardamonpulver oder 6 Kardamon Kapseln
- 250 g Joghurt
- 250 ml Milch
- Nach Belieben Eiswürfel
- Nach Belieben Zucker

Einkaufsliste

- Kreuzkümmelsamen (auch gerieben)
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- Zucker
- Cayennepfeffer
- Kardamonpulver oder Kardamon Kapseln

- 400 g Paneer (indischer Käse)
- Butter (250g Block)
- 500g Joghurt Natur im Pfandglas
- 1,5l Milch

- Rapsöl oder Olivenöl oder Sonnenblumenöl (je nach Vorliebe)

- 15 Knoblauchzehen (Oder besser eine Knolle)
- 1 grüne oder rote Chili (alternativ Chiliflocken)
- 1 Zitrone
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 große Zwiebeln (oder 4 kleine)
- 4 cm Ingwer
- Ggf. frischer Koriander zum dekorieren
- 1 reife Mango

- 400 g schwarze Linsen (oder eine Packung = 500g)
- Backpulver
- 1 Packung Trockenhefe (7g) oder 1 Hefewürfel (42g)
- 500 g Mehl

- 1 Baguette / Toast / Brot nach Geschmack

- 1 Packung / Tube Tomatenmark (200g) – besser zwei, wer's tomatiger mag