

Indisches Buffet

Ziemlich selten habe ich in den letzten 20 Jahren indische Gerichte gekocht. Beim Inder esse ich zwar sehr gerne, auch wenn die Gerichte für meine Begriffe etwas überwürzt sind. Aber zuhause selber indisch kochen, liebe ich dagegen nicht übermässig. Der Arbeitsaufwand ist enorm, und die ganze Wohnung riecht nachher noch tagelang nach den verschiedenen Gewürzen. Von den gelben Flecken auf dem Tischtuch ganz zu schweigen...



Es macht trotzdem Spass, seinen lieben Gästen ein regelrechtes indisches Buffet aufzutischen. Denn sie (die Gäste) werden entzückt sein über die Vielfalt an Farben, Geschmäckern und Gerüchen. Und wenn sich der Tisch beinahe biegt ob all der Schüsseln und Platten, dann werden Sie und Ihre Gäste vermutlich mehr essen, als der Magen Ihnen und ihnen vorschreibt.

Für zwei, drei Personen würde ich sicher nicht indisch kochen. Aber wenn mehrere Gäste zu erwarten sind, dann scheint es mir angebracht, eine Vielzahl an Gerichten an den Tisch zu bringen. Das gibt dann ein schönes, festliches und äusserst wohlschmeckendes Essen.

Achten Sie beim Kochen darauf, dass die Gerichte nicht zu reich an Kalorien sind. Die Verwendung von Ghee (= geklärte Butter, also Bratbutter) sollten Sie vermeiden. Nehmen Sie statt dessen ein neutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl. Gehen Sie sparsam mit Rahm und Butter um. So können Sie den Kaloriengehalt auf ein erträgliches Mass reduzieren.

Die Gewürze und die Gewürzmischungen (Masalas) spielen eine zentrale Rolle in der indischen Küche. Gönnen Sie sich den kleinen Luxus und kaufen Sie eine elektrische Kaffeemühle und brauchen Sie diese zum Mahlen der Gewürze. Denn frisch gemahlene Gewürze schmecken besser als industriell vorgemahlene Gewürze.

Folgende Gewürze sollten Sie vorrätig haben (ich kaufe diese immer im Laden vor der Bahnhofunterführung in Thun):

schwarzer Pfeffer

Kreuzkümmelsamen und -pulver

Kurkumapulver

Chilipulver

Korianderkörner und -pulver

Zimtstangen

grüne Kardamomkapseln

Muskatnuss

Bockshornkleesamen

Nelken

Lorbeerblätter

schwarze Senfkörner

GARAM MASALA (Rezept weiter unten)

Garam Masala ist ein Gewürzpulver, welches vielen Gerichten am Schluss beigefügt wird.

Garam Masala

2 EL	Korianderkörner
2 EL	Kreuzkümmelsamen
3 TL	schwarze Pfefferkörner
5	grüne Kardamomkapseln
5 cm	Zimtstange
6	Nelken

In eine kleinen Pfanne alle Gewürze ohne Fett anrösten.

Abkühlen lassen und dann fein mahlen. ½ TL geriebene Muskatnuss und ½ TL Ingwerpulver beifügen.

In einem gut schliessendem Glasgefäss aufbewahren.

Die folgenden Rezepte sind für ca. 10 Personen berechnet.