



Die indische Küche - geprägt durch seine Vielfalt an Gewürzen und abwechslungsreichen Gerichten - gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Ob typisch vegetarisch oder mit Fleisch, Geflügel und Fisch - mit SABITA können Sie auch zu Hause richtig *indisch* schlemmen.

- Mullingatani (Hühner-Curry-Suppe) mit Pappadams
- Indischer Reis-Mango-Salat
- Linsenbällchen mit Chutneys
- Kokosnuss-Fisch "Madras" mit Orangen-Basmati-Reis
- Lamm-Gemüsetopf
- Auberginen & Kartoffeln mit Minz-Dip
- Mandel-Ingwer-Kugeln
- Crêpes mit Mangofüllung

Alle Rezepte gelten - falls nicht anders angegeben - für 4 Personen.

Weitere Informationen/Rezepte: www.sabita.de
1. Auflage

Rila Feinkost-Importe
der Länderspezialist
D-32351 Stemwede-Levern
e-mail: kontakt@rila.de



Die fettgedruckten Zutaten finden Sie im indischen Länderfeinkost-Regal **SABITA**.

Vorspeisen

Mullingatani (Hühner-Curry-Suppe) mit Pappadams

Diese weltberühmte Suppe wurde durch die englische Kolonialherrschaft bekannt und beliebt. Inzwischen gibt es unzählige Varianten. Die **SABITA Mullingatani** wird nach einer auserwählten Rezeptur hergestellt, mit zartem Hühnerfleisch, Gemüse und Basmati-Reis. **SABITA Pappadams**, delikate knusprige Fladen aus Linsenmehl, ergänzen die Suppe als Beilage. Pappadams werden zu allen indischen Gerichten gereicht.

Indischer Reis-Mango-Salat

250 g **SABITA Basmati-Chawal** (Reis)
400 g Hähnchenbrustfilet
3 TL **SABITA Tandoori** Gewürzzubereitung
2-3 EL Öl
Salz

Für das Dressing:

250 g Vollmilch-Joghurt
4 TL **SABITA Tikka Massala Paste**
2 EL **SABITA Aam Adrakh Chatni** (Mango-Ingwer-Chutney)
2 TL Zitronensaft

2 EL Rosinen
50 g gehackte Walnüsse
1 Dose Mangoscheiben (425 ml)

Den Basmati-Chawal nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Inzwischen das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, mit Tandoori-Gewürzzubereitung mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin braten, anschließend salzen und abkühlen lassen. Für das Dressing Joghurt, Tikka Massala Paste, Mango-Ingwer-Chutney und Zitronensaft verrühren. Den Reis, das Hähnchenfleisch, die Rosinen und Walnüsse sowie die in Stücke geschnittenen Mangofrüchte unterheben. Kühl stellen und gut durchziehen lassen.



Kokosnuss-Fisch „Madras“ mit Orangen-Basmati-Reis

800 g festes Fischfilet, z.B. Victoria-Seebarsch
3 EL Zitronensaft
Salz
1-2 TL **SABITA Sambar** Gewürzmischung
2-3 Bananen

Für die Madras-Kokos-Sauce:

1 Glas **SABITA Madras-Curry-Sauce**
½ Dose Kokosnussmilch

Das Fischfilet in Portionsstücke schneiden, mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Sambar würzen und in eine flache gefettete Auflaufform legen. Bananen in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Für die Madras-Kokos-Sauce beide Zutaten miteinander verrühren und über den Fisch gießen. Ca. 30 Minuten bei 200 °C im Backofen garen.

Inzwischen den

Orangen-Basmati-Reis

zubereiten. Hierfür den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Gegebenenfalls restliches Wasser abgießen. Die Butter mit dem Mango-Chutney schmelzen, unter den warmen Reis rühren. Die Orangen schälen, von der weißen Haut befreien und in Stücke schneiden. Honig, Orangen, Rosinen und Cashewkerne unter den Reis heben und noch warm zu dem Fisch servieren.

