

Nik Sharma

Zauber der Gewürze

Leseprobe

[Zauber der Gewürze](#)

von [Nik Sharma](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

VORWORT	9	VOM SINN DES WÜRZENS	82
EINFÜHRUNG	10		
AROMENGLOSSAR	23	KAPITEL 3: GETREIDE + GEMÜSE ...	89
KAPITEL 1: VORSPEISEN + SNACKS... 31		Zweierlei Granola	91
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig	33	Naan	94
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala	34	Naan-Pizza Margherita	99
Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel- Panade	37	Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen	100
Gebratene Okra in Kichererbsenteig	38	Auberginen-Pilaw	102
Süßkartoffelpommes mit Basilikum- Joghurtsoße	40	Gehobelter Rosenkohl mit Mohn, schwarzem Senf und Kokosöl.....	105
Gegrillte gekräuterte Austern	42	Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz	106
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats	47	Geröstete junge Karotten mit Sesam, Chili und Nori.....	109
Hühnernuggets mit knuspriger Curryblattpanade	48	Fingerlinge mit knusprigem Salbei und Knoblauch-Kefir-Crème fraîche	110
Würzige Rinderkebabs	52	KAPITEL 4: MEERESFRÜCHTE	113
Knusprige Schweinebauchhäppchen	54	Austern mit Passionsfrucht- Mignonette-Soße	115
KAPITEL 2: SALATE + SUPPEN..... 57		Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten ...	116
Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel	59	Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda.....	119
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing.....	60	Gegrillte Garnelen in Weinblattpäckchen ...	120
Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita	63	Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango	123
Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir	64	Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch..	124
Chorizo-Kartoffelsalat	69	Tandoori-Schwertfischsteaks.....	127
Teesuppe mit Butternut-Kürbis.....	70	Red Snapper mit Kurkuma- Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa	130
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao	73	Koriander-Gravlax	133
Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen...	76	KAPITEL 5: EIER + GEFLÜGEL	135
Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten	79	Frittata nach Bombay-Art	137
Knochen- und Linsenbrühe	80	Ofen-Eier mit Artischockenherzen	140

Eiersalat mit geröstetem Koriander.....	143
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar.....	144
Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney.....	147
Hühnersalat mit Crème Fraîche	148
Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder	151
Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße.....	152
Pute-Pilz-Pastetchen	155

RICHTIG WÜRZEN 158

KAPITEL 6: FLEISCH 165

Würzhackbraten.....	167
Rindereintopf mit Verjus	170
Steak mit Orangenschale und Koriander	173
Lammhack-Kartoffeltaler mit Sambal Oelek.....	175
Lammkoteletts mit roten Linsen	178
Gebratene Lammkeule.....	181
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala	184
Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat.....	186
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art	191

KAPITEL 7: SÜSSSPEISEN..... 192

Wassermelonen-Holunderblüten-Granita....	195
Himbeer-Shiso-Sorbet.....	196
Jaggery-Eiscreme.....	199
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup	200
Würzige Schoko-Haselnusskekse.....	203
Süßkartoffel-Bebinca.....	204
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen	207
Dattel- und Tamarindenkuchen	210

Ghee-Holunderblüten-Kuchen	215
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel.....	216
Karamellkuchen mit Rumrosinen	220

KAPITEL 8: GETRÄNKE..... 223

Zweierlei Limonade.....	225
Ingwer-Tamarinden-Limonade	228
Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom	231
Salziges Estragon-Lassi	232
Safran-Kardamom-Milch	235
Gewürzter Mango-Milchshake	236
Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom	239
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer ...	240
Ananas-Serrano-Gin.....	243
Moscow Mule mit Granatapfel	244
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon.....	247

KAPITEL 9:

GRUNDNAHRUNGSMITTEL 249

DANK	283
ÜBER DEN AUTOR.....	285
STIMMEN ZUM BUCH	286
STICHWORTVERZEICHNIS.....	288

EINFÜHRUNG

Die Welt rückt immer näher zusammen. Der Vormarsch neuer Technologien hat unseren Umgang miteinander und unser Denken verändert und beeinflusst. Das Internet ermöglicht uns, neue Kulturen und Länder auf eine Weise zu erfahren, die wir nie für möglich gehalten hätten. Durch Migrantengemeinschaften erleben wir fremde Kulturen direkt vor unserer Haustür und die Ernährungsgewohnheiten, die diese mit uns teilen, erweisen sich als einflussreiche Instrumente für Bildung und soziale Gerechtigkeit.

Heute können sich Hobby- und Profiköche mit einer neuen Palette globaler Zutaten und Gewürze austoben. Kardamom und Vanille werden jetzt in einem Atemzug genannt und Ghee findet sich als Grundnahrungsmittel in den Regalen der meisten Supermärkte wieder. Selbst Mango-Lassi bedarf keiner Einführung mehr. Unsere vernetzte Welt hat unsere Denkweise über Lebensmittel und die Art und Weise unserer Ernährung verändert.

Ich bin Einwanderer und ich erzähle meine Geschichte durch Essen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung meiner Erfahrungen und geschmacklichen Präferenzen. Doch dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch. Es gewährt Einblicke in meine Herangehensweise an die Zubereitung von Speisen. In der Küche fließen nicht nur Erinnerungen an meine Kindheit in Indien in meinen Denkprozess ein, sondern auch die Erlebnisse während meiner Eingewöhnung in meiner selbstgewählten neuen Heimat Amerika, als ich Lebensmittel zu Kommunikationszwecken einsetzte.

Dies ist kein traditionelles indisches Kochbuch (obwohl es ein paar meiner Lieblingsrezepte enthält). Stattdessen soll es als Orientierung dienen, neue Geschmacksrichtungen unterschiedlicher kulinarischer Traditionen kennenzulernen und diese nach eigenen Vorlieben in der Küche umzusetzen.

Es erfüllt mich mit Zufriedenheit, Aromen, Methoden und Zutaten auf neue, aufregende Weise miteinander in Verbindung zu bringen. Dieses Buch, mein erstes, zelebriert verschiedene kulturelle Einflüsse und ich hoffe, dass ich durch die ausführlichere Erläuterung mancher Zutaten dazu beitragen kann, die im Westen vorgefassten

Meinungen in Bezug auf „ethnisch“ und „exotisch“ zu bereinigen. *Zauber der Gewürze* ist eine Sammlung von Aromen aus meinen zwei Welten – Indien und Amerika.

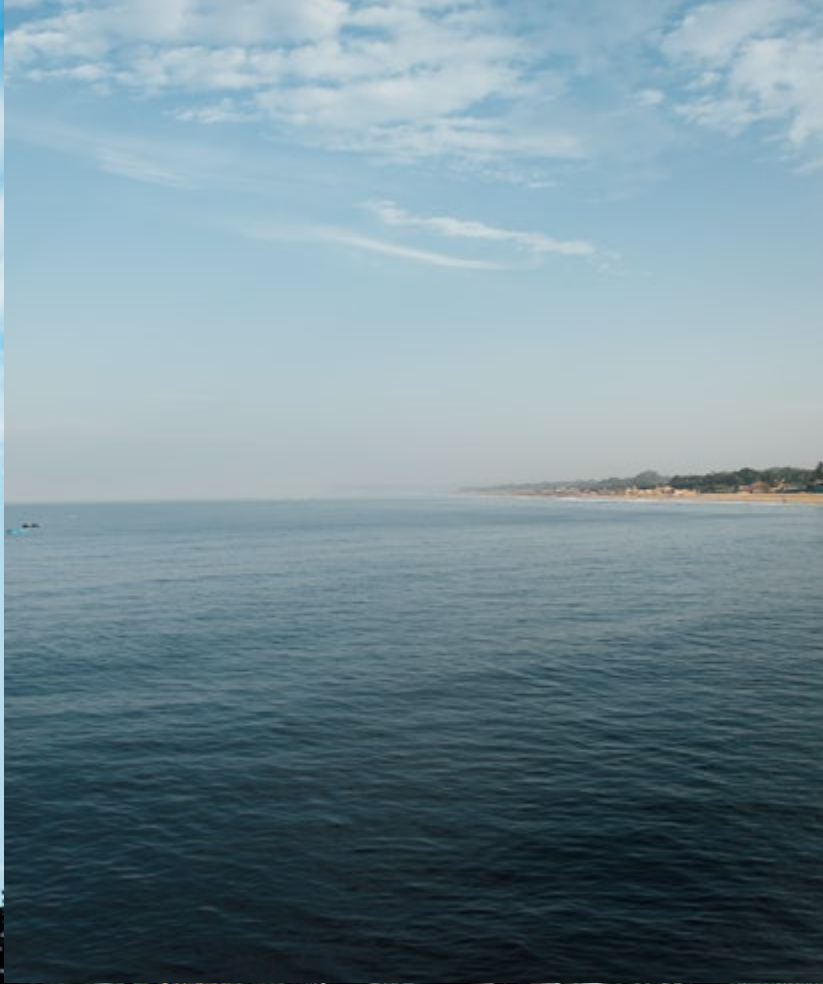
Indien

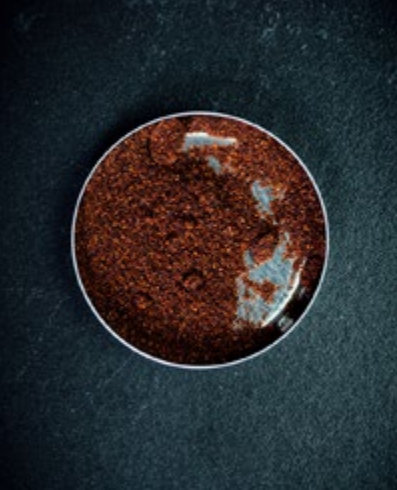
Meine Geschichte beginnt in Indien. Ich kam an der Westküste in Bombay zur Welt. (Für mich ist und bleibt es Bombay, obwohl die Stadt zwischenzeitlich in Mumbai umbenannt wurde.) Wie so viele andere große Weltstädte ist auch Bombay ein Schmelztiegel der Kulturen. Bereits im vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung war Indien Teil der alten Seidenstraße, über die man Gewürze und andere Luxusgüter transportierte. Später, im fünfzehnten Jahrhundert, entwickelte sich Bombay zu einem wichtigen Handelshafen. Händler und Einwanderer kamen in die Stadt und brachten – und bringen noch heute – ihre eigenen Kulturen und Gewohnheiten mit. Als finanzielle Drehscheibe wirkt Bombay zudem wie ein Magnet auf Millionen von Indern, die hier Arbeit und Erfolg suchen. Heute zählt die Küche Bombays zu den vielfältigsten und kosmopolitischsten Küchen der Welt.

Auch bei uns Zuhause lebten wir die Vielfalt. Meine Mom ist römisch-katholisch und ihre Familie stammt aus der ehemaligen portugiesischen Kolonie Goa. Mein Vater ist Hindu und kommt aus dem Norden des Landes, aus einem Bundesstaat namens Uttar Pradesh. Jedes Jahr feierten wir sowohl die katholischen als auch die Hindu-Feiertage, deshalb erlebten meine Schwester und ich den Zusammenschluss der Kulturen durch das Essen. Auf unserem Esstisch fand sich ein Mosaik portugiesisch beeinflusster Gerichte aus Goa wieder, überlagert von traditionellen Grundnahrungsmitteln der nordindischen Küche. Von klein auf lehrte mich dieser Mischmasch aus Lebensmitteleinflüssen, dass Aromen und Methoden sich als höchst flexible Instrumente zum kreativen Erkunden unserer Welt anbieten.

In den meisten indischen Haushalten erfahren Gewürze und andere Aromastoffe Wertschätzung und Verehrung. In meiner Familie verhielt es sich nicht anders. Die Familie meines Dads mischte Gewürze wie Kardamom und Safran







AROMENGLÖSSAR

Die Zutaten sind entsprechend der Auflistung von links nach rechts und von oben nach unten abgebildet, Einträge in kursiv sind ohne Abbildung.

Scharf

ALEPPO-CHILI Dieser Chili ist normalerweise in gemahlene großen Flocken erhältlich und verleiht dem Essen Schärfe und Leuchtkraft.

SCHWARZER PFEFFER Ganze Pfefferkörner werden zu schwarzem Pfeffer vermahlen, der einer Speise Schärfe verleiht.

CAYENNEPFEFFER Ein leuchtend orange-roter Pfeffer, der auf der Skala im schärferen Gradbereich liegt. Der hierfür verwendete Chili trocknet gewöhnlich in der Sonne und wird dann zu Pulver vermahlen.

CHIPOTLE Dieser hocharomatische getrocknete Chili entsteht durch das Trocknen und Räuchern von Jalapeño-Chili.

