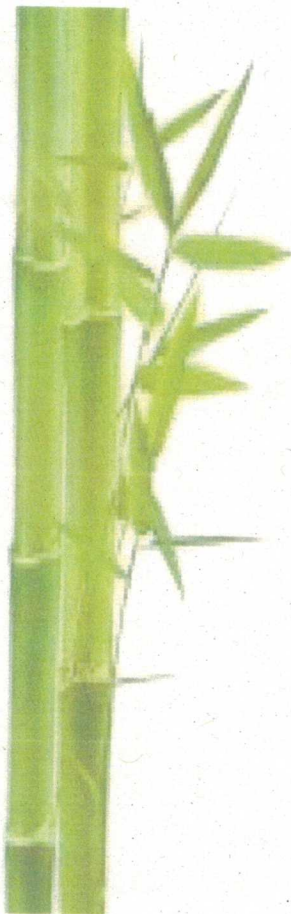


Sonntag, 12. April 2026
Leitung: Sumi Lalo
KEFB – Duisburg–Innenhafen
16:00 – 19:00 Uhr

Indische und pakistanische Küche

- Familie und Freunde - Kochtreff Gruppe 5 -

(N - 1163055)



1. Scharfe Linsensuppe
2. Martabak (Indische Pfannkuchen)
3. Kartoffel Tikkis
4. Mango – Chutney
5. Tikka Masala Huhn mit Gemüse Okra
6. Pakistanische Gemüseragout
7. Kürbis Curry
8. Indischer Apfeljoghurt

Scharfe Linsensuppe

500 g Linsen

mit Wasser bedeckt in einer mittelgroßen Pfanne zum Kochen bringen. Ohne Deckel etwa 20 Minuten weich kochen. Gut abtropfen lassen.

2 EL Öl

in einer großen Pfanne erhitzen.

1 mittelgroße Zwiebel

feingehackt, und

½ TL frischer Ingwer

gerieben, bei mittlerer Hitze bräunen lassen.

1 große Kartoffel

in kleine Würfel geschnitten, und

2 große Tomaten

kleingeschnitten, 5 Minuten dünsten, dann

2 TL Koriander

gemahlen,

1 TL Kreuzkümmel

gemahlen

½ TL Chiliflocken

und

2 TL Kokosraspel

gemahlen, zugeben; weitere 2-3 Min. dünsten. Die

½ TL Kurkuma

abgetropften Linsen und

1 l Wasser

zugeben und zum Kochen bringen, köcheln lassen, bis die

1 EL Currypaste,

1-2 TL Tamarinden-

konzentrat

und

150 g Kohl

in feine Streifen geschnitten, zugeben und kochen, bis der Kohl weich ist. Mit

1 EL Korianderblätter

garnieren.



Martabak (Indische Pfannkuchen)

250 g TK-Frühlingsrollen-
Blätterteig

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 EL Öl

300 g Rinderhack

200 g Lammhack

1 EL Currypulver

1 EL Sambal Ulek

4 Eier

2 kleine St. Lauch,

3 Frühlingszwiebeln

5 Stangen Sellerie

Salz,

Pfeffer

Öl

Süßsauersauce

in der Packung auftauen lassen.

und

abziehen, klein schneiden und in
andünsten.

und

zugeben und anbraten.

und

zufügen.

schlagen, untermischen, weitere 5 Minuten braten, dann
abkühlen lassen.

und

vorbereiten, klein hacken, zum Hackfleisch geben. Mit
und

würzen und alles gut vermengen Die Füllungen auf den
Teigplatten verteilen und die Enden zusammenklappen.

in einer Pfanne erhitzen und von allen Seiten

goldbraun braten. Mit

servieren.



