

Richa Hingle

Vegane Indische Küche

150 traditionelle und kreative
Rezepte zum Nachkochen




Unimedica

Inhalt

Vorwort xi
Einführung 1

1 * Meine vegane indische Küche 5

Wo anfangen? 6
Die Gewürze der indischen Küche 7
Dals: Linsen, Erbsen und Bohnen 14
Getreide und Mehl 16
Frische Zutaten 18

Einkaufsliste 20
Küchenausstattung/Hilfsmittel/Werkzeug 23
Indisches Essen kochen 25
Zeitangaben in den Rezepten 28
Rezeptangaben 29



2 * Frühstück 33

Herzhafter Armer Ritter aus der Pfanne 34
Pikantes südindisches »Rührei« aus Tofu 35
Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl
nach Art meiner Mutter 36
Gebratene Haferflocken 39
Indischer Tee mit Gewürzmilch 40

3 * Kleine Gerichte und Snacks 43

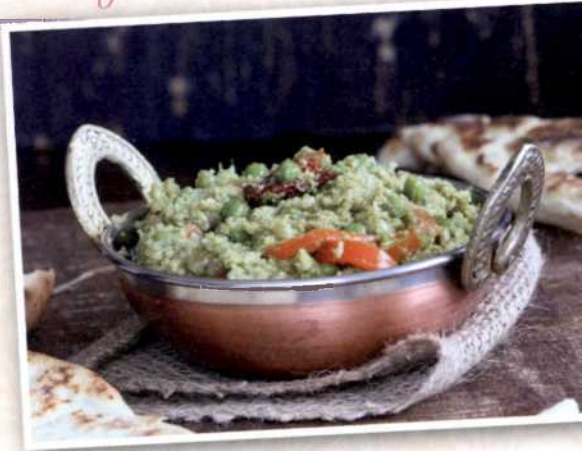
Pikant gebackene Blumenkohlröschen 45
Gebackene Kartoffel-Samosas 46
Tempeh-Wraps Streetfood-Style 48
Gebackene Kartoffelklöße 51
Kartoffel-Quinoa-Bratlinge 52
Herzhafte Reis-Zucchini-Küchlein 54
Gebackener Blumenkohl süß-pikant 56
Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung 58
Gebackener Tofu mit Gemüse 60
Zwiebel-Chili-Puffer 63

Kartoffel-Gemüse-Bratlinge nach Art meiner Mutter 64
Pikanter Gemüse Eintopf mit Brötchen 67
Urbohnen-Puffer 68
Kräcker 71



4 * Beilagen und Gemüsecurrys 73

- Blumenkohl und Kartoffeln, wie Dad sie am liebsten isst 74
- Auberginen mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 77
- Gebackener Blumenkohl und Radieschen 78
- Okra-Zwiebel-Pfanne nach Art meiner Mutter 80
- Kartoffeln und Blattgemüse aus der Pfanne 81
- Blumenkohl und Kartoffeln mit Pickles-Gewürzen 83
- Kürbis süß-sauer 84
- Blumenkohl und Möhren mit Senfsamen 87
- Gewürzter Weißkohl mit Kartoffeln 88
- Blumenkohl und Erbsen in pikanter Currysauce 90
- Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauce 91
- Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry 92



- Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl 94
- Auberginen-Püree 96
- Blattgemüse und Kartoffeln auf assamesische Art 97
- Blumenkohl und Mungbohnen in Minze-Koriander-Sauce 98
- Maasis nepalesische Kartoffeln 101
- Pilze und Blattgemüse 102
- Blumenkohl und Erbsen in Koriander-Zwiebel-Sauce 103
- Paprika in milder Erdnuss-Kokos-Sauce 104
- Masala Kartoffeln für Dosas 105
- Grüne-Bohnen-Curry 106
- Weißkohl mit Senfsamen und Kokosflocken 108
- Kartoffel-Tomaten-Curry 109
- Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln 111
- Reis mit Gemüse, Tomaten und Gewürzen 112



5 * Dals: Linsen und Bohnen 115

- Rote Linsensuppe 116
- Mungbohnen mit Spinat 119
- Kichererbsen-Kokos-Suppe 120
- Curry mit braunen Kichererbsen 122
- Masala-Linsen 124
- Bohnen-Curry 125
- Kichererbsensuppe mit Kartoffeln 126



- Süß-saure-Erbsensuppe 129
- Kichererbsencurry 130
- Urbohnen in Tomatensauce 132
- Winterliche Erbsensuppe mit Ingwer 134
- Erbsen-Bohnen-Suppe 136
- Bengalische-Rote-Linsensuppe 138
- Mungbohnencurry 139
- Mungbohnen mit Kreuzkümmel 141
- Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden 142
- Erbsen in Kokoscurry 145
- Curry mit gesprossenen Bohnen und Brötchen 146
- Südindischer Erbseneintopf mit Gemüse 148
- Cremiges Bohnen-Curry 150



- Butternuss-Linsen-Kokos-Curry 152
- Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf 153
- Kidneybohnen-Curry 154
- Linsen und grüne Bohnen 156

6 * Eintöpfe und Aufläufe 159



- Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa 160
- Leicht gewürzte Mungbohnen mit Reis 162
- Makhani-Gemüse-Auflauf 164
- Spinat-Reis mit Augenbohnen 165
- Rote-Linsen-Tomaten-Pulao 167
- Pikanter Linsen-Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 168
- Mungbohnen-Mangold-Reis 170
- Quinoa-Blumenkohl-Biryani 172

7 * Hauptgerichte 175

- Tofu in samtiger Kürbiskern-Mohnsamen-Sauce 177
- Tofu und Cashewkerne Royal 178
- Mango-Curry-Tofu 180
- Curry mit Tempeh aus Goa 182
- Tempeh-Curry auf Andhra-Art 183





- Kartoffel-Gemüse-Klöße in Knoblauch-
Bockshornklee-Sauce **184**
- Butter-Seitan-Curry **186**
- Mangold und Erbsen in cremiger Sauce **188**
- Tofu in Spinat-Curry **190**
- Gemüse in luxuriöser königlicher Sauce **192**
- Gemüse und Nüsse in luxuriöser heller Sauce **195**
- Tempeh Tikka Masala **196**
- Im Ganzen gebackener Blumenkohl
mit Makhani-Sauce **198**

- Kichererbsentofu in pikanter Madras-Sauce **201**
- Gemüse in rauchiger Tomatensauce **202**
- Köfte in cremiger Sauce ohne Nüsse **204**
- Hähnchenfreies Balti **206**
- Tempeh und Blumenkohl in pikanter
Paprika-Joghurt-Sauce **208**
- Veganer »Paneer« und Spinat in Tomatensauce **210**
- Pilze und Erbsen in pikanter Kokossauce **213**
- Broccoli-Zwiebel-Bratlinge in Gewürzjoghurt **214**
- Gemüse in Vindaloo-Sauce **216**
- Kichererbsen in würziger Sorghum-Sauce **218**
- Tempeh in Zwiebelsauce **221**
- Weißkohl-Köfte in cremiger Tomatensauce **222**
- Gemüseklöße in mandschurischer Sauce **224**

8 * *Fladenbrot* **227**

- Saftige Naans wie im Restaurant **228**
- Avocado-Naan **230**
- Gebackenes Kichererbsenmehl-Naan **232**
- Glutenfreies Hafer-Naan **234**
- Fladenbrote aus Weizenmehl **236**
- Glutenfreie Chia-Fladenbrote **238**
- Parathas mit Gemüsefüllung **240**
- Pikantes Fladenbrot aus Kichererbsenmehl **242**
- Südindische Linsen-Reis-Dosas **244**
- 30-Minuten-Reis-Dosas **246**





- Süße Kichererbsenklöße 251
- Cashew-Fudge 252
- Pistazien-Kardamom-Kekse 255
- Safrancremeeis am Stiel 256
- Pistazien-Mandel-Eiscreme 257
- In Sirup getränkte Donuts 258
- Glutenfreie Gulab Jamun 260
- Cremige Kokosbällchen 261
- Südindischer Kichererbsenmehl-Fudge 262
- Getreide-Fudge 264
- Kardamom-Fudge-Stückchen 267
- Möhren-Halwa 268
- Cremige Safran-Süßspeise 271

- Gedämpfter Joghurt 272
- Pistazien-Halwa 275
- Safrancremefudge 276
- Bengalisches Safran-Käse-Dessert 278
- Luftige Tofuklöße in Safrancreme 280

10 * Chutneys, Gewürzmischungen und Grundrezepte 283



- Südindisches Kokos-Chutney 284
- Chili-Knoblauch-Kokos-Chutney 285
- Minze-Koriander-Chili-Chutney 286
- Schnelles Tamarinden-Dattel-Chutney 287
- Garam Masala 288

- Tandoori Masala 289
- Sambhar-Gewürzmischung 290
- Chaat Masala 291
- Bengalische Fünf-Gewürze-Mischung 292
- Indische Chai-Gewürzmischung 292
- Pav Bhaji Masala 293
- Kichererbsentofu 295
- Pflanzlicher Joghurt 296
- Raita 298
- Cashewcreme 298
- Gedämpftes Tempeh 299
- Veganer »Paneer« 300
- Scharfe Paste 301

Anhang 302

- Hintergründe 302
- Rezepte nach Region 304
- Bezugsquellen 306

- Dank 307
- Über die Autorin 308
- Index 310