ZIMT Es gibt zwei Sorten Zimt auf dem Markt: Ceylon-Zimt (Abbildung oben rechts, links), auch als „echter Zimt“ bezeichnet, und Cassia-Zimt (Abbildung oben rechts, rechts). Beide verbreiten wohlige Wärme und finden sowohl in herzhaften als auch süßen Zubereitungen Anwendung. Ceylon-Zimt ist heller gefärbt und nicht ganz so wirksam wie Cassia-Zimt.

KASHMIRI-CHILI, GEMAHLEN + GANZ (zweite Reihe, vierte Abbildung von links) Dieser milde Chili färbt viele indische Gerichte wie Tandoori-Huhn leuchtend rot.

GUAJILLO-CHILI Dieser getrocknete Chili ist milder, rauchiger und leicht schärfer als ein Chipotle.

LANGER PFEFFER Diese Pfeffersorte ist etwas schärfer als schwarzer Pfeffer und außerdem, wie der Name besagt, länger als ein Pfefferkorn.

PAPRIKAPULVER Das fein gemahlene Pulver stammt von einer leuchtend roten Paprikaschote. Ungarische Paprika trocknet vor dem Mahlen in der Sonne, während

spanische Paprika bzw. Pimenton vor dem Mahlen über brennendem Eichenholz geräuchert wird. Beide Paprikasorten sind unterschiedlich süß und ihr Schärfegrad reicht von mild bis scharf.

BUNTER PFEFFER Die Körner stammen alle von demselben schwarzen Pfefferstrauch, jedoch werden sie für grüne, rote und weiße Pfefferkörner zu unterschiedlichen Zeiten geerntet (die weißen sind am mildesten).

SAMBAL OELEK Diese feurig scharfe Chilipaste wird in der indonesischen Küche verwendet.

SERRANO-CHILI Mit diesem frischen Chili gebe ich pikanten Speisen Schärfe. Wer es nicht ganz so scharf mag, entfernt die Trennwände und Samenkörner.

TELLICHERRY-PFEFFER Die schwarzen Pfefferkörner dürfen an der Kletterpflanze zu größeren Beeren heranwachsen. Dadurch verlieren sie leicht an Schärfe, gewinnen aber an Aroma.

THAI-CHILI Kleiner als ein Serrano-Chili, aber um ein Vielfaches schärfer. Es gibt ihn in den Varianten grün und rot.

URFA-BIBER-CHILIFLOCKEN Diese getrockneten Flocken eines leuchtend roten Chilis mit rauchigem, schokoladigem Aroma werden in der türkischen Küche verwendet.

WEISSER PFEFFER Weißer Pfeffer entsteht durch das Entfernen der Außenhaut von Pfefferkörnern und das Fermentieren in Wasser über mehrere Tage. Im Gegensatz zu schwarzem Pfeffer verliert weißer Pfeffer durch diesen Reife- und Fermentationsprozess an Schärfe und gewinnt ein erdigeres und komplexeres Aroma. In meinen Rezepten verwende ich immer nur eine der beiden Pfeffersorten. Gemahlener weißer Pfeffer passt gut an helle Soßen, in denen schwarzer Pfeffer optisch unattraktive schwarze Flecken hinterlassen würde, aber auch für Backwaren ist er gut geeignet.

Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing

Seit jeher steht italienischer Caprese-Salat auf der Liste meiner Favoriten. Ich liebe das perfekte Zusammenspiel der säuerlichen Tomaten mit dem süßsauren Aroma des gereiften Balsamessigs und den fruchtigen Noten des Olivenöls. Auch der wunderbare Kontrast der Texturen des weichen, cremigen Mozzarellas und der knackigeren Tomatenscheiben überzeugt. Mit einem Dressing aus Tamarinde und Jaggery habe ich diesen Klassiker neu definiert.

4 PORTIONEN

Tamarindendressing

55 g saures Tamarindenfruchtfleisch oder saure Tamarindenpaste

120 ml kochendes Wasser

60 ml natives Olivenöl extra

½ TL frischer Limettensaft

1 EL Jaggery oder Muscovadozucker

½ TL gemahlene Koriandersamen

½ TL feines Meersalz

½ TL getrocknete *urfa-biber*-Chiliflocken oder getrocknete Aleppo-Chiliflocken

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat

295 g Cherrytomaten, längs halbiert

345 g Cocktailtomaten, längs halbiert

4 bis 6 Flaschentomaten, längs halbiert

230 g frische Mozzarella-Käsebällchen (Bocconcini), kreuzförmig in vier Teile geschnitten

3 EL frische Korianderblätter

1 EL natives Olivenöl extra

½ TL feines Meersalz

Dressing zubereiten: Tamarindenfruchtfleisch in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Abdecken und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Das Fruchtfleisch (oder die Paste) massieren und drücken, damit es weich wird. Durch ein Feinsieb in eine kleine Schüssel drücken und Rückstände im Sieb entsorgen. Die abgeseigte Tamarinde mit Olivenöl, Limettensaft, Jaggery, Koriandersamen, Salz, *urfa biber* und schwarzem Pfeffer

in einem Mixer auf hoher Stufe gut pürieren. Abschmecken und bei Bedarf mehr Süße und Gewürze dazugeben.

Salat zubereiten: Tomaten in eine große Schüssel geben und Mozzarella, Koriander, Olivenöl und Salz dazugeben. Die Hälfte des Tamarindendressings hinzufügen und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind. Servieren, dabei das restliche Tamarindendressing als Beilage reichen.

TIPPS UND TRICKS Zwar hängt der Erfolg dieses Salats von der guten Qualität der Saisontomaten und dem frischen Mozzarella ab, aber das Tamarindendressing spielt hier die entscheidende geschmackliche Rolle. Beim Pürieren von Tamarinde und Olivenöl mit ganzen Gewürzen geben diese Zutaten eine unwiderstehliche Kombination aus süßen, sauren und erdigen Aromen an das Dressing ab.



Naan

Selbst gemachtes Naan schmeckt viel besser als die kompakte, teigige Variante, die es fertig zu kaufen gibt. Die Zutaten sind schnell zusammengemixt und es bedarf nur etwas Planung, damit der Teig in Ruhe aufgehen kann. Für die Zubereitung von Naan verwende ich doppelgriffiges Vollkornmehl, weil es mehr Ballaststoffe enthält als das klassische Weizenmehl und weniger glutenhaltig ist, wodurch das Brot weicher wird.

Der Naan-Teig hat noch einen zweiten Nutzen, denn er dient auch als Grundlage für Fladenbrot-Pizza. Zwar gibt es eine Vielzahl von Toppings, aber die Margherita-Pizza (Seite 99) mit Schwarzkümmelsamen mag ich am liebsten, weil ich hier all die kleinen bunten Tomaten aus unserem Garten verwerten kann.

ERGIBT 4 FLADENBROTE

-
- 120 ml Vollmilch, auf 41 bis 46 °C erhitzt
 - 1 großes Ei
 - 2 EL griechischer Vollfett-Naturjoghurt
 - 1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
 - 1 EL Zucker
 - 1 TL feines Meersalz
 - 1 EL aktive Trockenhefe
 - 280 g Weizenmehl (Type 550) oder helles Vollkornmehl, plus extra zum Ausrollen der Naan-Fladen

Milch, Ei, Joghurt, Butter, Zucker und Salz in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Hefe darüberstreuen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Mischung sollte an der Oberfläche Blasen schlagen.

Mehl in eine große Schüssel geben oder auf einer sauberen Arbeitsfläche anhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung in die Mulde gießen. Das Mehl mit sauberen Händen oder einem großen Holzlöffel von der Innenseite der Mulde nach und nach unter die Flüssigkeit mengen, bis ein klebriger Teig entsteht. 4 bis 5 Minuten gut kneten.

Den Teig falten, dafür an der Unterseite anfassen und auseinanderziehen und dann zusammenklappen. Den Teig um ein Viertel drehen und den Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Eine große Schüssel leicht mit Öl austreichen und den Teig in die Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem dunklen, warmen Ort etwa 4 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig in vier gleiche Teile aufteilen und Kugeln daraus formen. Die Kugeln nacheinander auf einer sauberen, leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem

TIPPS UND TRICKS Naan lässt sich abwechslungsreich würzen. Probieren Sie anstelle von Knoblauch eine Butter- oder Ghee-Mischung mit Gewürzen und Kräutern wie Aleppo-Chiliflocken, *urfa biber*, zerstoßenem Koriander und Oregano.

Teigroller zu kreisrunden Fladen von ca. 4 mm Dicke und ca. 15 cm Durchmesser ausrollen.

Das Naan wird in einer großen Pfanne mit Deckel bei mittelhoher Temperatur ausgebacken. Dafür einen Teigfladen in die heiße Pfanne legen und die Pfanne abdecken, damit der Dampf nicht entweichen kann. 3 bis 4 Minuten backen, dann den Teigfladen wenden und die Hitze reduzieren. Bei niedriger Temperatur 1 bis 2 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, bis das Naan leicht brodeln und ein paar große Blasen wirft. Aus der Pfanne nehmen und in ein sauberes Küchentuch einwickeln. Den Vorgang mit den übrigen drei Teigfladen wiederholen.

Knoblauch-Naan

Vor dem Ausbacken des Naan-Fladens, 60 ml geschmolzene, ungesalzene Butter oder Ghee (Seite 268) mit 1 TL fein gehacktem frischen Koriander und 1 geraspelten Knoblauchzehe in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Naan wie oben beschrieben backen und die heißen Fladenbrote an der Oberfläche mit der Mischung bestreichen. Die Fladenbrote nacheinander weitere 30 Sekunden backen. Mit Salzflocken bestreuen und heiß servieren.



Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten

Meine erste geschmackliche Begegnung mit Kaffirlimettenblättern hatte ich in Bombay, als mein Freund Praphat mich zum Essen zu sich nach Hause einlud. Praphats Mutter Sriwan, eine Thailänderin, zauberte für uns ein aufwendiges Mahl mit frischen Kräutern und Gewürzen und den Blättern der Kaffirlimette, die in ihrem Garten wuchs. Sie pflückte die Blätter frisch vom Baum und gab diese an das heiße Öl, das sie als Suppengrundlage verwendete. In Anlehnung an Sriwans Methode gebe ich Kaffirlimettenblätter an Ghee, das ich zunächst mit Kurkuma und Ingwer aromatisiert habe. Als Beilage reiche ich ein oder zwei gebutterte Röstbaguettescheiben. Kaffirlimettenblätter (früher als Kaffernlimette bekannt) gibt es in den meisten asiatischen Lebensmittelgeschäften und in der internationalen Sektion mancher Supermärkte. Gut zu dieser Brühe passen auch Venusmuscheln.

2 PORTIONEN

- 910 g Muscheln
- 1 EL Ghee (Seite 268) oder meine Nit'ir Qibe (Seite 270)
- 135 g Schalotten, fein gehackt
- 1 TL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
- 1 Stück (5 cm) frische Kurkumawurzel, geschält und in schmale Streifen geschnitten
- 4 Kaffirlimettenblätter, vorzugsweise frisch
- 1 ganzer Kashmiri-Chili
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und in schmale Streifen geschnitten
- 1 TL Kosher Salz
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 60 ml frischer Limettensaft
- 2 EL Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (weiße und grüne Teile)

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abscrubben, um Kies und grobe Partikel vollständig zu entfernen. Auf Eis legen und im Kühlschrank aufbewahren, während die Brühe zubereitet wird.

Ghee in einem schweren mittelgroßen Suppentopf bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Schalotten 4 bis 5 Minuten glasig anbraten. Garam Masala und Kurkuma dazugeben und eine weitere Minute braten. Limettenblätter und Kashmiri-Chili dazugeben und 30 Sekunden braten, bis die Zutaten aromatisch duften. Tomatenmark und Ingwer unterrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Salz und Kokosmilch dazugeben und die Muscheln behutsam unterrühren. Den Suppentopf abdecken und 12 bis 15 Minuten kochen, bis die Muscheln sich öffnen. Nicht geöffnete Muscheln entsorgen. Limettensaft einrühren und abschmecken und bei Bedarf nachsalzen. Die Brühe mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

TIPPS UND TRICKS Frische Kurkumawurzel verleiht dieser Brühe einen hübschen goldgelben Farbton, während frischer Ingwer für Schärfe und Textur sorgt. Kurkuma und Ingwer enthalten jeweils Stärke, wodurch die Brühe beim Kochen eindickt. Damit die aromatischen Zutaten ihre maximale Wirkung entfalten können, erhitze ich sie in einem schmackhaften Fett wie Ghee oder der äthiopischen Würzbutter *nit'ir qibe*. Die Kokosmilch und Muscheln absorbieren diese Aromen während des Kochens. Durch die Zugabe von Limettenblättern und Limettensaft gewinnt die Brühe an Spritzigkeit und außerdem mildert das Zitrus die Schärfe.