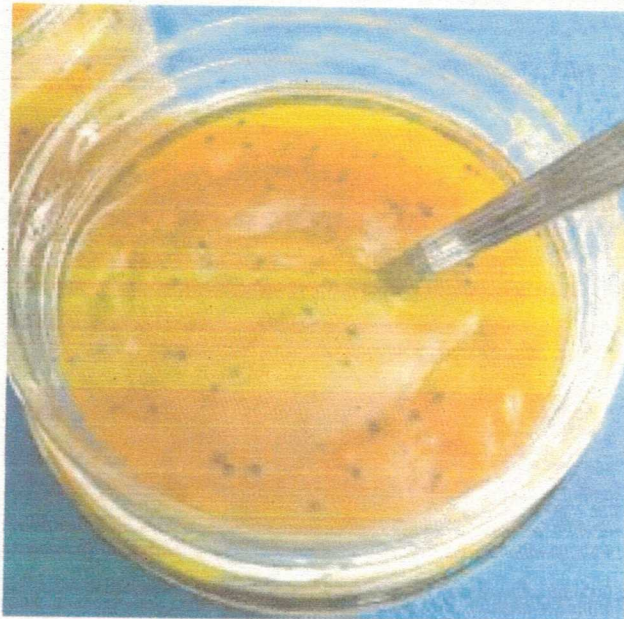
Kartoffel Tikkis

500 g Kartoffeln	schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit bedecken und 20-25 Minuten gar kochen. Dann abschütten und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und beiseite stellen.
Wasser	
5 cm Ingwer	schälen und schneiden.
1 grüne Chillischote	ebenfalls scheiden und beides gemeinsam in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen.
1 rote große Zwiebel	schälen und fein würfeln.
Öl	in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und
1 TL Kreuzkümmel	in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten andünsten. Dann Ingwer-Chili-Paste,
1 TL Salz,	
½ TL Cayennepfeffer	und
1 TL Garam Masala	hinzugeben und einige Minuten mit rösten. Nun Kartoffeln und
2 EL Mehl	unterheben.
2 EL Koriander	hacken,
100 g Erbsen	und
Saft von ½ Zitronen	hinzugeben und gründlich verrühren. Mindestens 3 Minuten garen lassen. Dann abkühlen lassen. Sobald der Teig etwas abgekühlt ist, die Arbeitsfläche leicht mit
Mehl	bestäuben. Den Teig in 24 Portionen teilen. Erst Kugeln formen, dann mit der Handfläche jeweils zu Fladen drücken. In einer Pfanne etwas
Öl	erhitzen und die Fladen nacheinander knusprig braun backen. Tikkis bei 120°C im Backofen warm halten und warm servieren.



Mango - Chutney

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 2 große Mango | schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. |
| 1 Dose Ananas | in kleine Würfel schneiden. |
| 1 rote Paprika | waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben, und |
| 100 ml Apfelessig
oder Reissessig | angießen, dann zum Kochen bringen. Für etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. |
| 100 g braunen Zucker, | |
| 1/2 TL Kurkuma | |
| 1 Prise Chilipulver | und |
| 1/2 TL Salz | hinzufügen. Dann unter stetem Rühren solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. |
| | Mit |
| 1 Prise Chilipulver | und |
| 1/2 TL Kurkuma | würzen. Dann abkühlen lassen. |



Tikka Masala Huhn mit Gemüse Okra

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 kg Hähnchenbrustfilets | mundgerechte Stücke schneiden und salzen. |
| 500 g Okra | säubern. |
| 2 Tomaten | und |
| 2 Zwiebeln | würfeln. |
| 3 TL Ingwerwurzel | und |
| 4 Knoblauchzehe | klein schneiden. Mit |
| 1 ½ TL Kreuzkümmel, | |
| 1 ½ TL Garam Masala, | |
| ½ TL Kurkuma, | |
| ½ TL Cayennepfeffer | und |
| 1 ½ EL Paprikapulver | in eine Schüssel geben. Leicht verrühren und so eine Gewürzpaste herstellen. |
| 8 TL Öl | in einer Pfanne erhitzen. |
| 7 grün Kardamomkapseln | und |
| 1 Zimtstange | 20 Sekunden im Öl braten, wieder herausnehmen, das gibt dem Öl einen sehr aromatischen Geschmack. Nun die Zwiebeln im Öl goldbraun schmoren, dann die Gewürzpaste hinzugeben und eine Minute unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen, Mit Tomatenwürfeln und |
| 2 TL Ketchup | ablöschen, eine weitere Minute köcheln lassen, dann |
| 225 ml Wasser | zufügen und unterrühren aufkochen. Mit |
| Salz | abschmecken dann das Hühnchen in die Sauce rühren. Ca. 10-12 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, und weitere 5 Minuten köcheln. Mit |
| 1 1/2 TL Koriander | gehackt, bestreut servieren. Dazu passen |
| Kartoffeln, | |
| Reis | oder |
| Naanbrot | |



