



**Patengemeinschaft
FÜR KINDER IN INDIEN**

D-22609 Hamburg

Ligusterweg 21c

Tel.: 040 86624884

e-mail: info@patengemeinschaft.de

Internet: www.patengemeinschaft.de

Erster Advent: Warum nicht mal im Dezember indisch kochen?

Liebe Freunde der Patengemeinschaft,
wir haben unsere Kollegen in unserem Büro in Kerala gefragt, welches Gericht sie mit Weihnachten verbinden. Hier stellen wir Ihnen jetzt eine kleine Auswahl vor!

Die Tage werden immer noch kürzer bis zum 21. Dezember. Um so mehr Grund, es sich zuhause gemütlich zu machen. Unser Vorschlag: lassen Sie sich von unserem Rezept inspirieren und kochen Sie für Familie und Freunde doch ein leckeres indisches Essen. Schmecken Sie die unglaubliche Vielfalt der indischen Küche.

Ein fröhlichen Start in die Adventszeit wünscht Ihnen das ganze Team von der Patengemeinschaft hier in Deutschland und aus Indien!

Gedämpfte Reisbällchen mit Hähnchen-Curry

Für Pidi-Bällchen:

- 50g Kokosraspel
- 2-3 Scharlotten
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Etwas Salz

- 150g Reismehl, geröstet (rice flour fried oder roasted)
- 200ml + 50ml + 400ml Wasser
- 1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin)

- 1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 100ml **fröhliche** Kokosmilch
- Curryblätter: 1 Zweig (frisch, gibt es im Asia-Supermarkt)
- Salz

Für Kozhi Curry:

- 2 kg Hähnchen (klein geschnitten, mit oder ohne Knochen – nach Geschmack)
- 4 Zwiebeln in Scheiben
- 1-3 grüne Chilies nach Geschmack
- 2 TL Knoblauch (gerieben/ geraspelt)
- 2 TL Ingwer (gerieben/ geraspelt)
- 2 TL Kashmiri Chili-Pulver
- 1 ½ TL Korianderpulver
- 1/4 TL Kurkumapulver (Turmeric)
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Garam Masala Pulver + 1 TL Chicken Masala Pulver (falls verfügbar)
- 1 TL Fenchelsamen Pulver
- 2 Tomaten oder 1 Dose Tomatenstücke
- Salz

- Zum Garnieren: Kokosöl (Speisefett), 1 Schalotte, 3-4 Curryblätter

Zubereitung der Pidis:

1. 50g Kokosraspel, Schalotten, eine Prise Salz und 1/2 TL Kreuzkümmel grob in einem Mixer mahlen und beiseite stellen.
2. Kochen Sie 200ml Wasser zusammen mit 1/4 TL Kreuzkümmel und Salz. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, fügen Sie den Schalotten-Kokosnuss-Mix hinzu. Dann 150g Reismehl hinzugeben und gut zu einem Teig verrühren.
3. Die Masse anschließend auf die Arbeitsplatte oder einen großen flachen Teller geben und zu einem weichen Teig kneten. Seien Sie beim Kneten vorsichtig, da der Teig sehr heiß ist.
4. Formen Sie den Teig in kleine Bälle (etwas kleiner noch als Tischtennisbälle)



1. Ein paar Kugeln (3-4) in eine andere Schüssel geben und in 50ml Wasser einrühren/vermischen. Fügen Sie nun 100ml Kokosmilch hinzu und stellen Sie dieses zur Seite.
2. Die anderen Kugeln werden jetzt gekocht: 400ml Wasser mit 1/4 TL Kreuzkümmel und Salz aufkochen.
3. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, lassen Sie die Reiskügelchen vorsichtig hineinfallen. 10 Minuten kochen.
4. Gießen Sie dann die vorbereitete Kokosmilchmischung dazu und kochen Sie, bis die Milchmischung eindickt.
5. Schalten Sie die Flamme aus. Sobald es abgekühlt ist, wird es dicker. Curryblätter grob zerkleinert unterrühren.



Lecker!

... dazu gibt es Kozhi Curry:

1. In einem Topf Kokosöl erhitzen und 4 geschnittene Zwiebeln anbraten. Grüne Chilis hinzufügen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, zerdrückten Ingwer und Knoblauch hinzufügen und alles weiterhin anbraten.
2. Die Gewürze nacheinander dazugeben und gut vermischen. Ein paar Minuten weiterbraten lassen. Fügen Sie dann die grob gehackten Tomaten hinzu und mischen Sie alles gut.
3. Etwas Wasser (6 EL) hinzufügen und umrühren. Nun das Hühnchen (zerkleinert, nicht angebraten) dazugeben und gut vermischen. Abdecken und kochen, bis das Huhn fertig ist.
4. Abschließend in einer kleinen Pfanne Kokosöl erhitzen und eine gehackte Schalotten anbraten. Curryblätter hinzufügen. Dieses über das vorbereitete Curry gießen und alles genießen.



Und weil es so lecker ist und die Gewürze grad in der Küche stehen, hier noch ein einfaches Zusatzrezept:

BEEF MAPPAS aus Kerala

Zutaten:

- 0,5 kg Rinderbraten in Stücken
 - 3 große Zwiebeln in Stücken
 - 4 grüne Chilis
 - 3 EL Ingwer gehackt
 - 1 EL Korianderpulver
 - ¼ TL Kurkumapulver (Turmeric)
 - ½ TL Garam Masala
 - ½ TL Fenchelsamenpulver
 - 1 TL Meat Masala (Gewürzmischung, falls verfügbar)
 - 3 Kardamomkapseln, frisch zerdrückt
 - Salz & 1 Tasse Wasser
-
- 2 Tassen dickflüssige Kokosmilch
 - Kokosöl
 - 1 EL Senfsamen
 - 6 Schalotten, geschnitten
 - 1 Zweig Curryblätter - 6 (frisch)
 - 1-2 TL Pfeffer nach Geschmack.

Zubereitung:

1. Alle grün geschriebenen Zutaten zusammen in einen großen Topf mit Deckel (am besten ein Dampftopf) geben. Das Fleisch muss nicht angebraten werden. Die Tasse Wasser und etwas Salz nicht vergessen.
Tipp: Sie können hier auch gut Kartoffelstücke gleich mitkochen lassen!
2. Mischung bei geschlossenem Deckel kochen bis das Fleisch schön zart ist. Dann noch 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, falls zu viel Flüssigkeit vorhanden ist
3. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen.
4. Zu guter Letzt in einer Pfanne Senfsamen in etwas Kokosöl kurz anbraten (Vorsicht – die springen lustig umher!), geschnittene Schalotten und Curryblätter hinzugeben und alles anschwitzen bis es leicht bräunt.
5. Diese Mischung zum Rindfleischartopf hinzugeben und alles gut mit Pfeffer abschmecken.
6. Schon fertig - guten Appetit!!