Steak mit Orangenschale und Koriander

Ich bezeichne diese Gewürzkombination als meine Hausmischung, weil ich immer darauf zugreife, wenn ich ein Steak brate. Bisher ist es keinem Gast gelungen, mein Geheimnis zu lüften, weshalb dieses Gericht von einer besonderen Mystik umgeben ist.

4 PORTIONEN

- 2 EL getrocknete Orangenschale
- 2 EL Garam Masala, selbst gemacht (Seite 263) oder gekauft
- 1 EL Koriandersamen
- 2½ TL Kosher Salz
- 2 T-Bone Steaks, 2,5 cm dick (je 680 bis 910 g)
- 2 bis 4 EL Ghee (Seite 268), geschmolzen

Orangenschale, Garam Masala und Koriander im Mörser zerstoßen. Salz unterrühren.

Steaks mit Papiertüchern trockentupfen und jede Seite großzügig mit dem Gewürz einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden oder bevorzugt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Zubereitung den Grill auf hoher Stufe vorheizen und den Rost leicht mit Öl bestreichen. Die Steaks auf jeder Seite mit ca. 1 EL Ghee beträufeln. Auf den heißen Grill legen, den Deckel schließen und die Steaks grillen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist: 3 bis 4 Minuten je Seite (49 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für stark blutig oder 5 bis 6 Minuten je Seite (54 °C auf einem digitalen Küchenthermometer) für blutig. Falls die Zubereitung alternativ in einer Grillpfanne erfolgt, 2 EL Ghee bei hoher Temperatur erhitzen, bis es raucht und die Steaks nacheinander braten. Die Steaks auf einen Teller legen, locker mit Folie abdecken und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

TIPPS UND TRICKS Rotes Fleisch liegt oft schwer im Magen, deshalb wähle ich Gewürze, die aromatisch auflockern. Getrocknete Orangenschale und Garam Masala bringen Farbe ins Spiel. Kosher Salz entzieht dem Steak auf großartige Weise Flüssigkeit, wodurch eine ganz außergewöhnliche Kruste entsteht.

Himbeer-Shiso-Sorbet

Vor ein paar Jahren in Washington, D. C. besuchte uns meine Mom zum ersten Mal und wir fuhren mit ihr auf eine Selbstpflückerfarm zur Himbeerernte. Angestachelt durch die Konkurrenz anderer Pflücker und die gute alte Gier war unsere Ausbeute am Ende des Tages größer, als wir je zu essen in der Lage sein würden. Also blieb uns nichts anderes übrig, als die überschüssigen Beeren einzufrieren und später zu einem Himbeer-Sorbet zu verarbeiten.

ERGIBT 480 ML

200 g Zucker

240 ml Wasser

20 grüne Shiso- bzw. Perilla-Blätter

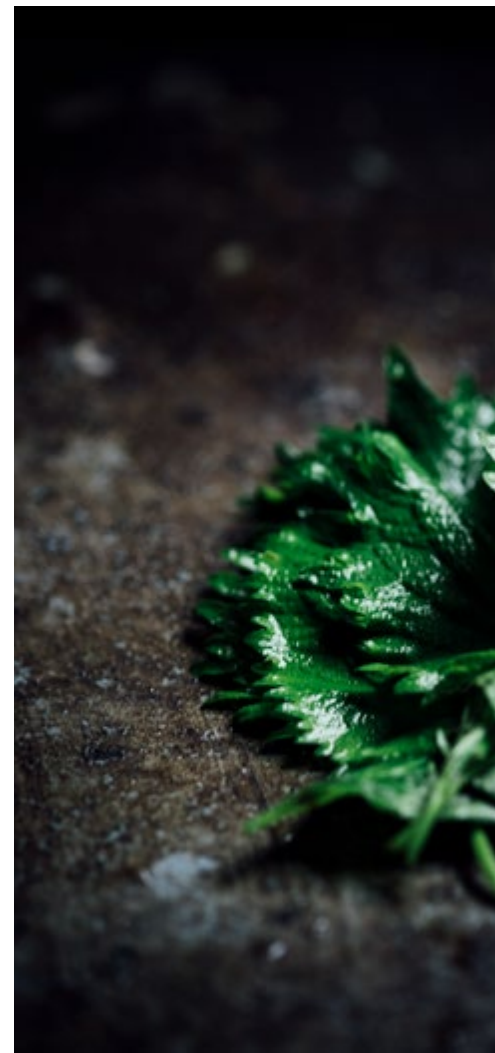
480 g frische Himbeeren

1½ EL frischer Zitronensaft

Ein Feinsieb mit einem Seihtuch auslegen und beiseitestellen.

Zucker und Wasser in einem kleinen Kochtopf siedend aufkochen, bis der Zucker sich unter Rühren auflöst. Den Zuckersirup vom Herd nehmen. Shiso-Blätter dazugeben und mit einem Stößel oder Holzlöffel im Sirup zerdrücken. Abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Die Blätter entsorgen. Den Sirup in einen Mixer umfüllen, Himbeeren und Zitronensaft dazugeben und gut pürieren. Die Sorbetbasis durch das mit dem Seihtuch ausgelegte Feinsieb in eine Schüssel passieren und Samenreste im Sieb entsorgen. Im Kühlschrank aufbewahren oder in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel umfüllen und in eine mit Eiswasser gefüllte Schüssel tauchen, bis die Sorbetbasis auf einem digitalen Küchenthermometer eine Temperatur von 5 °C erreicht.

Die Sorbetbasis in eine Eismaschine umfüllen und nach Anweisung des Herstellers anrühren. Mit einem Löffel in einen luftdichten Gefrierbehälter umfüllen und mindestens 6 Stunden im Tiefkühler gefrieren. Zum Servieren das Sorbet etwa 5 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen, dann Kugeln formen. Sorbetreste sind bis zu 1 Woche im Tiefkühler haltbar.



TIPPS UND TRICKS Die Shiso- bzw. Perilla-Pflanze gehört zur Familie der Minzen und kommt häufig in der japanischen Küche zum Einsatz. Es gibt grüne und rote Varianten und beide erinnern geschmacklich an grüne Minze. Die grüne Variante hat zusätzlich eine leichte Zimtnote und die rote schmeckt leicht nach Anis. Wenn die Blätter zerdrückt werden und anschließend in heißem Zuckersirup ziehen, nimmt das Sorbet das Aroma vollständig auf.



