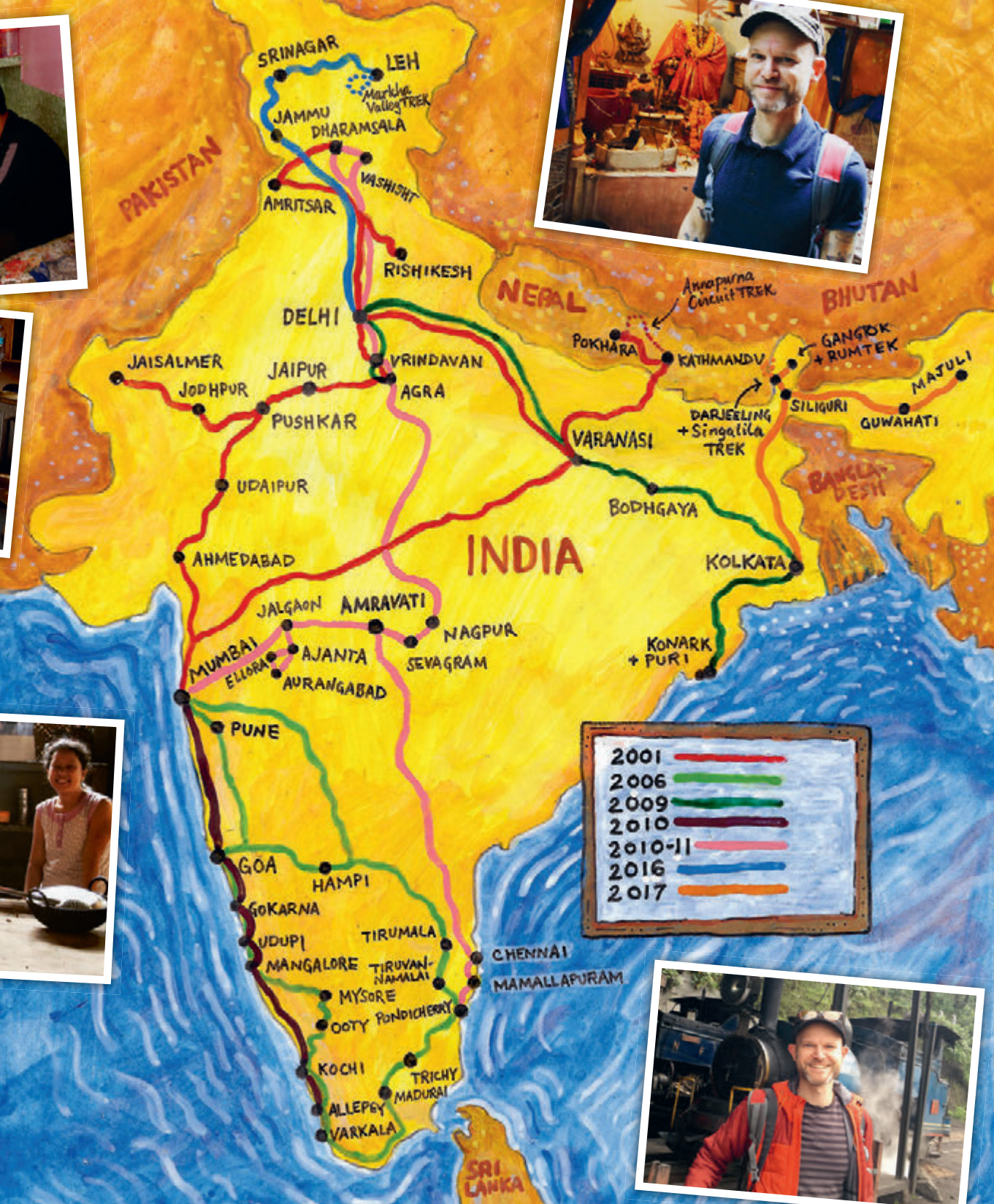
The Lotus and the Artichoke

# INDIEN

Eine kulinarische Liebesgeschichte
mit über 90 veganen Rezepten

Justin P. Moore

ventil


SRINAGAR
LEH
Markha Valley TREK
JAMMU
DHARAMSALA
VASHISHT
AMRITSAR
PAKISTAN
RISHIKESH
DELHI
NEPAL
Annapurna Circuit TREK
BHUTAN
POKHARA
KATHMANDU
GANGTOK + RUMTEK
MAJULI
JAISALMER
JODHPUR
JAIPUR
VRINDAVAN
AGRA
PUSHKAR
DARJEELING + Singalila TREK
SILIGURI
GUWAHATI
VARANASI
UDAIPUR
BANGLADESH
BODHGAYA
INDIA
AHMEDABAD
KOLKATA
JALGAON
AMRAVATI
NAGPUR
MUMBAI
AJANTA
ELLORA
AURANGABAD
SEVAGRAM
KONARK + PURI
PUNE
2001
2006
2009
2010
2010-11
2016
2017
GOA
HAMPI
GOKARNA
UDUPI
TIRUMALA
MANGALORE
TIRUVANNAMALAI
CHENNAI
MAMALLAPURAM
MYSORE
OOTY
PONDICHERRY
KOCHI
TRICHY
MADURAI
ALLEPEY
VARKALA
SRI LANKA

**Über dieses Kochbuch** ..... **11**

**Abenteuer in INDIEN** ..... **13**

**In der Küche** ..... **28**
**Garam Masala** traditionelle nordindische Gewürzmischung ..... 32
**Sambar Masala** traditionelle südindische Gewürzmischung ..... 32
**Chaat Masala** Gewürzmix für Snacks ..... 33
**Panch Puran** traditionelle nordostindische Gewürzmischung ..... 33

**NORDINDIEN: Rajasthan, Gujarat, Uttar Pradesh & Punjab** ..... **35**
**Aloo Paratha** gegrillte Fladenbrote mit Kartoffelfüllung ..... 37
**Aloo Tikka Chaat** frittierte Kartoffelplätzchen mit verschiedenen Toppings ..... 39
**Samosas** frittierte Teigtaschen mit Kartoffel-Erbsen-Füllung ..... 41
**Dahi Vada Chaat** Linsenbällchen mit Joghurt, Chaat-Mix & Chutney ..... 43
**Gobi Pakora** frittierte Blumenkohl-Street-Food-Snacks ..... 45
**Mirchi Vada** frittierte gefüllte Paprika aus Rajasthan ..... 47
**Hariali Paneer Tikka** Punjabi Tofu-Spieße mit Kräutern & Gewürzen ..... 49
**Handvo** würziger Gujarati Zucchinikuchen ..... 51
**Aloo Gobi** einfaches Kartoffel-Blumenkohl-Curry ..... 53
**Dal Tarka** Punjabi Linsen-Curry ..... 55
**Chana Masala** Punjabi Kichererbsen-Curry ..... 57
**Shahi Paneer** cremiges Tomaten-Curry mit Tofuwürfeln ..... 59
**Saag Paneer** cremiges Spinat-Curry mit Tofuwürfeln ..... 61
**Mutter Paneer** grüne Erbsen & Tomaten mit Tofuwürfeln ..... 63
**Paneer Jalfrezi** pikante süßsaure Tofuwürfel ..... 65
**Malai Kofta** Kartoffelbällchen in cremigem Tomaten-Curry ..... 67
**Khumb Kaju Makhani** Cashew-Pilz-Curry aus Rajasthan ..... 69
**Shahi Tamatar** Punjabi gefüllte Tomaten ..... 71
**Shahi Mirch** gefüllte geröstete Paprika & Tomaten-Curry ..... 73
**Bindhi Aloo Tawa Masala** gebratene Okraschoten & Kartoffeln ..... 75
**Besan Ladoos** süße Kichererbsenbällchen ..... 77
**Gulab Jamuns** Teigbällchen in Rosensirup ..... 79
**Jalebi** süße Teigspiralen in Sirup ..... 81
**Peda** Zitrone-Cashew-Konfekt ..... 83
**Gajar Halava** aromatischer Möhrenpudding ..... 85
**Pista Kulfi** Pistazien-Eiscreme ..... 87
**Strawberry Mint Lassi** Joghurt-Smoothie ..... 89
**Anjur Khajur Dudh** Feigen-Dattel-Cashew-Shake ..... 91
**Badam Dudh** heiße Mandelmilch mit Kardamom & Zimt ..... 93
**Ginger Chai** schwarzer Tee mit Gewürzen ..... 95
**Tofu Paneer** knusprige Tofuwürfel ..... 96

