

Süßes Joghurtgetränk - Mithi Lassi

Zutaten für 12 Personen

1.500 g Vollmilchjoghurt
3/4 l eiskaltes Wasser
12 EL Zucker
zerstoßenes Eis (nach Bedarf)

Pro Portion etwa 130 kcal

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten

1. Den Joghurt mit dem Wasser und dem Zucker mit dem Schneebesen oder im Mixer verquirlen, bis die Oberfläche schaumig wird.
2. Das zerstoßene Eis dazugeben und das Getränk kaltstellen.



Minzsauce - Dohi Poodino (Für die Samosas)

Zutaten für 12 Personen

Frische grüne Minze oder 4EL eingelegte Minze
400g Vollmilchjoghurt
Slz
1 TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen
½ TL Chili gemahlen

Pro Portion etwa 25kcal

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten

1. Die frische Minze waschen und kleinhacken. Mit allen übrigen Zutaten verrühren und bis zum Servieren kaltstellen.

Gefüllte Pasteten - Samosa

Zutaten für 32 Samosas (vegetarisch, kann aber auch mit Gehacktem zubereitet werden)

Für die Füllung:

4 mehlig kochende Kartoffeln (etwa 700 g)
1 Blumenkohl(etwa 800 g)
1 Stück frische Ingwerwurzel (etwa 6 cm lang)
6 EL Ghee oder gutes Öl
1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
1 TL schwarzer Kreuzkümmel (Kala Jeera)
½ TL Chili, gemahlen
2 TL Koriander, gemahlen
2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen

2 TL Salz

200g tiefgefrorene Erbsen

2 TL Garam Masala

Für den Teig:

300 g Mehl

8 EL Ghee oder Öl

2 TL Salz

Etwa 1,2kg Fritierfett

Pro Portion etwa 240 kcal



1. Für die Füllung die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden, Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Das Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Beide Kreuzkümmelsorten bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anbraten. Unter Rühren alle gemahlene Gewürze außer dem Garam Masala einstreuen. Den Ingwer die Kartoffel, den Blumenkohl und die Erbsen dazugeben. Alles etwa 5 Minuten anbraten, gelegentlich umrühren.
3. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren, bis es weich ist. Dabei eventuell etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss den Garam Masala und Salz drüberstreuen und kurz umrühren. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
4. Für den Teig das Mehl, das Öl, das Salz und 350 ml Wasser in eine Schüssel geben. Den Teig etwa 15 Minuten kneten, bis er fest und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch zudecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
5. Teig in 16 Kugeln teilen. Auf einem geölten Holzbrett jede Kugel zu einem runden Fladen von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen und in der Mitte durchschneiden.
6. Den Teigfladen zu einer Tüte formen, die lange Kante mit angefeuchteten Fingern gut verschließen und in jede 2TL Gemüsefüllung geben und die Ränder mit angefeuchteten Fingern gut verschließen.
7. Das Öl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Mehrere Samosas hineingeben und solange fritieren, bis sie goldgelb sind.
8. Auf Küchenpapier abtropfen und abfetten lassen. Warm mit der Minzsauce als Vorspeise servieren.

Butter Chicken

Für 4 Personen



Zutaten:

1 Kg Hähnchen mit Knochen ohne Haut.

Zutaten für die Marinade:

80g Griechischer Joghurt (10% Fett)

1 TL Ingwerpaste

1 TL Knoblauchpaste

1 EL Öl

1 EL Kümmel gemahlen

1 EL Coriander gemahlen

½ TL Garam masala

½ Zitrone - Saft

Cayenne-Pfeffer

1 TL rotes Chillipulver

1 ½ TL Salz

Prise Zimtpulver, Saffron (optional)

1 TL Chaat Masala

Das Hähnchen mit der Marinade mischen und für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für ca 30 Minuten garen.

Butter Sauce:

80g ungesalzene Butter

5 grüne Kardamom-Stücke leicht zerdrückt

1 Zimtstange

4 Gewürznelken

1 kleine Zwiebel in kleine Würfel schneiden

1 gehäuften EL geriebenen Ingwer

4 Knoblauchzehen

2 grüne Chillies länglich schneiden (optional)

1 Messerspitze Kashmiri Chillipulver (oder mild Paprika)

½ TL Garam Masala Pulver

300 gm Passierte Tomaten + - Tomaten Mark 2 TL

75 ml Sahne

2 EL Zucker

1 Messerspitze Kasoori methi/ fenugreek leaf powder

Salz

Gehackt Koriander-Kräuter und Zitronenkeile zum Dekorieren

Zubereitung

In einer Pfanne den grünen Kardamom, Zimtstange, und Gewürznelken für 1 Minute kurz anbraten. Danach die klein gehackte Zwiebel glasig anschwitzen für 5-7 Minuten auf mittlerer Hitze bis hell braun. Den gehackten Ingwer, Chilli, Garam masala dazugeben und braten lassen für ca. 3 Minuten. Passierte Tomaten + Tomaten Mark dazugeben und kochen lassen für 5-7 Minuten. Auf niedriger Temperatur Sahne hinzugeben und köcheln lassen 3 Minuten. Zum Schluss das gebratene Hähnchen hinzufügen und kochen für 2-3 Minuten mit Fenugreek-Blätter und Honig oder Zucker abschmecken.