STICHWORTVERZEICHNIS

- A**
Ahornsirup 25
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
Würziger Ahornsirup 200
Ajowan 27
Aleppo-Chili 23
Amchoor 25
Ananas
Ananas-Serrano-Gin 243
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Anardana 25
Äpfel
Apfel-Birnen-Mostarda 281
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Aprikosen
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Aromatisieren 86, 268
Artischockenherzen, Ofen-Eier mit 140
Asafoetida 29
Auberginen-Pilaw 102
Austern
Austern mit Passionsfrucht-Mignonette-Soße 115
Gegrillte gekräuterte Austern 42
- B**
Basilikum-Joghurtsoße 40
Bebinca, Süßkartoffel 204
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Birnen-Mostarda, Apfel 281
Blätterteig
Pute-Pilz-Pastetchen 155
Bockshornkleesamen 27
Bohnen
Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Bourbon, Eistee mit karamellisierten Feigen und 247
Bräunen 163
Brauner Zucker 25
Brombeermarmelade mit langem Pfeffer 281
Brot. *Siehe auch* Naan
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
- Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140
Brühen
Knochen- und Linsenbrühe 80
Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
Bunter Pfeffer 23
Butter
Ghee 268
Süße Gewürzhonigbutter 270
- C**
Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
Cashews 37
Gewürzter Mango-Milchshake 236
Herzhaftes Granola 93
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
Cayennepfeffer 23
Chai
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Chai Masala 264
Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
Masala Chai 86, 207, 264
Champagner
Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
Chat Masala 263
Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184
Chilis
Ananas-Serrano-Gin 243
Aufbewahrungstipps 82
Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34
Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
Speck-Guajillo-Salz 267
Chipotle 23
Chorizo
Chorizo-Kartoffelsalat 69
Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191
Chutney, Scharfes grünes 277
Cranberries
Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
- Crème fraîche
Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
Kefir-Crème fraîche 260
Vanille-Crème fraîche 200
Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
Curryblatt 29
Curry-Kaffirlimetten-Salz 267
Hühnerruggets mit knuspriger Curryblattpanade 48
- D**
Datteln
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
Desserts
Apfel- und Masala-Chai-Kuchen 207
Dattel- und Tamarindenkuchen 210
Gegrillte Pfirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
Himbeer-Shiso-Sorbet 196
Jaggery-Eiscreme 199
Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
Süßkartoffel-Bebinca 204
Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
Würzige Schoko-Haselnusskekse 203
Dressings
Korianderöldressing 278
Tamarindendressing 60
- E**
Eier 137, 255
Eiersalat mit geröstetem Koriander 143
Einkaufstipps 136
Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
Hart gekochte Eier 255
Hühnersuppe mit gerösteten Nanan-Streifen 76
Knusprige Ghee-Spiegeleier 255

Ofen-Eier mit Artischockenherzen 140
 Eingelegtes 273
 Eingelegte grüne Tomaten mit bunten Pfefferkörnern 273
 Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273
 Rote Zwiebeln mit Koriander 274
 Würzig eingelegte Zitronen 274
 Einreibung 161
 Eiscreme, Jaggery 199
 Erbsen
 Auberginen-Pilaw 102
 Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz 106
 Estragon 29
 Salziges Estragon-Lassi 232

F

Färben 86
 Feigen
 Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Fenchel
 Dunkel gegrillte Zuckererbsen und Fenchel mit Speck-Guajillo-Salz 106
 Eingelegte Karotten mit Fenchelsamen 273
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
 Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Fenchelsamen 27
 Fette 87, 268
 Fisch
 Crostini mit geräucherten Sardinen und Kumquats 47
 Koriander-Gravlax 133
 Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
 Tandoori-Schwertfischsteaks 127
 Frittata nach Bombay-Art 137
 Frittatas
 Frittata nach Bombay-Art 137

G

Garam Masala 263
 Garnelen, gegrillte, in Weinblattpäckchen 120
 Gebratene Okra in Kichererbsenteig 38
 Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
 Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
 Getränke
 Ananas-Serrano-Gin 243
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
 Eiskaffee mit Kokosmilch und Kardamom 239
 Eistee mit karamellisierten Feigen und Bourbon 247
 Gewürzter Mango-Milchshake 236
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
 Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227
 Moscow Mule mit Granatapfel 244
 Orangenblütenlimonade 225
 Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
 Safran-Kardamom-Milch 235
 Salziges Estragon-Lassi 232
 Gewürze. *Siehe auch* individuelle Gewürze
 Aromatisieren 277
 Aufbewahrungstipps 82
 Frischhaltung 82
 Hitzebehandlung 63
 In Desserts 86
 Mahlen 158
 Quetschen 158
 Rösten 158
 Verstehen 82
 Gewürzmischungen 263
 Chai Masala 264
 Chat Masala 263
 Garam Masala 263
 Masala Chai 264
 Meine Zatarmischung 264
 Ghee 268
 Granatapfel
 Moscow Mule mit Granatapfel 244
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37

Granatapfelmelasse 25
 Granita, Wassermelonen-Holunderblüten 195
 Granola
 Herzhaftes Granola 93
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Gravlax, Koriander 133
 Grüne Mango 25
 Grüner Knoblauch 29
 Grünkohl
 Scharfes grünes Chutney 277
 Guajillo-Chili 23
 Gurkensalat, Limette, mit geröstetem Kreuzkümmel 59

H

Hackbraten, Würz 167
 Hafer
 Herzhaftes Granola 93
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Haselnusskekse, Würzige Schoko 203
 Himalaya-Salz 25, 85
 Himbeer-Shiso-Sorbet 196
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
 Hitzebehandlung 159
 Holunderblüten 29
 Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215
 Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
 Huhn
 Brathähnchen mit scharfem grünen Chutney 147
 Einkaufstipps 136
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
 Hühn nuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48
 Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
 Hühnersuppe mit gerösteten Nan-Streifen 76
 Hühn nuggets mit knuspriger Curryblattpanade 48

I

Ingwer 29
 Bratkrabbe mit Ingwer und Knoblauch 124
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
 Ingwer-Zitronen-Relish 274

Ingwer...

