

Sonntag, 06. November 2016  
Leitung: Sumi Lalo  
FBS – Duisburg-Innenhafen  
16:00–20:00 Uhr  
Kochtreff Freunde



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

## Indische Küche

1. Scharfe Kichererbsensuppe

2. Samosas

3. Chutney-Minz

4. Karottensalat mit Erdnüssen

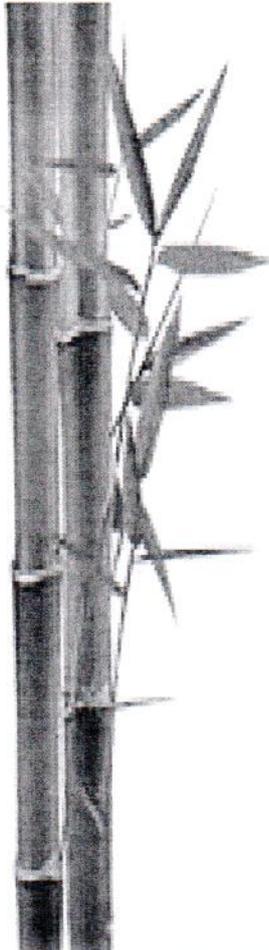
5. Masala-Reis mit kartoffeln

6. Chicken Madras

7. Tandoori Hähnchenspieße

8. Gulab Jamun

9. Mangocreme





Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

## Scharfe Kichererbsensuppe

150 g Zwiebeln	fein würfeln.
30 g frische Ingwer	schälen und fein hacken.
3 Knoblauchzehe	durchpressen.
3 EL Öl	in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin goldbraun andünsten.
2 TL Korianderpulver,	
¼ TL Chilipulver	
1 TL Kreuzkümmel- pulver,	
1 TL Garam Masala,	
1 TL Salz	und
1 EL Zitronensaft	oder
1 TL Mangopulver	dazugeben und unterrühren kurz anschwitzen.
250 g Tomaten	waschen, klein schneiden,
1000 ml Wasser	und
1 EL Brühe	in den Topf geben und einmal aufkochen lassen.
1 Dose Kichererbsen (500 g)	in ein Sieb geben, kurz abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben, und weiter kochen.
	Zum Servieren den
Koriandergrün	grob hacken und unterrühren.

# Samosas



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

2 St. Möhren  
3 mittelgroße Kartoffeln  
300 g Erbsen (TK)  
4 St. Frühlingszwiebeln  
2 EL Zitronensaft,  
3 EL Sojasauce,  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Chilipulver,  
2 TL Garam-Masala  
2 TL Koriander  
2 EL Öl

Salz  
1 kg fertig ausgerollter  
Blätterteig

2 Eiern

und  
gekocht und in kleine Stücke schneiden.  
auftauen lassen.  
gehackt,  
  
gemahlen,  
  
und  
gemahlen, mischen.  
in einer Pfanne erhitzen, die gesamten  
Gewürzte hineingeben, kurz anrösten, dann  
die Gemüse mitanbraten. Mit  
abschmecken.

aufgetaut. Etwa 10 cm große Kreise aus dem  
Teig schneiden. In die Mitte jeweils 1 EL der  
Kartoffelmasse füllen. Den Teig zu Halbkreisen  
umfalten und die Füllung dabei einschließen.  
Die Ränder mit einer Gabel fest zusammen-  
drücken. Den Backofen auf 200° C vorheizen.  
Die Füllung auf einen Blätterteig verteilen,  
dabei etwa 1 cm breiten Rand freilassen.  
Den Teig gut ausdrücken. Mit  
verquirlt bestreichen. Die Samosas auf  
Backblech legen und auf der mittleren  
Schiene etwa 25 Minuten backen und warm  
servieren.



## Chutney-Minz

50 g frische  
grüne Minze      waschen, trockenschütteln und die Blätter vom  
Stiel entfernen. Mit

3 EL Rosinen,  
2 EL braunem  
Zucker,  
1 TL Chilipulver,  
1 TL Salz      und  
50 ml Essig      in einen Mixer geben und fein pürieren.  
Etwa 10 Minuten kalt stellen und servieren.

-

## Karottensalat mit Erdnüssen



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

150 ml Joghurt,  
¼ TL Salz,  
½ TL Zucker,  
Saft von einer  
halben Zitrone,  
3 TL frische Kokos-  
flocken  
2 TL frische  
Korianderblätter

250 g Karotten  
75 g Erdnüssen

und

fein gehackt, in einer Schüssel gut  
mischen.

geschält und fein geraspelt unterheben.  
Mit  
grob gehackt bestreuen und sofort  
servieren.

