

Indien Basics

Alles, was ein Küchenguru braucht – von Ayurveda bis Bollywood



GU

Tanja Dusy Sebastian Dickhaut

Die Indien-Vorrats-Basics

Was ich eh schon habe oder haben sollte: Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer für feine Saucen; Kokosraspel, Cashewnüsse, gemahlene Mandeln für nussig-cremige Saucen. Dazu kommen dann noch zum ...

Kochen & Braten

Ghee ist eigentlich nichts anderes als ganz sauber gekochtes Butterschmalz - und das kann man dann auch gut als Ersatz nehmen. Wer den Buttergeschmack nicht ganz so gerne mag, verwendet einfach Pflanzenöl, am besten hochoerhitzbare Sorten wie etwa Erdhuss-, Soja- oder Sonnenblumenöl.

Kokosöl erkennt man meistens nicht als Öl. Weil es

nämlich bereits bei geringer Kälte zu weißem Kokosfett erstarrt. Es verleiht den Gerichten schon beim Braten den typisch süd-indischen Kokosaroma-Kick.

Backen

Chapati-Mehl gibt's unter dem Namen »Chapati Atta« im Asia-Laden. Da es aber eigentlich nicht mehr als ein grob gemahlenes Weizenmehl ist, passt normales Weizenmehl Type 1050 ebenfalls sehr gut.

Kichererbsenmehl (Besan) ist ein echter Allrounder: Es wird mit anderem Mehl gemischt zu Broten gebacken, zu Ausbackteigen gerührt oder sogar für Süßigkeiten verwendet. Weil es nämlich intensiv nussig und gar nicht mehlig schmeckt.

Abschmecken

Tamarinde kommt immer zum Einsatz, wenn es um feine Säure geht. Man kann sie als Schoten, als zu Blöcken gepresstes Mark und als Konzentrat kaufen. Letzteres schmeckt meist nur unangenehm süßlich

und wenig sauer. Deshalb besser selber machen (siehe [>](#)). Notfalls kann Tamarinde auch mal durch Zitronen- oder Limettensaft ersetzt werden.

Zucker hat man immer im Haus. Für die indische Küche ist brauner Rohrzucker besser geeignet als weißer. Oder ganz authentisch: Jaggery, so heißt der zu Blöcken gepresste indische Palm- oder Rohrzucker, den es im Asia-Laden gibt.

Drüberstreuen

Koriandergrün wird oft auch »asiatische Petersilie« genannt und in Indien genauso verwendet: grob gehackt und mit beiden Händen großzügig über Gerichte gestreut. Oder zum »asiatischen Pesto«, nämlich zum Chutney, püriert. Damit Koriandergrün immer griffbereit schön frisch bleibt, einfach in ein feuchtes Stück Küchenpapier einwickeln und dann in einer Plastiktüte ins Gemüsefach des Kühlschranks legen - so hält das Kraut gut 3-4 Tage.

Minze heißt im Fall von indischer Küche immer »asiatische« oder grüne Minze (oft auch als marokkanische Minze bezeichnet). Wichtig: Bloß

keine Pfefferminze nehmen, sonst schmeckt's nicht indisch, sondern nach Kaugummi. Aufbewahrt wird sie wie Koriandergrün. Und sollte keine im Haus sein, geht auch mal ein wenig getrocknete Minze.

Curryblätter findet man zum Glück immer häufiger frisch im Asia-Laden. Und nur so schmecken sie auch richtig, wenn man sie mitkocht oder anbrät und dann über ein Gericht wie etwa Dal streut. Sie brauchen nämlich Hitze, um ihr ganzes Aroma zu entfalten. Haben die Blätter dann damit ihre Schuldigkeit getan, werden sie aussortiert bzw. einfach nicht mitgegessen. Wer nur getrocknete Curryblätter bekommt, sollte auf jeden Fall mehr als angegeben nehmen - am besten doppelt so viel.



Das Indien-Basic- Gewürzregal