Karamellkuchen mit Rumrosi-
nen 220

Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91

Würzige Schoko-Haselnusskek-
se 203**J**

Jaggery 25, 253

Jaggery-Eiscreme 199

Jakobsmuscheln, Scharf angebratene,
in Sumach-Würze mit Mostar-
da 119

Joghurt

Basilikum-Joghurtsoße 40

Mehrfarbige Wurzelgemüse-Rai-
ta 63

Salziges Estragon-Lassi 232

K

Kaffee

Eiskaffee mit Kokosmilch und
Kardamom 239

Kaffeebohne 29

Kaffirlimettenblatt 29

Kakaopulver 29

Bohnen- und Linsensuppe mit
Kakao 73

Kala Namak 25

Karamellkuchen mit Rumrosinen 220

Kardamom 27

Bellini mit Kardamom und buntem
Pfeffer 240Eiskaffee mit Kokosmilch und
Kardamom 239Rhabarber-Scharbat mit Rosenwas-
ser und Kardamom 231

Safran-Kardamom-Milch 235

Karotten

Eingelegte Karotten mit Fenchelsa-
men 273Geröstete junge Karotten mit Sesam,
Chili und Nori 109Mehrfarbige Wurzelgemüse-Rai-
ta 63

Kartoffeln

Chorizo-Kartoffelsalat 69

Fingerlinge mit knusprigem Salbei
und Knoblauch-Kefir-Crème
fraîche 110Lammhack-Kartoffeltaler mit Sam-
bal Olek 175Käse. *Siehe auch* PanirCaprese-Salat mit süßem Tamarin-
dressing 60

Naan-Pizza Margherita 99

Ofen-Eier mit Artischockenher-
zen 140

Kashmiri-Chili 23

Kebabs, Würzige, Rinder 52

Kefir-Crème fraîche 260

Kekse, Würzige Schoko-Haselnuss 203

Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße, Puten-
schenkel mit 152

Knoblauch 29, 259

Bratkrabbe mit Ingwer und Knob-
lauch 124Fingerlinge mit knusprigem Salbei
und Knoblauch-Kefir-Crème
fraîche 110

Grüner Knoblauch 29

Knoblauch-Naan 95

Kürbis-Knoblauchpüree 127

Röstknoblauch 259

Röstknoblauch in Sesamöl 259

Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschmor-
tem grünem Knoblauch 277

Kokosessig 25

Kokosmilch

Eiskaffee mit Kokosmilch und
Kardamom 239Muschelbrühe mit Kurkuma und
Limetten 116

Süßkartoffel-Bebinca 204

Wassermelonen-Holunderblü-
ten-Granita 195

Konservieren 161

Koriander 29

Koriander-Gravlax 133

Korianderöldressing 278

Rote Zwiebeln mit Koriander 274

Koriandersamen 27

Kosher Salz 25

Krabben

Bratkrabbe mit Ingwer und Knob-
lauch 124Krabbenküchlein mit Zitronengras
und grüner Mango 123Kräuter 29, 86. *Siehe auch* einzelne
Kräuter

Aromatisieren 87

Aufbewahrungstipps 82

Frische Kräuter 82

Getrocknete Kräuter 87

Mahlen 158

Mörsern und Stößeln 161

Quetschen 158

Krautsalat, Apfel-Chili- 186

Kreuzkümmel 27

Limette-Gurkensalat mit geröstetem
Kreuzkümmel 59Limonade mit geröstetem Kreuz-
kümmel 227

Kuchen

Apfel- und Masala-Chai-Ku-
chen 207

Dattel- und Tamarindenkuchen 210

Gestürzter Maismehlkuchen mit
Orange und Fenchel 216

Ghee-Holunderblüten-Kuchen 215

Karamellkuchen mit Rumrosi-
nen 220

Kümmel 27

Kumquats

Crostiti mit geräucherten Sardinen
und Kumquats 47Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix
und Wacholder 151

Kürbis, Butternut, Teesuppe mit 70

Kürbis-Knoblauchpüree 127

Kurkuma 29

Muschelbrühe mit Kurkuma und
Limetten 116Red Snapper mit Kurkuma-Chi-
li-Bratwürze und Melonen-Sal-
sa 130**L**

Lachs

Koriander-Gravlax 133

Lamm

Gebratene Lammkeule 181

Knochen- und Linsenbrühe 80

Lammhack-Kartoffeltaler mit Sam-
bal Olek 175Lammkoteletts mit roten Lin-
sen 178

Langer Pfeffer 23

Brombeermarmelade mit langem
Pfeffer 281

Lassi, Salziges Estragon 232

Limetten

Chorizo-Kartoffelsalat 69

Curry-Kaffirlimetten-Salz 267

Hühnernudelsuppe mit Oman-Li-
metten 79

Kaffirlimettenblatt 29

Limette-Gurkensalat mit geröstetem
Kreuzkümmel 59Muschelbrühe mit Kurkuma und
Limetten 116

Oman-Limette 25

Linsen
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
 Hirse-Bowl mit Ingwer und Linsen 100
 Knochen- und Linsenbrühe 80
 Lammkoteletts mit roten Linsen 178
 Lorbeerblatt 29

M

Mahlen 158
 Mais
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
 Mais- und Melonen-Salsa 130
 Mandeln
 Gebratene Lammkeule 181
 Safran-Kardamom-Milch 235
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Mangos
 Gewürzter Mango-Milchshake 236
 Krabbenküchlein mit Zitronengras und grüner Mango 123
 Tartarsoße mit grüner Mango 281
 Margherita, Naan-Pizza 99
 Marinieren 161
 Marmelade, Brombeer, mit langem Pfeffer 281
 Mazis 27
 Meersalzflocken 25
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
 Meine Nit'ir Qibe 270
 Meine Zatarmischung 264
 Melassen 25
 Melonen-Salsa, Mais- und 130
 Milchshake, Gewürzter, Mango 236
 Minze 29
 Mohnsamen 27
 Mörsern und Stößeln 161
 Moscow Mule mit Granatapfel 244
 Muschelbrühe mit Kurkuma und Limetten 116
 Muskatnuss 27

N

Naan 94
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
 Knoblauch-Naan 95
 Naan-Pizza Margherita 99

Nit'ir Qibe, Meine 270
 Nori 29
 Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267
 Nudelsuppe, Hühner, mit Oman-Limetten 79
 Nüsse. *Siehe auch* individuelle Nüsse
 Einweichen in Wasser 235
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37

O

Okra, Gebratene, in Kichererbsenteig 38
 Oliven paniert mit Chipotle und Garam Masala 34
 Oman-Limette 25
 Oman-Limetten
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
 Orangen
 Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
 Gestürzter Maismehlkuchen mit Orange und Fenchel 216
 Steak mit Orangenschale und Koriander 173
 Orangenblütenwasser 29
 Orangenblütenlimonade 225

P

Panir 260
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
 Chorizo-Kartoffelsalat 69
 Paprikapulver 23
 Passionsfrucht-Mignonette-Soße, Austern mit 115
 Pflirsiche
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
 Gegrillte Pflirsiche mit würzigem Ahornsirup 200
 Pilaws
 Auberginen-Pilaw 102
 Einfaches Pilaw 256
 Pilze
 Pute-Pilz-Pastetchen 155
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
 Pistazien
 Gebratene Lammkeule 181
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
 Pizza, Naan, Margherita 99

