



Rezepte

für Gerichte aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Venn Pongal



Zubereitung:

Die Mungbohnen ohne Öl etwas anrösten.

Das Wasser in einem Topf erhitzen, Reis und Mungbohnen hinzufügen. Beim Kochen regelmäßig umrühren. Salz hinzufügen. Wenn das Wasser vollständig verkocht und der Reis weich ist, den Topf vom Herd nehmen.

Pfefferkörner und Kreuzkümmel-Samen mahlen. Das Stück Ingwer-Wurzel in kleine Stücke schneiden. Die Cashewnüsse in Stücke brechen.

Ghee oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die gebrochenen Cashew-Nüsse darin leicht anbraten.

Den gemahlene Pfeffer und den gemahlene Kreuzkümmel zufügen und für einige Momente braten. Die Ingwer-Stücke zufügen und eine Weile anbraten.

Die gekochte Pongalmasse zufügen und gut vermischen. Heiß servieren.

“Venn Pongal” heißt “Reis-Pongal”. Pongal in seiner herzhaften oder süßen Variante ist ein typisches Gericht im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu. Pongal wird gern zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit gegessen. Zum Pongal-Festival gehört das Pongal-Gericht unbedingt dazu. Pongal ist als tamilisches Erntedankfest eines der bedeutendsten Feste in Tamil Nadu. Zum Pongal-Festival wird der erste frisch geerntete Reis der Saison als Pongal gekocht: Gekocht wird in einem offenen Lehmtopf im Freien unter der Sonne. Dass der Topf überkocht, symbolisiert reiche Ernte und Wohlstand. “Pongal” bedeutet auf Tamil “überkochen” oder “überfließen”.



Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 Tasse Mungbohnen (Green Gram Dhal)
- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Wasser
- 1,5 TL Schwarze Pfefferkörner
- 1,5 TL Kreuzkümmel-Samen
- 1 TL Salz
- ca. 1,5 cm Ingwer-Wurzel
- 12 Cashewnüsse
- 1/4 - 1/2 Tasse Ghee oder Butter





Rezepte

für Gerichte aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Sakkare Pongal



Zubereitung:

Die Mungbohnen ohne Öl etwas anrösten.

Milch und Wasser mischen, so dass Sie 7,5 Tassen Flüssigkeit erhalten.

Das Milch-Wasser in einem schweren Topf erhitzen. Reis und Mungbohnen der kochenden Flüssigkeit hinzufügen. Regelmäßig umrühren und so lange kochen, bis das Wasser verkocht und der Reis eine breiige Masse ist.

Den Rohrzucker hinzufügen und bei geringer Hitze weiter köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Es können 4 EL Ghee oder Butter hinzugefügt werden, um das Anbacken zu vermeiden. So lange köcheln und umrühren, bis Reis und Rohrzucker gut vermischt sind und die Pongalmasse eine klebrige Konsistenz hat.

Kokosnuss ausschaben. Die ausgeschabten (oder gekauften) Kokosflocken mit Cashewnüssen und Rosinen in Ghee oder Butter anbraten, bis sie golden sind. Der Pongalmasse zufügen.

Die Muskatnuss separat in Ghee oder Butter anbraten, anschließend mahlen und der Pongalmasse hinzufügen. Den Safran in 1 TL Wasser oder in Milch auflösen und zufügen. Kardamom-Samen mahlen und zufügen.

4 TL geschmolzenes Ghee oder geschmolzene Butter zufügen. Das Pongal vom Herd nehmen und servieren.

“Sakkare Pongal” heißt Zucker-Pongal. Pongal in seiner süßen oder herzhaften Variante ist ein typisches Gericht im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu. Pongal wird gern zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit gegessen. Zum Pongal-Festival gehört das Pongal-Gericht unbedingt dazu. Pongal ist als tamilisches Erntedankfest eines der bedeutendsten Feste in Tamil Nadu. Zum Pongal-Festival wird der erste frisch geerntete Reis der Saison als Pongal gekocht: Gekocht wird in einem offenen Lehmtopf im Freien unter der Sonne. Dass der Topf überkocht, symbolisiert reiche Ernte und Wohlstand. "Pongal" bedeutet auf Tamil "überkochen" oder "überfließen".



Zutaten für 4 Personen:

- 1 - 3 Tassen Milch
- 2 Tassen Reis
- 3/4 Tassen Mungbohnen (Green Gram Dhal)
- 3 Tassen Rohrzucker
- 1/2 Tasse Ghee oder Butter
- 15 - 20 Cashewnüsse
- 2 - 3 EL Rosinen
- 1/2 Muskatnuss
- 1/4 - 1/2 TL Safran
- 7 - 8 Kardamom-Samen



S. Meenakshi Ammal: “The Best of Samaaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine”

Die entwicklungsbezogene Bildungsarbeit des Adivasi-Tee-Projekts wird gefördert von Brot für die Welt mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes.



Rezepte

für Gerichte aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Sambar



Zubereitung:

Vielfältiges Gemüse kann für Sambar verwendet werden: Okra, Zwiebeln, Kürbis, Aubergine, Mohrrüben, Bohnen, Kartoffeln usw. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und waschen.

Gemüse wie Zwiebeln, Augbergine oder Okra zunächst leicht anbraten. Amaranth-Stängel, Rettich oder Kürbis zunächst separat kochen.

Tamarinde in einer Tasse Wasser für 20 min einweichen, dann ausdrücken. Wasser für eine Tasse Tamarindensaft zufügen.

