
So schmeckt's indisch, so schmeckt's deutsch – Köstliche Rezepte aus zwei Kulturen

Lammschulter mit Zitronenkartoffeln	2
Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat	5
Schokoriegel-Eis mit Birnenragout	7
Lammkeule mit mediterranen Bohnen	10
Lammkarree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping	12
Murgh Makhani – Butter Chicken	14
Upma (Rava Upma)	16
Tamarinden-Minz-Chutney	18
Gurken Raita.....	19

Lammschulter mit Zitronenkartoffeln

Von Björn Freitag

Lammschulter eignet sich sehr gut zum Schmoren, da das Fleisch viel Fett und Bindegewebe enthält. Die Zubereitung im Bräter ist einfach. Fruchtig-herbe Zitronenkartoffeln sind dazu die perfekte Beilage.



Zutaten (4 Personen):

Für die Lammschulter:

- 1 Lammschulter ca. 1 kg mit Knochen
- 1 Haxe mit Knochen
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Rosmarin
- ½ Bund Majoran
- 2 Zwiebeln
- ½ Knollensellerie
- 2 Möhren
- 2 Knoblauchknollen
- 300 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 gehäufter EL Tomatenmark

- ½ Biozitrone
- 1-2 EL Stärke
- 1 EL Zuckerrübensirup
- Salz, Pfeffer
- Öl oder geklärte Butter zum Anbraten (kein kaltgepresstes Öl verwenden, da es hohen Temperaturen nicht standhält.)

Für die Zitronenkartoffeln:

- 800 g Drillinge
- ½ Biozitrone
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Rosmarin
- ½ Bund Majoran
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- Öl oder geklärte Butter zum Anbraten

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.
- Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl scharf von allen Seiten anbraten, bis es gut gebräunt ist.
- Zwiebeln, Knollensellerie und Möhren müssen nicht geschält, nur gewaschen werden. Anschließend grob würfeln. Auch die Knoblauchknolle kann mit Schale grob in Stücke geschnitten werden, da diese wie das Gemüse am Ende abgeschüttet werden.
- Sobald das Fleisch rundum angeröstet ist, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen. Das Fleisch darf zwischendurch etwas ruhen, damit der Bratensaft zirkulieren kann.
- Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und goldbraun anbraten. Tomatenmark, Thymian, Rosmarin, Majoran, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen. Etwas Zitronenschale dazugeben.
- Das Ganze mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist.
- Das Fleisch nun auf das Gemüse in den Bräter geben.
- Ca. 300 ml des Fonds in den Bräter schütten, sodass das Gemüse bedeckt ist, das Fleisch aber noch frei liegt. Wenn zu viel Brühe im Ofen verdampft, kann man Brühe nachgießen. Aber: Das Fleisch soll nicht in der Flüssigkeit liegen, da es sonst kocht und nicht schmort.

- Den Bräter ohne Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und bei Umluft für zwei Stunden schmoren lassen. Sollte das Fleisch zu dunkel werden, den Deckel aufsetzen. Vorsicht bei der Temperatur, Lamm ist ein zartes Fleisch und sollte nicht zu heiß geschmort werden.
- Die Kartoffeln gut waschen und in Öl anbraten.
- Die zweite Knoblauchknolle mit Schale grob in Scheiben schneiden und mit 3 Streifen Zitronenschale, Salz, Thymian, Rosmarin, Majoran sowie den restlichen 200 ml Fond und 200 ml Wasser zu den Kartoffeln geben. Mit Deckel 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.
- Das Fleisch im Ofen regelmäßig überprüfen. Wie ist die Farbe? Ist noch Flüssigkeit im Bräter?
- Nach 2 Stunden das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse mit Sud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.
- Das Fleisch von den Knochen befreien, indem man diese einfach herauszieht. Fett und Knorpel abschneiden. Anschließend das Fleisch in etwa fingerdicke Scheiben schneiden.
- Stärke mit etwas kaltem Wasser oder Fond anrühren. Die Sauce in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärke löffelweise hineinrühren und köcheln lassen, bis sie eindickt.
- Mit Zuckerrübensirup verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das geschnittene Fleisch in die Sauce legen und dort einige Minuten ziehen lassen, um das Aroma zu intensivieren.
- Fleisch und Kartoffeln mit der Sauce servieren.

Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat

Von Björn Freitag

Warum nicht mal ein ganzes Hähnchen grillen? Mit einem Geflügelbräter geht das schnell und einfach und das Röstgemüse kann gleich mit auf den Grill. Wichtig: Einen Grill mit Deckel verwenden, damit das Hähnchen gleichmäßig gart.



Zubereitung (4 Personen):

Für das Hähnchen:

- 1 großes Hähnchen
- 2 EL Grillgewürz
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Küchengarn

Für das Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Brokkoli
- 2 Möhren
- 150 g Cocktailtomaten

- 1 EL Öl

Für die Vinaigrette:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander (wer keinen Koriander mag, einfach weglassen)
- 1 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico, hell
- ½ Zitrone
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Flügel des Hähnchens mit Küchengarn nach hinten binden.
- Das Hähnchen auf den Grill-Geflügelbräter setzen.
- Paprikapulver, Grillgewürz, Pfeffer und Salz mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Hähnchen damit bestreichen.
- Die Haut mit einem Spieß oder spitzen Messer an einigen Stellen einstechen, damit sie beim Grillen nicht aufplatzt.
- Den Grill auf 200 Grad vorheizen. Den Bräter auf den Grill setzen und das Hähnchen 50 bis 60 Minuten knusprig garen.
- In der Zwischenzeit Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, sowie die Zucchini in Scheiben schneiden und den Brokkoli in Röschen zerteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und die Cocktailtomaten im Ganzen dazu geben.
- Einen Schuss Öl dazu und gut durchmischen.
- Das Gemüse ca. 15 bis 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit des Hähnchens in die Schale des Geflügelbräters geben und zusammen mit dem Hähnchen grillen. Das Gemüse ab und zu umrühren.
- Für das Dressing den Koriander, Petersilie und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Chili entkernen und klein gehackt zum Dressing geben. Alles gut verrühren.
- Zum Schluss das Dressing über das Gemüse geben und gut vermengen. Die gewünschten Teile des Grillhähnchens abtrennen und mit dem Grillgemüse servieren.

Schokoriegel-Eis mit Birnenragout

Von Björn Freitag

Erdnussbutter, Puffreis, Schokolade – eine köstliche Eiskreation! Als fruchtige Note serviert Björn Freitag dazu ein saftiges Birnenragout. Wer kann da schon nein sagen?



Zutaten (4 Personen):

Für das Eis:

- 400 ml Milch
- 200 g Schlagsahne
- 2 Eigelbe
- 120 g Erdnussbutter
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz

Für den Crunch:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 2 Hände voll Puffreis, ungesüßt

Birnenragout:

- 3 Birnen
- 60 g brauner Zucker
- 10 g Puddingpulver
- 125 ml Apfelschorle

Zum Verfeinern:

- Karamellsauce nach Belieben
- 2-3 EL ungesalzene Erdnüsse
- Minzblätter

Zubereitung:

- Die Eismaschine einschalten und runterkühlen lassen. Falls es eine Eismaschine ohne Kompressor ist, den Kühlakku vorher mindestens 12 Stunden im Eisfach lagern.
- Für das Eis die Milch und Schlagsahne in eine Schüssel geben. Die Eier trennen und nur die Eigelbe, Erdnussbutter, Zucker und eine Prise Salz hinzugeben. Die Masse mit einem Stabmixer nur kurz verrühren, damit die Schlagsahne nicht gerinnt. Alternativ kann man auch einen Schneebesen verwenden.
- Die Masse für ca. 45 Minuten in die Eismaschine geben.
- Für den Crunch die Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen und im Topf bei kleiner Flamme schmelzen. Wer sicher gehen möchte, erhitzt die Schokolade im Wasserbad. Den Puffreis in die flüssige Schokolade geben und gut verrühren. Die Masse dünn auf ein Backpapier streichen und kaltstellen. Ist die Schokolade ausgehärtet, kann man sie in kleine Stücke brechen.
- Für das Ragout die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Das Puddingpulver mit etwas Apfelschorle anrühren und kurz beiseitestellen.
- Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren. Vorsicht! Zucker wird sehr heiß! Anschließend mit dem Rest der Apfelschorle ablöschen. Hierfür kann man gekaufte oder selbstgemischte Apfelschorle verwenden.
- Das angerührte Puddingpulver nun nach und nach in die Zuckermasse geben. Unter konstantem Rühren einmal aufkochen. Falls es zu dickflüssig wird, einfach wieder mit etwas Apfelschorle verdünnen.
- Nun die Birnen hinzufügen. Hierbei ein paar Birnenspalten zum Verzieren am Ende zurückhalten. Den Herd ausschalten und die Birnen einige Minuten im Sud ziehen lassen. Wenn es schnell gehen soll, kann man die Masse anschließend mit Eiswasser herunterkühlen.

-
- *Tipp: Mit Sternanis und Zimt lässt sich der Geschmack nach Belieben variieren. Ein Schuss Birnengeist macht daraus ein Dessert für Erwachsene.*
 - Zum Servieren das Birnenragout in Gläser füllen. Darauf das Eis geben und mit dem Schokocrunch bestreuen und mit den zurückbehaltenen Birnenspalten verzieren.
 - Zum Schluss kann das Dessert mit Minzblättern, gehackten Erdnüssen oder Karamellsauce verfeinert werden.

Wichtig: Das Eis noch am selben Tag verzehren, da es rohes Ei enthält.

Lammkeule mit mediterranen Bohnen

Von Björn Freitag

Lammgerichte sind in der mediterranen Küche sehr beliebt. Diese Lammkeule wird geschmort, da kann nicht viel schiefgehen. Und ist das Fleisch erst mal im Topf, ist genug Zeit zum Bohnen schnippeln.



Zutaten (4 Personen):

Für das Lamm:

- 1 Lammkeule mit Knochen
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Für die Bohnen:

- 600 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 großes Bund Basilikum
- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Etwas Wasser
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Die Lammkeule in etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend die Keule aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.
- Zwiebeln schälen, grob hacken und im Bräter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitanschwitzen. Den Knoblauch fein hacken und mit den Lorbeerblättern zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben.
- Die Lammkeule wieder in den Bräter zu den Zwiebeln legen, Deckel aufsetzen und im Ofen 60 Minuten schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten schmoren.
- In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, kurz in Öl anbraten und beiseitestellen. Eine Pfanne oder Topf mit etwas gesalzenem Wasser befüllen und die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten garen.
- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseitestellen. Die Cocktailtomaten halbieren, in etwas Öl anbraten und ganze Basilikumblätter hinzufügen.
- Die Bohnen abschütten, und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen zu den Tomaten geben. Pinienkerne und gehobelten Parmesan darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Lammfleisch nach 90 Minuten aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch aus dem Bräter heben und die Lorbeerblätter entfernen. Mit einem Stabmixer das Gemüse im Bräter zu einer Sauce pürieren. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben, um diese anzudicken. Die Sauce hierfür kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Keule in Scheiben schneiden und mit den mediterranen Bohnen und etwas Sauce servieren.

Lammkarree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping

Von Björn Freitag

Wer sein Fleisch gerne rosa isst, liegt mit Lammkarree genau richtig. Denn dieses wird durch seine kurzfasrige Struktur auch bei niedrigen Temperaturen schön zart. Nicht umsonst zählt es als beliebtestes Stück des Lamms. Kichererbsenmus und Schafkäsetopping ergänzen das würzige Lammgericht ideal.



Zutaten (4 Personen):

Für das Karree:

- 2 Lammkarrees
- 1 EL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Biozitron (Saft und Abrieb)
- 2 EL Öl
- Öl zum Anbraten

Für das Püree:

- 800 g Kichererbsen aus dem Glas
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe

- 2-3 EL Tahina (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- Salz

...und für Obendrauf:

- 2 Bund Petersilie
- 50 g Johannisbeeren
- 200 g Schafskäse
- 4 EL Olivenöl
- ½ Biozitrone (Saft und Abrieb)
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Lammkarrees trocken tupfen und falls nötig enthäuten. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken, den Saft einer halben Zitrone und etwas Abrieb mit Ras el Hanout Gewürzmischung sowie 2 Esslöffeln Öl vermengen. Anschließend die Lammkarrees damit einreiben. Das Ganze in der Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.
- Danach im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen.
- Für das Püree die Kichererbsen abschütten und in einem Sieb abwaschen. Anschließend in eine Pfanne geben (die Kichererbsen sollten nebeneinander liegen, eine Pfanne bietet eine größere Fläche) und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschütten.
- Die Knoblauchzehe grob hacken und mit Öl, 2-3 EL Tahina, Wasser und Salz zu den abgetropften Kichererbsen geben. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.
- Petersilie grob hacken, Schafskäse zerbröseln und mit Öl, Zucker, Zitronensaft sowie etwas Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Lammkarree in 4 Portionen teilen, auf das Mus setzen und etwas Schafskäsemasse darauf geben. Die Johannisbeeren darüber streuen.

Murgh Makhani – Butter Chicken

Von Neena Hartmann

Das traditionelle Butter Chicken ist ein Klassiker auf den Speisekarten indischer Restaurants. Der süß-pikante, aber milde Geschmack des Currys erfreut auch den schärfeempfindlichen Gaumen. Gut, dass Mutter Neena bereit war, ihr Familienrezept preiszugeben.



Zutaten (4 Personen):

- 500 g Hühnerbrust

Für die Marinade

- 250 ml Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischen Ingwer (etwa 1 Zentimeter)
- 1 TL Garam Masala oder Butter Chicken Masala

Für die Buttersauce

- 250 g Tomatenpüree
- 50 g Ghee (wird vor allem in der indischen Küche als Speisefett verwendet. Hierbei handelt es sich um geklärte Butter, die von Molke und Milcheiweiß

getrennt wurde, also um Butterschmalz. Ghee ist lange haltbar und lässt sich hoch erhitzen)

- 2 TL Kasuri Methi (getrocknete Bockshornkleebblätter)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Butter
- 2 TL Garam Masala
- 50 ml Sahne
- Salz

Zubereitung:

- Für die Marinade den Joghurt in ein Mulltuch geben und über einer Schüssel die Molke abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer pürieren und zu dem Joghurt geben. Mit Garam Masala würzen und gut verrühren.
- Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Joghurt-Marinade geben und gut verrühren. Mindestens zwei Stunden, für einen intensiveren Geschmack über Nacht stehen lassen.
- Eine große Kasserolle erhitzen und das Hühnerfleisch samt Marinade hineingeben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur circa 5 Minuten garen. Das Fleisch dabei gelegentlich umrühren.
- Ghee in eine Pfanne geben und schmelzen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen. Butter und Zucker unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, Kasuri Methi, Garam Masala, Zimt und Zitronensaft zugeben und mit Salz abschmecken. Für rund 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Dabei gelegentlich umrühren.
- Nun die Hühnerstückchen hinzugeben und unterrühren. Zuletzt die Sahne untermengen und alles erneut 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Naan Brot oder Basmatireis servieren.