Pute

Gebratene Putenkeule mit Zitrusmix und Wacholder 151
 Putenschenkel mit Kirsch-Fenchel-Barbecuesoße 152
 Pute-Pilz-Pastetchen 155
 Pute-Pilz-Pastetchen 155

Q

Quetschen und schneiden 158

R

Raita, Mehrfarbige Wurzelgemüse 63
 Räuchern 161
 Red Snapper mit Kurkuma-Chili-Bratwürze und Melonen-Salsa 130
 Reis 256
 Auberginen-Pilaw 102
 Einfacher Reis 256
 Einfaches Pilaw 256
 Relish, Ingwer-Zitronen 274
 Rhabarber
 Rhabarber-Scharbat mit Rosenwasser und Kardamom 231
 Würziges Rhabarber-Confit 278
 Rind
 Knochen- und Linsenbrühe 80
 Rindereintopf mit Verjus 170
 Steak mit Orangenschale und Koriander 173
 Würzhackbraten 167
 Würzige Rinderkebabs 52
 Rosenkohl, gehobelte, mit Mohn, schwarzem Senf und Kokosöl 105
 Rosenwasser 29
 Rosinen
 Gegrillte Datteln und Rosinen mit schwarzem Pfeffer und Honig 33
 Karamellkuchen mit Rumrosinen 220
 Süßes Fenchel-Ingwer-Granola 91
 Rösten 158
 Rüben
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
 Rucola
 Scharfes grünes Chutney 277

S

Safran 29
 Safran-Kardamom-Milch 235
 Salate 57. *Siehe auch* Dressings; *Siehe*

- auch* Dressings
 Apfel-Chili-Krautsalat 186
 Bunter Linsensalat mit gebratenem Blumenkohl und Panir 64
 Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
 Chorizo-Kartoffelsalat 69
 Eiersalat mit geröstetem Koriander 143
 Hühnersalat mit Crème Fraîche 148
 Limette-Gurkensalat mit geröstetem Kreuzkümmel 59
 Mehrfarbige Wurzelgemüse-Raita 63
 Salsas. Siehe Soßen und Salsas
 Salzmischungen 267
 Curry-Kaffirlimetten-Salz 267
 Nori-Yuzu-Ponzu-Salz 267
 Speck-Guajillo-Salz 267
 Sambal Oelek 23
 Sardinen und Kumquats, Crostini mit geräucherten 47
 Scharbat, Rhabarber, mit Rosenwasser und Kardamom 231
 Schneiden 158
 Schokolade
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
 Kakaopulver 29
 Würzige Schoko-Haselnusskekse 203
 Schwarze Teeblätter 29
 Schwarzkümmelsamen 27
 Schwein
 Gegrillte Schweinekoteletts mit Chat Masala 184
 Knusprige Schweinebauchhäppchen 54
 Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
 Selbst gemachte Chorizo nach goanischer Art 191
 Schwertfischsteaks, Tandoori- 127
 Senfkorn 27
 Serrano-Chili 23
 Sesamsamen 27
 Shiso
 Himbeer-Shiso-Sorbet 196
 Sirup
 Würziger Ahornessigsirup 200
 Zitronensirup 225
 Sorbet, Himbeer-Shiso 196
 Soßen und Salsas
 Basilikum-Joghurtsoße 40
 Mais- und Melonen-Salsa 130
 Süß-rauchige Tahin-Soße 278
 Tartarsoße mit grüner Mango 281
 Yuzu-Ponzu-Soße mit angeschnittenem grünem Knoblauch 277
 Speck-Guajillo-Salz 267
 Sternanis 27
 Sumach 25
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
 Scharf angebratene Jakobsmuscheln in Sumach-Würze mit Mostarda 119
 Suppen
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
 Hühnernudelsuppe mit Oman-Limetten 79
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
 Süßkartoffeln
 Süßkartoffel-Bebinca 204
 Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40
 Süßkartoffelpommes mit Basilikum-Joghurtsoße 40
- T**
 Tacos, Pulled Pork, mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
 Tahin
 Gefüllte Eier mit cremigem Tahin und Zatar 144
 Süß-rauchige Tahin-Soße 278
 Tamarinde 25, 251
 Dattel- und Tamarindenkuchen 210
 Ingwer-Tamarinden-Limonade 228
 Tamarindendressing 60
 Zubereitung 252
 Tandoori-Schwertfischsteaks 127
 Tartarsoße mit grüner Mango 281
 Tee. *Siehe auch* Chai
 Schwarze Teeblätter 29
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
 Teesuppe mit Butternut-Kürbis 70
 Tellicherry-Pfeffer 23
 Thai-Chili 23
 Tomaten
 Bohnen- und Linsensuppe mit Kakao 73
 Caprese-Salat mit süßem Tamarindendressing 60
 Eingelegte grüne Tomaten mit bun-
- ten Pfefferkörnern 273
 Herzhaftes Granola 93
 Hühnersuppe mit gerösteten Naan-Streifen 76
 Naan-Pizza Margherita 99
 Tortillas
 Pulled-Pork-Tacos mit Apfel-Chili-Krautsalat 186
- U**
 Umami 29, 86
 Urfa-biber-Chiliflocken 23
- V**
 Vanilleschote 27
 Vanille-Crème fraîche 200
- W**
 Wacholderbeere 27
 Walnüsse
 Dattel- und Tamarindenkuchen 210
 Nüsse mit Chili-Sumach-Granatapfel-Panade 37
 Wassermelonen-Holunderblüten-Granita 195
 Weinblattpäckchen, Gegrillte Garnelen in 120
 Weinbrand
 Bellini mit Kardamom und buntem Pfeffer 240
 Weißer Pfeffer 23
 Wodka
 Moscow Mule mit Granatapfel 244
 Würzen 82, 158
 Essenzielle Methoden 158
 indische und westliche Küche, Vergleich 161
 Vorgehensweise 158
- Z**
 Zatarmischung, meine 264
 Zimt 23
 Zitronen
 Ingwer-Zitronen-Relish 274
 Limonade mit geröstetem Kreuzkümmel 227
 Orangenblütenlimonade 225
 Würzig eingelegte Zitronen 274
 Zitronensirup 225
 Zwiebeln, Rote, mit Koriander 274

Nik Sharma

Zauber der Gewürze

Indisch - westliche Küche neu komponiert

296 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de