

Indische Linsensuppe mit Joghurthäubchen

Zutaten für 4 Personen:

280 g rote Linsen
3 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stück Ingwer (3 cm)
2 Möhren
½ Stange Zimt
1 TI Nelken
1 TI Kardamomkapseln
1 TI Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter
1 rote Chilischote
jeweils ½ TI Salz und Pfeffer
½ TI Kurkuma
½ TI rosenscharfer Paprika
1 Würfel Gemüsebrühe
1 Prise Zucker

Für das Joghurthäubchen:

1 kleine rote Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
20 g Butter
½ TI gemahlener Kreuzkümmel
½ grüne Peperoni und 1 TI Zwiebelsamen (Kalonji)
4 EL Joghurt

Und so geht`s:

1. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. 3 Knoblauchzehen, die Zwiebel und den Ingwer schälen und grob würfeln. Die Chilischote entkernen und grob zerteilen.
2. Alle anderen Gewürze (Nelken, Kardamomkapseln, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Kurkuma, Paprika, Zimtstange) in ein Teeei füllen.
3. Ein Liter Wasser zum kochen bringen, das Teeei, den Knoblauch, die Zwiebeln, und den Ingwer dazu geben und alles ca. 10 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen. Das Teeei herausnehmen.
4. Die Möhren schälen und klein schneiden. Die Möhren, Linsen und den Gemüsebrühwürfel in die Suppe geben und 12 - 15 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Schöpfkelle Linsen herausnehmen und den Rest mit dem Mixstab pürieren, bis alles schön sämig ist. Die Linsen wieder dazugeben.
5. Für das Joghurthäubchen: 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Peperoni in feine Ringe schneiden. Die halbe rote Zwiebel und die Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und Kreuzkümmel und Zwiebelsamen ca. 1 Min. darin anrösten. Alles andere dazugeben, gut umrühren und einige Minuten leicht anbraten und zum Schluss 4 EL Joghurt unterrühren.
6. Die Suppe in Teller füllen und jeweils etwas von der Joghurt-Gewürzmasse in die Mitte geben.

Chicken Makhani - indisches Butterhuhn

Zutaten für 4 Personen:

2 Hühnerbrüste
2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Kurkuma

1 Msp. Zimt
4 Kardamomkapseln
1 TI Garam Masala (Gewürzmischung)
2 Lorbeerblätter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TI Chilipulver
2 El Mandeln gemahlen
1 Dose Tomaten (400 g)
1 El Tomatenmark
5 El Naturjoghurt
½ Bund frischer Koriander

Und so geht`s:

1. Schneide die Hühnerbrüste in feine Streifen.
2. Joghurt, Mandeln, Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Salz und die Gewürze in ein Plastikgefäß geben und mit dem Mixstab pürieren. In dieser Marinade kannst Du das Fleisch ½ Stunde marinieren.
3. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel anbraten. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade dazugeben. Alles gut durchbraten lassen und 15 Min. bei kleiner Hitze kochen und dann das Tomatenmark dazugeben. Nochmals 10 Min. köcheln lassen.
4. Dann fügst du noch den gewaschenen und gehackten Koriander hinzu und rührst alles wieder gut um. Dazu passt Basmatireis.

Variante:

Sehr gut schmeckt das Gericht auch, wenn Du zum Schluss Kokosmilch (1 Dose) mitkochst.

Gurken-Raita

Zutaten für 4 Personen:

½ Salatgurke
Salz, Pfeffer
250 g Joghurt
2 El frisch gehackte Pfefferminze

Gurke schälen, fein raspeln und in einer Schüssel mit dem Joghurt, Salz, Pfeffer und der frisch gehackten Pfefferminze vermischen.

Mango Joghurt Creme

Zutaten für 4 Personen:

2 Mangos
3 El Limonensaft
½ Becher süße Sahne, 300 ml Joghurt
4 Kugeln gemahlener Kardamon
2 El Zucker

Und so geht`s:

Mangos schälen und entkernen, Fruchtfleisch mit Limonensaft und Zucker in einem Plastikgefäß mit einem Mixstab pürieren. Sahne steif schlagen und mit Joghurt und gemahlenden Kardamomsamen vermengen. Dann das Mangopüree unterheben.