Eine reichliche Tasse Wasser im Topf kochen, die Linsen, das Gelbwurz-Pulver und 1 TL Öl zufügen. Die Linsen mit etwas Salz kochen, bis sie weich sind, dabei bei Bedarf mehr Wasser zufügen. Die Linsen vom Herd nehmen und zu einem Linsenbrei zerdrücken.

Das übrige Öl im Topf erhitzen. Die roten Chilis halbieren, die grünen Chilis in Scheiben schneiden. Die Chilis, Senfkörner und Bockshornklee-Samen braun anbraten und grüne Chilis zufügen. Curry-Blätter ebenso für wenige Momente anbraten. Tamarindensaft zugeben und alles mit Salz abschmecken. Das Gemüse zufügen.

Wenn das Gemüse gar ist, die Linsen zufügen. Alles gut kochen. Reismehl gut mit etwas Wasser mischen und unter Umrühren zufügen. Alles noch einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Curryblättern und frischen Korianderblättern garnieren.

Sambar ist ein typischer Bestandteil eines südindischen Mittagessen. Sambar ähnelt einer Gemüsesuppe und wird immer mit Reis serviert. Bei einem Festmahl gibt es zum Reis neben Sambar noch viele andere Beilagen: Brot und Dal (Linsen), mehrere Gemüse, Rasam (eine Gemüsebrühe), Joghurt, Buttermilch und Payasam (Süßspeise). Ein einfaches Essen ist dagegen bereits mit Reis und Sambar komplett und schmackhaft.

Im Adivasi-Tee-Projekt hat eine Gruppe junger Studierender ein Mal pro Woche noch einfacher gegessen, nämlich blanken Reis. Das für Beilagen eingeparte Geld spendeten sie an die Adivasi - mehrere Hundert Euro pro Semester.



Zutaten für 4 Personen:

1/4 - 1/2 kg Gemüse
2/3 Tasse rote Linsen
3 TL Öl
6-10 rote, getrocknete Chilis
2 frische grüne Chilis
1/2 TL Gelbwurz, gemahlen
1/2 TL Senfkörner
1/2 TL Bockshornklee-Samen
3 EL Curry-Blätter, gehackt
3 EL Korianderblätter, gehackt
1/2 TL Reismehl
Tamarindenpaste in der Größe einer Limette
1 TL Salz



S. Meenakshi Ammal: "The Best of Samaaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine"

Die entwicklungsbezogene Bildungsarbeit des Adivasi-Tee-Projekts wird gefördert von Brot für die Welt mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes.



Rezepte

für Gerichte aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Huhn in gewürzter Kokosnusssoße

Zubereitung:

Das Fleisch in Stücke schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerstücke von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und bereit halten.

Das restliche Öl in die Pfanne hinzugeben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chilis, Pilze, die Gewürze und Sesam-Samen für drei Minuten anbraten. Dabei regelmäßig umrühren.

Die Hühnerbrühe, Tomaten und Kokosnussmilch der Pfanne zugeben. Nach Geschmack Salz zufügen und aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren, die gebratenen Hühnerstücke zugeben und in der offenen Pfanne bei kleiner Hitze für etwa 12 Minuten köcheln lassen bzw. bis das Huhn gar ist und die Soße etwas eingedickt ist. Regelmäßig umrühren.

Mit Korianderblättern garnieren.
Mit Reis servieren.

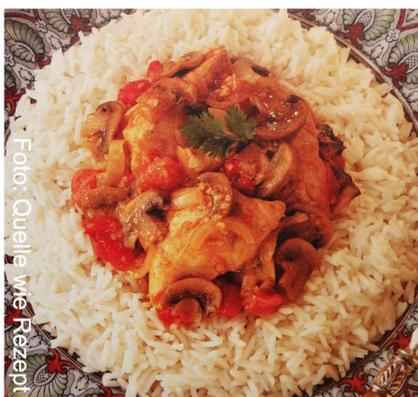


Foto: Quelle wie Rezept

Die Adivasi sind als traditionelle Jäger meist keine Vegetarier/innen - im Gegensatz zu vielen (aber lange nicht allen) Hindus. Großwild wie Rehe, Hirsche und Wildschweine werden aber fast nicht mehr gejagt, denn die Jagd ist den Adivasi heute verboten. Kaninchen oder Vögel kommen dennoch hin und wieder auf den Tisch, ebenso wie Krabben, welche die Kinder in Flussnähe fangen. Viele Adivasi angeln in der regenreichen Zeit des Jahres Fische. Rindfleisch wird kaum gegessen, denn die einzelnen Kühe, welche manche Adivasi-Familien besitzen, sind mit der Milch und dem Dung, den sie geben, kostbar. Das Adivasi-Netzwerk AMS unterstützt Familien mit der Haltung von Hühnern, die regelmäßig Eier geben. An besonderen Tagen kommt Hühnerfleisch auf den Tisch - natürlich das ganze Huhn, und nicht nur das Brustfilet.

Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnerbrustfilets ohne Haut, oder andere Teile
6 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2,5 cm Ingwerwurzel, klein gehackt
1 - 2 frische grüne Chilis, entkernt und klein gehackt
175 g Pilze, in Streifen geschnitten
2 TL Curry-Gewürzmischung, mittelscharf
2 TL Koriander
1/2 TL Zimt
1 EL Sesam-Samen
150 ml Hühnerbrühe
250 g Tomaten, klein geschnitten
300 ml Kokosnussmilch
Salz
frische Korianderblätter

Veronica Sperling & Christine McFadden: "The Complete Book of Indian Cooking"

Die entwicklungsbezogene Bildungsarbeit des Adivasi-Tee-Projekts wird gefördert von Brot für die Welt mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes.