



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## INDISCHES BUTTER CHICKEN

### Rezept für 8 Pers.

8 Pouletbrüstli (je ca. 160 g), in ca. 2 cm grossen Würfeln

200 g Jogurt nature

2 Knoblauchzehe, fein gerieben

4 TL Ingwer, fein gerieben

2 EL Indian Curry

#### **Poulet zubereiten**

4 EL Bratbutter zum Braten

2 TL Salz

2 Zwiebel, in feinen Streifen

2 Knoblauchzehe, fein gerieben

4 TL Ingwer, fein gerieben

1 EL Indian Curry

½ TL Kreuzkümmelpulver

4 Msp. Zimt

2 Glas passierte Tomaten (ca. 350 g)

100 g Butter

1 TL Salz

200 g Crème fraîche



#### **Poulet marinieren**

Pouletwürfel, Jogurt, Knoblauch, Ingwer und Curry in einer Schüssel mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren.

#### **Poulet zubereiten**

Etwas Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen,

Poulet portionenweise ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen,

salzen. Restliche Bratbutter erwärmen. Zwiebel, Knoblauch,

Ingwer und Gewürze in derselben Pfanne ca. 10 Min.

andämpfen. Tomaten und Butter begeben, salzen, ca. 20 Min.

köcheln. Crème fraîche darunterrühren, Poulet wieder begeben, ca. 5 Min. fertig köcheln.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## NAAN

Rezept für 20 Stk.

### Teig

875 g Weissmehl  
2 ½ TL Salz  
2 ½ TL Zucker  
3 ¼ TL Trockenhefe  
5 EL Butter, flüssig  
2 ½ dl Wasser  
1 ¼ dl Milch  
187 g griechischer Joghurt nature

### Naan

5 EL Butter, flüssig  
2 ½ Knoblauchzehe, gepresst



### Teig

Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Noch warme, flüssige Butter mit Wasser, Milch und Joghurt verrühren, zum Mehl geben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 16 Std. aufgehen lassen.

### Formen

Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, jede Kugel auf wenig Mehl ca. 6 cm dick oval auswallen, dabei soll der Rand etwas dicker sein. Ofen auf 60 °C vorheizen.

### Naan

Butter und Knoblauch verrühren. Fladenbrote nacheinander in einer warmen beschichteten Bratpfanne je ca. 3 Min. backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden, Fladenbrote wenden, ca. 2 Min. fertig backen, herausnehmen, mit der Knoblauchbutter bestreichen, im Ofen warm stellen.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Aloo Ti Tikki (Indische Kartoffelplätzchen)

### Rezept für 8 Pers.

500 g Kartoffel(n), mehlig, in Stücke geschnitten  
150 g Erbsen, frisch oder TK  
4 EL Öl, evtl. auch mehr zum Braten  
2 kleine Chilischote(n), grün, fein gehackt  
1 kleine Zwiebel(n), rot, fein gehackt  
2 cm Ingwer, gerieben  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/2 TL Gewürzmischung, (Garam Masala)  
2 EL Kichererbsen, gemahlen  
1 EL Zitronensaft  
etwas Salz



Die geschälten und geviertelten Kartoffeln gar kochen, so dass sie sich gut zerdrücken lassen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen, dann mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, sie sollten aber noch heiß sein.

Die Erbsen 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit den Erbsen vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln, Chili, Ingwer und Gewürze 1 Min. braten, bis sie duften. Diese Mischung mit dem Kichererbsenmehl zu den Kartoffeln geben und unterheben. Den Zitronensaft und etwas Salz untermischen.

Mit den Händen aus der Kartoffelmasse golfballgroße Kofta formen, diese dann etwas flach drücken.

Das restliche Öl in einer möglichst beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffel Kofta auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Plätzchen können warm aber auch kalt gegessen werden.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Indisches Gemüse in Tamarinden-Kokos-Sauce

### Rezept für 8 Pers

250 g grüne Bohnen, in 2,5 cm großen Stücken  
400 g Karotten, in 1 cm dicken Scheiben  
2 kleine Aubergine (etwa 200 g), längs geviertelt und in 2,5 cm große Stücke geschnitten  
400 g Blumenkohl, in 1 cm große Röschen geteilt  
1 TL gemahlene Kurkuma  
2 TL Salz  
5 TL Kreuzkümmelsamen  
100 g Kokosraspeln  
4-5 grüne Chilischoten, gehackt  
400 ml Buttermilch  
4 EL Tamarindensaft  
4 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl  
1 TL schwarze Senfsaat  
4-5 getrocknete rote Chilischoten  
12-16 Curryblätter  
1/2 TL Asant



**1** Grüne Bohnen, Karotten und Aubergine in einen großen Topf geben und 350 Milliliter heißes Wasser hinzufügen. Kurkuma und Salz unterrühren und einmal aufkochen.

**2** Die Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen, dann den Blumenkohl zugeben. Zugedeckt kochen, bis das Gemüse bissfest ist (die Aubergine sollte weich sein).

**3** Währenddessen eine kleine Pfanne erhitzen und 2 Teelöffel des Kreuzkümmels darin 30 bis 40 Sekunden trocken anrösten. Vom Herd nehmen und die Kokosraspeln und die grünen Chilis in der Resthitze anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In einer Kaffeemühle oder dem Mörser sehr fein zermahlen.

**4** Wenn das Gemüse fertig gegart ist die gemahlene Gewürze, die Buttermilch und den Tamarindensaft zugeben. Für 4 bis 5 Minuten sanft köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Das Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, aber nicht bis zum Rauchpunkt erhitzen.

**5** Die Senfsamen, die übrigen Kreuzkümmelsamen, die roten Chilischoten, die Curryblätter und den Asant hineingeben und braten, bis die Chilis schwarz sind.

**6** Alles zu dem Gemüse geben und gut vermischen. Etwa 4 bis 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann servieren.



**FEINSCHLECKER**  
WENN MÄNNER KOCHEN

## Indischer Rüebli-Griess mit Joghurtsauce

### Rezept für 8 Pers

4	EL	Ahornsirup oder Melasse
14	EL	Butter
8	EL	Crème double
6	EL	gehackte Mandeln
8	EL	gemahlene Mandeln
1	TL	geriebene Muskatnuss
20	Stk	grüne Kardamomkapseln
600	g	Naturejoghurt
1600	g	süsse, zarte Karotten
1700	ml	Vollmilch
8	EL	Weizengriess



Waschen, schälen und raffeln Sie die Karotten fein. Mit Milch und den Kardamomkapseln kochen Sie die Rüeblistückchen auf.

Dann lassen Sie alles auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Rühren Sie dabei immer mal wieder um, damit sich auf der Milch keine Haut bildet.

Entfernen Sie danach die Kapseln.

Erhitzen Sie die Butter und rösten darin die gemahlene Mandeln und den Griess leicht an.

Rühren Sie dann die Karotten-Milch-Masse darunter und lassen alles zusammen unter Rühren nochmals 5 Minuten köcheln.

Schmecken Sie die Mischung mit Muskat und Ahornsirup ab.

Vermischen Sie dann den Joghurt mit der Crème double. Servieren Sie den Rüebli-Griess mit einem Klecks Joghurtmasse und den gehackten Mandeln garniert.