## Masala-Reis mit Kartoffeln



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

250 g Kartoffeln	nicht schälen, gut reinigen und in Achtel schneiden.
250 g Reis	waschen und 10-15 Min. einweichen, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.
2 EL Öl	in einem Topf erhitzen und
75 g Zwiebeln	gehackt,
2-3 Nelken,	
1,25 cm Stangen-	
zimt,	
1 Kardamon-	
kapsel	aufgeschnitten, und
2-3 Lorbeer-	
blätter	dazugeben und schmoren, bis die Zwiebeln goldbraun sind.
1 TL Ingwer	gerieben,
1 Knoblauchzehe	zerdrückt,
¼ TL Kurkuma,	
½ TL Chilipulver	und
Salz	unterrühren. Gewürzte gut heiß werden lassen, dann
1 EL Joghurt	und
1 EL Wasser	dazugeben, um Kleben und Anbrennen zu verhindern. Mit
425 ml Wasser	auffüllen, aufkochen, Reis, Kartoffeln und
1 grüne Peperoni	dazugeben. Topf fest verschließen und etwa 25 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren noch 3-4 Minuten stehenlassen



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

## Chicken Madras

500 g Hähnchen- brustfilet	in mundgerechte Stücke schneiden. Im Wok von allen Seiten in
2 EL Öl	scharf anbraten. Herausnehmen, mit
1 EL Salz	und
1 EL Curry	bestäuben.
100 g Möhren	und
Knoblauchzehe	fein würfeln, und im restlichen Öl anbraten.
2 unreife Bananen	in mundgerechte Stücke schneiden unter- mischen und mit
1/8 l Geflügel- brühe	ablöschen und 5 Min. schmoren lassen.
2 St. rote Paprika	klein schneiden,
200 g Creme Fraiche,	
1 Dose Ananas	und das gebratene Hähnchenfleisch hinzufügen, 5 Min. weiter schmoren lassen, mit
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.
100 g Cashew- kerne	darüber streuen und mit
Reis	servieren.
-	



## Tandoori Hähnchenspieße

Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

500 g Hähnchenbrustfilet würfeln und jeweils 3-4 Stücke auf einen gefetteten Spieß stecken. Spieße in eine flache Schüssel legen. Eine Marinade aus:

125 g Joghurt,  
2 Knoblauchzehe  
1 EL Tandooripaste  
Vindalloopaste

zerdrückt,  
oder  
herstellen und das Hühn gleichmäßig damit bestreichen.

2 EL Ghee

Mit Folie bedeckt, ca. 30 Minuten marinieren. Mehrmals wenden. Backblech mit Alufolie auslegen und mit geschmolzenem Ghee einfetten.

Die Spieße ca. 4 Min. von jeder Seite im Ofen grillen, bis die Oberfläche braun und das Geflügel zart ist.

Zwischendurch das Huhn mit geschmolzenem Ghee bepinseln, damit das Fleisch nicht austrocknet.

1 1/2 TL Garam Masala  
2 kleinen Limonenscheiben

Das Gericht mit bestreuen und mit

garnieren.

# Gulab Jamun

(Indische frittierte süße Bällchen)



Katholische  
Familienbildungsstätten  
Duisburg und Hamborn

## Für den Teig:

1 Becher Milchpulver,  
3 EL Weizenmehl  
2 Messerspitzen  
Backpulver

1 EL Öl  
4 TL Grieß



Öl

1,5 Becher Zucker  
1,5 Becher Wasser

1 TL Zitronensaft

Mandel-/Pistaziensplitter

und

mit der Hand in einer Schüssel  
vermischen.

hinzugeben und kneten.

dazugeben und kneten. Nach und nach  
einige Tropfen Wasser dazugeben und  
weiter kneten. Aus dem Teig, Bällchen  
formen. Dabei darauf achten, dass die  
Bällchen keine Risse aufweisen.

Die Bällchen in

unter ständigem Wenden frittieren bis  
sie braun sind und dann beiseite legen.

## Für den Sirup:

in

aflösen. Das Ganze in einem Topf  
erhitzen bis es kocht. Dann auf middle-  
rer Stufe ca. 8-10 Min. köcheln lassen  
und danach warm halten.

hinzugeben und verrühren.

Die Bällchen in den Sirup legen und ca.  
30 Min. stehen lassen. Auf Wunsch mit  
dekorieren. Kalt servieren.



## Mangocreme

2 Dosen

Mangoscheiben abgießen. Einige Scheiben zum Garnieren  
beiseite Stellen. Rest mit

2 EL Zitronen-  
saft und

1 TL Rosen-  
wasser mit dem Schneidstab pürieren.

300 ml Schlag-  
sahne steif schlagen und mit den  
50 g Mandeln gehackt, vorsichtig unterheben.

In Portionsgläser füllen und ca. 30 Minuten  
kalt stellen.

Zum Servieren die restlichen Mangoscheiben  
in kleine Fächer schneiden und auf die Creme  
setzen. Mit

Minzeblättern garnieren.