**Chana Pulao** einfaches Reisgericht mit Kichererbsen ..... 97
**Roti (Chapati)** traditionelles dünnes Fladenbrot ..... 98
**Poori** frittierte aufgepuffte Fladenbrote ..... 99
**Tamarinden-Ingwer-Chutney** süßsaure Würzsoße ..... 100
**Tomaten-Chutney** schneller Würzsoßen-Klassiker ..... 100
**Bhaang Chutney** Würzsoße aus Hanfsamen & frischer Minze ..... 101
**Rosa Raita** Gurken, Rote Bete & Tomaten in Joghurt ..... 101

**SÜDINDIEN: Maharashtra, Karnataka, Goa, Kerala & Tamil Nadu** ..... **103**
**Pani Puri** Teigbällchen mit Kartoffelfüllung & Tamarindenwasser ..... 105
**Pav Bhaji** Burgerbrötchen & Gemüsemischung ..... 107
**Paper Masala Dosa** knuspriger Linsen-Reis-Crêpe mit Kartoffelfüllung ..... 109
**Rava Dosa** schneller Grieß-Reis-Crêpe ..... 111
**Idly** gedämpfte Reis-Linsen-Küchlein ..... 113
**Uttapam** Linsen-Reis-Pfannkuchen mit Tomaten & Zwiebeln ..... 115
**Seitan Vindaloo** süßsaures Curry aus Goa ..... 117
**Jackfruit Biryani** tamilischer gerösteter Kokosreis mit pikanter Jackfrucht ..... 119
**Til Khajoor Ladoo** Sesam-Dattel-Bällchen ..... 121
**Mysore Pak** Kichererbsen-Konfekt ..... 123
**Mango Shrikand** Joghurtdessert aus Maharashtra ..... 125
**Kadala Parippu** Chana-Dal-Dessert aus Kerala ..... 127
**Golden Rice** Basmati-Reis mit Kurkuma & Gewürzen ..... 128
**Pulihora** tamilischer Tomaten-Tamarinden-Reis mit Erdnüssen ..... 129
**Sambar** pikanter Gemüse-Linsen-Eintopf ..... 130
**Kokos-Chutney** klassischer südindischer Dip ..... 131
**Chili Chutney** scharfe rote Dipsoße ..... 131

**HIMALAYA: Kaschmir & Ladakh** ..... **133**
**Aloo Dum** Kartoffel-Curry aus Kaschmir ..... 135
**Shahi Bengan** gefüllte Auberginen & Tomaten-Tamarinden-Curry ..... 137
**Bengan Bhartha** geröstetes Auberginen-Curry aus Kaschmir ..... 139
**Rogan Josh** scharfes rotes Curry aus Kaschmir ..... 141
**Monji Hakh** Kohlrabi-Curry aus Kaschmir ..... 143
**Srinagar Sabzi Masala** Gemüse-Curry ..... 145
**Rajma** Kidneybohnen-Curry aus Kaschmir ..... 147
**Classic Biryani** Reisgericht aus Kaschmir mit Gemüse, Nüssen & Früchten ..... 149
**Momos** tibetanische gedämpfte Teigtaschen ..... 151
**Skyu** tibetanischer Eintopf mit selbstgemachten Röhrennudeln ..... 153
**Tibetan Bread** frittierter Frühstücksklassiker ..... 155
**Kheer** Reispudding mit Gewürzen, Nüssen & Trockenfrüchten ..... 157
**Garlic Naan** traditionelles Fladenbrot ..... 158
**Kashmiri Kahwa** grüner Tee mit Mandeln & Safran ..... 159