Pakistanisches Gemüseragout

- | | |
|------------------------------------|--|
| 2 EL Öl | im Wok erhitzen. |
| 1 TL gelbe Senfsamen | hineingeben. Sobald sie beginnen zu springen |
| 1 Zwiebel | fein gewürfelt, |
| 1 TL Ingwer | gerieben und |
| 1 grüne Chilischote | von Samen befreit, gehackt dazugeben und 2 Minuten pfannenrühren. |
| 1 TL gemahlener
Koriander, | |
| 1 TL Garam Masala, | |
| ½ TL gemahlene
Kurkuma, | |
| ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel | und |
| ½ TL Chiliflocken | hinzugeben und 1 Minuten rühren, bis Duft aufsteigt. |
| 750 g Gemüse | säubern und in Würfel schneiden, |
| 1 Dose stückige
Tomaten (400g), | |
| 2 TL Zucker | und |
| 125 ml Wasser | unterrühren. Aufkochen und bei schwächer Hitze zugedeckt unter
gelegentlichem Rühren 30 Min. köcheln lassen, bis die
Gemüsewürfel weich sind. Vorsichtig |
| 3 EL Joghurt | unterrühren. Mit |
| Korianderblättern | garnieren und mit gegartem |
| Reis | servieren. |



Kürbis Curry

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 großer Butternusskürbis | entkernen und in 2 Cm dicke Scheiben schneiden. Backofen auf 200°C aufheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen. Kürbis auf dem Backblech verteilen, mit |
| Salz | und |
| Pfeffer | würzen und mit etwas |
| Öl | beträufeln. Den Kürbis 30 Minuten backen. |
| 3 cm Ingwer | und |
| 4 Knoblauchzehen | schälen und grob hacken. |
| 1 grüne Chilischote | in grob Stücke schneiden. Alles mit einer |
| 1 Prise Salz | in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. |
| 1 Zwiebel | schälen und fein würfeln. |
| Öl | in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Ingwerpaste mit in die Pfanne geben und für 3 Minuten mit andünsten. Nun |
| 1 Dose gehackte Tomaten | hinzugeben und etwa 12 Minuten köcheln lassen. |
| ½ TL Zucker, | |
| 1 ½ TL Koriander | gemahlen, |
| 1 ½ TL Kreuzkümmel | gemahlen, sowie |
| Salz | und |
| Pfeffer | hinzugeben und weiter 5 Minuten köcheln lassen. Kürbis aus dem Ofen nehmen und unter die Soße heben. Direkt servieren. |



Indischer Apfeljoghurt

- | | |
|------------------|--|
| 4 große Äpfel | schälen, vierteln, entkernen, fein würfeln und mit |
| 1 Zitrone (Saft) | beträufeln. In einem Topf |
| 2 EL Butter | schmelzen, |
| 4 EL Zucker | darin karamellisieren lassen. Mit dem |
| 125 ml Orangen- | |
| saft | ablöschen und den Karamellos kochen. Die |
| | Apfelstücke zugeben und bei mäßiger Hitze dünsten |
| | lassen. |
| 2 EL gestiftelte | |
| Mandeln | zu den Äpfeln geben. Den Topf von der Herdplatte |
| | nehmen und das Kompott erkalten lassen. |
| 400 ml Joghurt | untermischen und mit |
| 1 Päckchen | |
| Vanillezucker | und |
| Zimtzucker | abschmecken. |