Upma (Rava Upma)

Von Neena Hartmann

Upma ist ein herzhaftes südindisches Frühstücksgeschicht, dessen Hauptbestandteil Weizengrieß ist, auch genannt Sooji (nordindisch) oder Rava (südindisch).



Zutaten (4 Personen):

- 1 große Zwiebel
- 1 TL Ingwer
- 1 grüne Chili
- 100 g Weizengrieß
- 2 EL Ghee
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Chana dal (geteilte und geschälte Kichererbsen)
- 1 TL Urad dal (geteilte und geschälte Linsenbohnen)
- 10 Cashewnüsse
- 10 Curryblätter
- 2 EL Koriander
- 250 ml Wasser
- 1 - 2 TL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- Salz nach Bedarf

Zubereitung:

- Zwiebel und Ingwer schälen. Beides sowie grüne Chili fein hacken.
- Eine Pfanne oder einen Wok erhitzen. Rava bzw. Grieß darin ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. Dabei häufig umrühren, da der Rava nicht braun werden darf. Anschließend beiseitestellen.
- In einer Pfanne Ghee (oder als vegane Alternative Öl) erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Wenn das Knistern der Senfkörner zu hören ist, Kreuzkümmel, Koriander, Chana dal und Urad dal hinzugeben. Braten, bis alles goldbraun ist. Die Cashewnüsse rösten, bis sie eine goldene Farbe annehmen und zu den Gewürzen in die Pfanne geben.
- Nun die fein gehackten Zwiebeln kurz anbraten, bis sie glasig sind. Dann die gehackten grünen Chilis, den Ingwer und die Curryblätter hinzugeben und kurz anbraten.
- Das Wasser mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend alle Zutaten bis auf den Zitronensaft und Koriander dazugeben, den gerösteten Rava langsam einrieseln lassen. Dabei gut umrühren.
- Den Rava-Upma zugedeckt bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die gehackten Korianderblätter über das Gericht streuen.
- Upma mit Kokosnuss oder Tamarinde Chutney servieren.

Tamarinden-Minz-Chutney

Von Neena Hartmann

Chutney ist eine typisch indische Gewürzbeilage, die sowohl zum Frühstück als auch zu Linsengerichten und Currys serviert wird. In Südindien wird häufig frische Kokosnuss als Grundlage genutzt und mit Kräutern kalt zubereitet. Im Norden hingegen sind überwiegend Minze und/ oder Mango wichtige Zutaten im Chutney. Die Süße erhält Chutney traditionell durch die ‚indische Dattel‘ Tamarinde. Ein besonderer Bestandteil ist das Kala Namak, auch bekannt unter dem Namen Schwarzsatz ist es eine traditionelle Spezialität der indischen Küche und zeichnet sich durch den hohen Anteil an Schwefelwasserstoff und Eisen aus.



Zutaten:

- 1 Bund frische Minze
- 2 EL Tamarindenpaste
- 1 EL Kala Namak (Schwarzsatz)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Chilis
- etwas Salz

Zubereitung:

- Alle Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz abschmecken. Fertig.

Gurken Raita

Von Neena Hartmann

Der indische Joghurt-Dip passt zu jedem Grillbuffet, zu Curry, als Salatdressing oder einfach nur als Dip zu Naan Brot und Rohkost. Im Gegensatz zum griechischen Tsatsiki oder dem türkischen Cacik zeichnet sich Raita durch seine Variation an Zutaten aus, wodurch sich einfach verschiedene Geschmacksrichtungen kreieren lassen.



Zutaten

- 1 mittelgroße Gurke
- 1 TL Salz
- 400 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Raita Masala oder Kala Namak
- Je nach Geschmack 1-2 EL Limetten- / Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Gurke waschen und ungeschält raspeln. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen.
- In einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.

-
- Gurkenraspel, Joghurt und Gewürze gut mischen und im Kühlschrank kaltstellen.