**NORDOST: Westbengalen, Sikkim, Orissa & Assam** ..... **161**
**Kolkata Kathi Rolls** Sojaschnetzel-Wrap mit Weißkohl-Joghurt-Dip ..... 163
**Shukto** bengalisches Gemüse-Mohnsamen-Curry ..... 165
**Pumpkin Posto** bengalisches Kürbis-Mohnsamen-Curry ..... 167
**Mas Tenga** Jackfrucht-Curry aus Assam ..... 169
**Kalo Dal** Schwarze-Linsen-Curry aus Assam ..... 171
**Bor Tenga** assamesische Linsenbällchen in süßsaurem Kokos-Curry ..... 173
**Xaak Aloo** assamesischer Spinat mit Kartoffeln & Tomaten ..... 175
**Til Diya Murgi** assamesischer Seitan mit schwarzem Sesam ..... 177
**Aloo Pitika** assamesischer Kartoffelstampf ..... 179
**Tamatar Pitika** assamesische geröstete Tomaten & Kräuter ..... 181
**Berry Halava** Grieß-Dessert ..... 183
**Mishti Doi** bengalischer süßer Joghurt ..... 185
**Narikol Ladoo** assamesisches Kokoskonfekt ..... 187
**Amitar Khar** assamesische Papaya-Vorspeise ..... 188
**Tupula Bhaat** assamesischer Klebreis in Bananenblättern ..... 188
**Ananas Chutney** bengalische süße Würzsoße ..... 189

**The Lotus and the Artichoke**
**INDIEN – Eine kulinarische Liebesgeschichte mit über 90 veganen Rezepten**
© 2017 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von kurzen Textausschnitten im Rahmen einer Rezension.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

**1. deutsche Ausgabe November 2017**

Design, Illustration & Fotografie © Justin P. Moore
Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

Printed in Germany

**ISBN 978-3-95575-081-7**

Ventil Verlag
Boppstr. 25
D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

**www.lotusartichoke.com**
facebook.com/lotusartichoke
instagram.com/lotusartichoke

# Gobi Pakora
## frittierte Blumenkohl-Street-Food-Snacks

2 bis 3 Portionen / Dauer 40 Min.

**2 Tassen (250 g) Blumenkohl** in kleine Röschen geschnitten
**3/4 Tasse (85 g) Kichererbsenmehl**
**2 EL Reismehl**
**1/2 TL Backpulver**
**1/2 TL Ajowan** *wenn gewünscht*
**1 TL Koriander** gemahlen
**1/2 TL Kreuzkümmel** gemahlen
**1/2 TL schwarzer Pfeffer** gemahlen
**1/4 TL Kurkuma** gemahlen
**1/4 TL Asafoetida** (Hingpulver)
**1 TL Meersalz**
**1/3 Tasse (80 ml) Wasser** bei Bedarf mehr
**1 EL Zitronensaft**
**Pflanzenöl** zum Frittieren

1. Gehackten **Blumenkohl** 10 Min. in einem abgedeckten Topf mit heißem Wasser einweichen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. **Kichererbsenmehl**, **Reismehl**, **Backpulver**, **Ajowan** (falls verwendet), gemahlenen **Koriander**, **Kreuzkümmel**, **schwarzen Pfeffer**, **Kurkuma**, **Asafoetida** und **Salz** in einer großen Schüssel vermischen. **Wasser** und **Zitronensaft** hinzufügen.
3. Mit einer Gabel zu einem größtenteils glatten Teig verrühren. Blumenkohlstücke hineingeben und mit dem Teig überziehen. Alles gut vermischen und ggf. mehr **Wasser** oder mehr Kichererbsenmehl für einen klebrigen, zähflüssigen Teig einrühren.
4. Öl 5 cm hoch in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer bis hoher Flamme erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn eine kleine Menge Teig nach dem Hineingeben brutzelt und an die Oberfläche steigt.
5. Vorsichtig 4 bis 6 mit Teig überzogene Blumenkohlstückchen ins heiße Öl geben. 3 bis 4 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun frittieren. Werden die Pakoras sofort braun oder raucht das Öl, die Hitze reduzieren. Brutzeln sie nicht und bräunen auch nicht innerhalb von 2 Min., die Hitze leicht erhöhen. Die Pakoras mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtem Teller abtropfen lassen. Restliche Pakoras frittieren.
6. Mit einem Chutney deiner Wahl servieren.

### Variationen:
**Anderes Gemüse**: Statt Blumenkohl in mundgerechte Stücke geschnittene Kartoffeln, Möhren oder Brokkoli verwenden. Kochzeit vor dem Frittieren je nach Gemüse anpassen, damit es bisszart, aber nicht zu weich gekocht ist.

# Dal Tarka
## Punjabi Linsen-Curry

4 Portionen / Dauer 45 Min.

**1 Tasse (190 g) Toor Dal** oder **rote/gelbe Linsen**
**1 mittelgroße (80 g) Tomate** gehackt
**1 kleine Zwiebel** gehackt
**2 Knoblauchzehen** fein gehackt
**2 cm frischer Ingwer** fein gehackt
**1 rote** oder **grüne Chilischote** entsamt, fein gehackt *wenn gewünscht*
**3 Tassen (720 ml) Wasser** bei Bedarf mehr

**2–3 EL Pflanzenöl**
**1 TL schwarze Senfsamen**
**2 TL Kreuzkümmel** gemahlen
**1 TL Koriander** gemahlen
**1/2 TL Garam Masala** (Seite 32)
**1/4 TL Asafoetida** (Hingpulver)
**1 schwarze Kardamomkapsel**
**1 Zimtstange**
**1 Lorbeerblatt**
**2 Nelken**
**3/4 TL Kurkuma** gemahlen
**1 TL Meersalz**
**1 TL Zucker** oder **Agavensirup**
**1 EL Limetten-** oder **Zitronensaft**
**1 Handvoll frisches Koriandergrün** gehackt
**Limettenspalten** zum Garnieren

1. **Dal** oder **Linsen** spülen und abgießen. In einem mittelgroßen Topf 2 Tassen (480 ml) **Wasser** zum Kochen bringen. Linsen 15 bis 25 Min. abgedeckt auf niedriger Flamme köcheln, bis sie weich sind. Je nach Bedarf 1/2 bis 1 Tasse (120–240 ml) **Wasser** einrühren.
2. In einem großen Topf oder Wok **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Senfsamen** hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Ingwer**, gemahlenen **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Asafoetida**, **Kardamom**, **Zimt**, **Lorbeerblatt** und **Nelken** hineingeben. 3 bis 5 Min. unter regelmäßigem Rühren rösten, bis die Zwiebel weich wird und es sehr aromatisch duftet.
3. Gehackte **Tomaten** zugeben. 3 bis 5 Min. unter regelmäßigem Rühren schmoren, bis die Tomaten zerfallen.
4. Gekochte Dal oder Linsen hinzufügen und gut umrühren. 10 bis 15 Min. auf mittlerer Flamme köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Währenddessen bei Bedarf nach und nach eine weitere 1/2 bis 1 Tasse (120–240 ml) **Wasser** einrühren.
5. **Kurkuma**, **Salz**, **Zucker** (oder **Agavensirup**), **Limettensaft** (oder **Zitronensaft**) und die Hälfte des gehackten **Koriandergrüns** einrühren. Flamme abstellen. Bis zum Servieren abgedeckt ziehen lassen.
6. Mit dem Rest des **Koriandergrüns** garnieren. Mit **Limettenspalten** und Reis, Roti oder Naan servieren.

### Variationen:
**Vedisch**: Zwiebel und Knoblauch einfach weglassen oder mit einer weiteren halben Tomate ersetzen.

# Monji Hakh
## Kohlrabi-Curry aus Kaschmir

2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min.

