

SABITA



**Köstliche Rezepte
der indischen Küche**

Currysuppe mit Zitronengras & Garnelen

4 Äpfel (z.B. Braeburn)
2 Bananen
1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
330 ml Kokosmilch
1 ½ EL **SABITA Curry-Paste**,
scharf
6 Stängel frisches Zitronengras

1 TL Honig
200 g Lauch
16 Garnelen, küchenfertig
SABITA Garam Masala
Gewürzmischung
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Die Äpfel vierteln und entkernen. Äpfel und Bananen in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und die Curry-Paste einrühren. 2 Stängel Zitronengras längs halbieren, zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Zitronengras entfernen, alles mit einem Pürierstab mixen und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Den Lauch putzen, waschen, in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in Öl kurz andünsten. Anschließend als Einlage in die Suppe geben.

In der Zwischenzeit die Garnelen abwaschen, trockentupfen und mit Garam Masala und Salz würzen.

Auf die übrigen 4 Zitronengrassängel aufspießen und in einer Pfanne von beiden Seiten 3 Minuten in Öl braten.

Die Suppe jeweils in einer Suppentasse servieren und den Spieß an der Seite anlegen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Fischfilet im Bananenblatt mit Auberginen-Reis

ca. 500 g Tilapiafilet
(alternativ Rotbarschfilet)

Saft ½ Zitrone

SABITA Daal

Gewürzzubereitung

4 runde Bananenblätter,
(ersatzweise Alufolie)

3 EL Ghee (Butterschmalz)
Zahnstocher

70 g Basmati-Reis

4 EL **SABITA Auberginen-
Chutney**

Salz

Den Fisch abwaschen und trockentupfen. Anschließend in 4 Portionen teilen und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln. Mit Daal und Salz würzen.

Die Filetstücke in einer Pfanne mit Öl anbraten und von beiden Seiten ca. 4 Minuten auf kleiner Stufe schmoren lassen.

Inzwischen die Bananenblätter mit kochendem Wasser übergießen, damit sie sich besser formen lassen. Die Blätter mit Küchenpapier trockentupfen und zu kleinen Kästchen in Größe der Fischstücke formen. Mit Zahnstochern fixieren.

Den Basmati-Reis in der Zwischenzeit nach Packungsanleitung kochen. Das Auberginen-Chutney unter den Reis heben und eventuell mit Salz nachwürzen.

Die Bananenblätter auf einen Teller setzen und den Fisch hineinlegen. Den Reis daneben anrichten und heiß servieren.



Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Hähnchen-Curry mit Kokosmilch

60 g Butter
40 g Mehl
600 ml Brühe
330 ml Kokosmilch
1 Glas **SABITA Madras
Masala Curry**
800 g Hähnchenfleisch

4 TL **SABITA Garam Masala
Gewürzmischung**
100 g Rosinen
4 Scheiben frische Ananas
4 **SABITA Pappadums**
(getrocknete Linsenfladen)
Salz, Pfeffer

Eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Madras Curry zufügen. Klein geschnittenes Hähnchenfleisch dazugeben und auf kleiner Stufe garen. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Rosinen zufügen.

Das fertige Curry mit Ananasscheiben garnieren.

Pappadums nach Packungsanleitung zubereiten und warm zu dem Curry servieren.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Chapati mit Lammhackfleisch

400 g Kartoffeln
600 g Lammhackfleisch
Ghee (Butterschmalz) zum
Braten
200 ml **SABITA Tikka Masala
Curry**
200 g Erbsen

20 g frischer Ingwer, klein
gehackt
3 Chilischoten, klein gehackt
4 **SABITA Chapati**
Weizenfladen
nach Belieben frisch
gehackte Kräuter
Salz

Die Kartoffeln schälen, würfeln, gar kochen und abgießen. Das Hackfleisch in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten und mit der Tikka Masala Currysauce und Salz würzen. Kurz bevor das Hackfleisch durchgebraten ist, die Erbsen, die Kartoffelwürfel, den Ingwer und die Chillies hinzufügen und bei kleiner Flamme kurz mitgaren.

Inzwischen die Chapati erwärmen und die Hackfleisch-Kartoffelmasse sofort auf die warmen Weizenfladen verteilen, zu Taschen formen und mit Kräutern garniert servieren.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Tikka Masala Fleischspieße mit Sesam (8 Stück)

700 g Hähnchenfleisch
700 g Schweinefleisch
1 Glas **SABITA Tikka
Masala Paste** (125 g)
300 g Naturjoghurt
8 EL Sesamsamen

8 Metallspieße
Öl zum Braten
Salz

SABITA Pappadums
(getrocknete Linsenfladen)

Das Hähnchen- und Schweinefleisch in 2 cm dicke Würfel schneiden.

Aus der Tikka Masala Paste, Joghurt und Salz eine Marinade herstellen und das Fleisch darin abgedeckt 2-3 Stunden, besser über Nacht marinieren lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch abwechselnd auf die Spieße stecken und in Sesam wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße von allen Seiten braten. Falls sich beim Braten viele Sesamsamen lösen, einfach weiteren Sesam darüber streuen.

Dazu schmecken knusprige, nach Packungsanleitung zubereitete, Pappadums.

(siehe Foto vorn)



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (ohne Marinieren)

Mango-Lassi

(4 Gläser)

230 g Mango-Scheiben aus der Dose (ersatzweise 1 reife Mango)
170 g **SABITA Mango-Chutney**
300 g Naturjoghurt (3,5% Fett)

500 ml Milch
Honig
crushed Eis
Minzblätter zum Garnieren

Mango in kleine Stücke schneiden und mit dem Chutney, dem Joghurt und der Milch in einen hohen Becher geben. Nach Belieben etwas Honig zufügen. Mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Crushed Eis in 4 hohe Gläser geben, das Lassi einfüllen und mit Minzblättern garnieren. Möglichst sofort mit einem Strohhalm servieren.

अच्छि भु

Guten Appetit!



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten