

Möhren-Erdnuss-Rohkost

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
1 El Sonnenblumenöl
¼ TI Kreuzkümmelsamen
¼ braune Senfkörner
2 El Limettensaft
1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer
1 Prise Asafoetida
3 El geröstete, ungesalzene Erdnüsse oder Cashewkerne
2 El gehackten Koriander

1. Die Möhren waschen und schälen, auf einer Rohkostreibe grob raffeln und in eine Schüssel geben.
2. Öl in einem Pfännchen heiß werden lassen. Darin bei mittlerer Hitze die Kreuzkümmelsamen, Senfkörner und Asafoetida rösten, bis es knistert. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Limettensaft und Zucker verrühren. Anschließend unter die Möhren mischen, salzen, pfeffern, nochmals durchrühren und ziehen lassen.
3. Die Erdnüsse grob hacken und mit dem gewaschenen und gehackten Koriander abschmecken.

Gurken Raita

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 TI gem. Kreuzkümmel, Salz
300 g Joghurt
½ Stangengurke
frische Korianderblätter oder Pfefferminze

Gurke schälen und fein raspeln mit einer Reibe. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse in die Gurkenmasse drücken, 1 TI Kreuzkümmel und Joghurt dazugeben und umrühren und mit Salz abschmecken und vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann mit etwas gehacktem Koriandergrün oder gehackter Pfefferminze bestreuen.

Indischer Obstsalat

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 Granatapfel
1 Papaya
1 Banane
1 Orange
einige Blätter Pfefferminze
etwas Zimt
etwas Zitronensaft

Knusprige Kartoffelplätzchen – Aloo Tikki

Zutaten für 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Bund Koriandergrün
1 grüne Chilischote
Saft von 1 Zitrone
2 EL Kokosraspeln
1 TL Kreuzkümmel
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
2 EL Kichererbsenmehl
½ TL Kurkumapulver
½ TL Chilipulver
1 TL Garam Masala
Salz
Sonnenblumenöl zum Braten

1. Kartoffeln waschen und etwa 25 Min. weich kochen lassen und auf einem Sieb abdampfen lassen.
2. Koriandergrün waschen und grob hacken. *2 EL davon feiner hacken und beiseite stellen.* Die Knoblauchzehe und Chilischote waschen und entstielen. Beides hacken und mit dem grob gehackten Koriander und der Hälfte des Zitronensaftes mit dem Pürierstab pürieren fein pürieren. Die Rosinen grob hacken und mit den Kokosraspeln untermischen. Die Masse mit Salz und ¼ bis ½ TL Kreuzkümmel würzen.
3. Den Ingwer schälen und reiben. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken/oder mit einem Stampfer zerdrücken. Die Masse mit dem geriebenen Ingwer, 2 EL Kichererbsenmehl, übrigem Zitronensaft und beiseite gestellten fein gehackten Koriander mischen und mit Salz, Kurkuma, und Chili würzen.
4. Die Masse in 8 Portionen teilen, jeweils zu 8 Bällchen formen, diese dann leicht platt drücken und 1 TL Koriandermasse hineingeben. Offene Enden gut zusammendrücken und zu einem flachen Plätzchen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Plätzchen reinlegen und von beiden Seiten in je 4 bis 5. Min. knusprig braun braten.

Okra Masala

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
500 g Okraschoten
2 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
1 TL braune Senfkörner
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 ½ TL Garam Masala, Salz
1 EL Kokosraspeln

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Okraschoten waschen und die Stielansätze und die Spitzen abschneiden, dann die Schoten einmal quer halbieren.
2. Öl im Wok oder in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze schön hellbraun braten. Knoblauch und Senfkörner knapp 1 Min. mitbraten, dann die Okraschoten dazugeben. Gewürze darüber streuen, salzen und alles noch einmal kräftig durchrühren und evtl. 1 EL Wasser dazugeben. Die Okras in 12 – 15 Min. fertig garen, dabei nach etwa 10 Min. die Kokosraspeln untermischen.