**2 mittelgroße (500 g) Kohlrabi** mit Blättern
**2 mittelgroße (160 g) Tomaten** gehackt
**1 kleine (70 g) Zwiebel** gehackt

**2 EL Pflanzenöl**
**1 TL schwarze Senfsamen**
**1/2 TL Kreuzkümmel** gemahlen
**1/2 TL Koriander** gemahlen
**1 TL Chili-** oder **Paprikapulver**
**1/2 TL Fenchelsamen** gemahlen
**1/2 TL Kurkuma** gemahlen
**3/4 Tasse (180 ml) Wasser** bei Bedarf mehr
**1/2 TL Meersalz**

1. **Kohlrabiblätter** abschneiden, klein hacken und beseite legen (harte Stiele wegwerfen). Oberes und unteres holziges Ende der Kohlrabis abschneiden. **Kohlrabis** halbieren und ggf. holzige Mitte herauschneiden. Restlichen Kohlrabi in kleine Würfel oder Stifte schneiden.
2. In einem mittelgroßen Topf oder einer Pfanne **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Senfsamen** hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) gehackte **Zwiebel**, gemahlenen **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Chilipulver** (oder **Paprikapulver**), **Fenchel** und **Kurkuma** hinzufügen. Unter regelmäßigem Rühren 2 bis 4 Min. braten, bis es sehr aromatisch duftet und Zwiebel weich wird.
3. **Kohlrabistücke** (außer den gehackten Blättern) und **Tomaten** zu dem Gewürzmix geben und gut umrühren. 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** einrühren. Halb abgedeckt auf mittlerer bis hoher Flamme 10 bis 15 Min. köcheln, bis die Kohlrabistücke größtenteils weich sind. Gehackte **Kohlrabiblätter**, 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** und **Salz** einrühren. Weitere 10 bis 15 Min. köcheln und schrittweise nach Bedarf **Wasser** zugeben, bis der Kohlrabi die gewünschte Konsistenz hat. Vom Herd nehmen.
4. Mit anderen Currys und Reis oder Roti servieren.

# Pumpkin Posto
## bengalisches Kürbis-Mohnsamen-Curry

2 bis 3 Portionen / Dauer 40 Min. +

**4 Tassen (500 g) Kübis** (Butternuss, Hokkaido, Zucchini etc.) gewürfelt
**3 EL Mohnsamen**
**1 Tasse (240 ml) Wasser**

**2–3 EL Pflanzenöl**
**1 TL schwarze Senfsamen**
**1 grüne Chilischote** entsamt, gehackt *wenn gewünscht*
**1/4 TL Kreuzkümmel** gemahlen
**1/4 TL Koriander** gemahlen
**1/4 TL Asafoetida** (Hingpulver)
**1 EL Limetten-** oder **Zitronensaft**
**3/4 TL Meersalz**
**1 TL Zucker** oder **Agavensirup**
**1/4 Tasse (60 ml) Wasser** bei Bedarf mehr
**1 Handvoll frisches Koriandergrün** gehackt

1. **Mohnsamen** 60 Min. in einer 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** einweichen.
2. Mohnsamen und Einweichwasser in einen Hochleistungsmixer geben und unter allmählicher Zugabe von einer weiteren 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** 60 bis 90 Sek. glatt pürieren.
3. In einem großen Topf oder Wok **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Senfsamen** hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) gehackte grüne **Chilischote** (falls verwendet), gemahlenen **Kreuzkümmel**, **Koriander** und **Asafoetida** hinzufügen. Unter ständigem Rühren 30 bis 60 Sek. rösten, bis es sehr aromatisch duftet.
4. **Kürbis** einrühren. Unter regelmäßigem Rühren 7 bis 10 Min. braten, bis der Kürbis bräunt und weich wird.
5. Mohnsamenmix in den Topf geben und gut umrühren. Zum Köcheln bringen. Flamme herunterstellen.
6. **Limettensaft** (oder **Zitronensaft**), **Salz** und **Zucker** (oder **Agavensirup**) hinzufügen. Während des Köchelns nach und nach eine weitere 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** (oder mehr, je nach Bedarf) hinzufügen. Halb abgedeckt unter häufigem Rühren 8 bis 12 Min. köcheln, bis der Kürbis sehr weich und die Soße dick und cremig ist. Vom Herd nehmen.
7. Gehacktes **Koriandergrün** einrühren. Mit Reis oder Roti servieren.

### Variationen:
**Masala-Mix**: Einige frische Curryblätter und 1 TL Garam Masala mit den Gewürzen in die Pfanne geben. **Anderes Gemüse**: Statt Kürbis gehackte Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl o. ä. verwenden. Kochzeit entsprechend anpassen.