250 g **SABITA Basmati-Chawal**
100 g Butter
1 TL **SABITA Mango-Chutney** pikant-scharf
2 Orangen
2 EL flüssiger Honig
1 Tasse Rosinen
100 g Cashewkerne



Hauptgerichte

Lamm-Gemüse-Topf

(für 5-6 Personen)

6 EL Olivenöl
700 g gewürfeltes Lammfleisch
2-3 TL **SABIT Tandoori** Gewürzzubereitung
Salz
1/2 Gemüsezwiebel
3 EL **SABITA Knoblauch Pickles**
sowie 2-3 TL Öl aus dem Glas der Knoblauchzehen
4 TL **SABITA Curry-Paste**, scharf
200 ml Brühe
1 Aubergine (ca. 300 g)
3 Möhren
2 mittelgroße Zucchini
je 1 rote + grüne Paprikaschote
1 kleine Dose Maiskörner

Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Lammfleisch portionsweise darin rundum braun braten, mit Tandoori würzen, salzen. Die Zwiebel in Stücke schneiden und zusammen mit den Knoblauchzehen mitdünsten, dabei weiteres Öl von den Knoblauchzehen zufügen. Curry-Paste und Brühe hinzugeben, aufkochen lassen und das Ganze bei geschlossenem Topf und schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen. Die Aubergine in Stücke, die Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden und zusammen mit dem übrigen Gemüse in den Topf geben und ca. 15 Minuten weiter garen.

Dazu schmecken **SABITA Basmati-Chawal** oder **SABITA Pappadams**.

Tipp: Statt Lammfleisch können Sie auch z.B. Rindfleisch verwenden.

Auberginen & Kartoffeln mit Minz-Dip

400 g Kartoffeln
600 g Auberginen
5-6 EL Erdnussöl
SABITA Garam Masala Gewürzmischung
Salz
2-3 TL **SABITA Am ki Chatni** (Mango-Chutney)
1 Glas **SABITA Tikka Masala Sauce**

1-2 Gläser **SABITA Pudina ki Chatni** (Joghurt-Minz-Dip)

Die geschälten Kartoffeln würfeln, in einen großen Topf mit dem erhitzten Öl geben und leicht anbraten. Auberginen ebenfalls würfeln und kurz mit andünsten. Mit Garam Masala, Salz und Mango-Chutney würzen. Abgedeckt unter gelegentlichem vorsichtigen Rühren 20-30 Minuten schmoren lassen. Die Tikka-Masala-Sauce unterheben, noch einmal aufkochen lassen und zusammen mit dem Joghurt-Minz-Dip servieren.

Falls es schnell gehen soll servieren Sie

SABITA Saag Paneer ki Sabzi - Spinatgemüse mit Käsewürfeln
ein ausgefallenes vegetarisches Hauptgericht. Nur erhitzen und pur mit **SABITA Pappadams** und **indischen Fladenbrot** servieren oder als Beilage zu Lamm, Huhn, Fisch oder Eierspeisen.

oder

SABITA Daal Sabzi - eine delikate Gemüsemischung mit Linsen in Tomatensauce

Dieses in der indischen Küche sehr beliebte Linsen-Gemüse-Curry ist eine komplette vegetarische Mahlzeit. Einfach erhitzen und servieren. Je nach Wunsch kann das Gericht mit Fleisch, Kartoffeln oder SABITA Basmati-Chawal ergänzt werden.



Nachspeisen

Mandel-Ingwer-Kugeln

125 g weiche Butter
100 g Blütenhonig
1 Eigelb
2 TL Zitronenschale
3-4 TL **SABITA Aam Adrakh Chatni** (Mango-Ingwer-Chutney)
1 Msp. Kardamom
200 g Weizenmehl
80 g gehackte Mandeln

Butter, Honig und das Eigelb mit dem Mixer cremig rühren. Mit Zitronenschale, Chutney und Kardamom würzen und das Mehl langsam unterrühren. Zum Schluß die Mandeln zufügen, kleine walnussgroße Kugeln aus dem Teig rollen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-25 Minuten backen.

Tipp: Vor dem Backen können Sie die Kugeln in gemahlene Mandeln, Kokosnussraspeln oder Kakao wälzen.

Crêpes mit Mangofüllung

200 ml Milch
50 ml Wasser
150 g Weizenmehl
2 Eier
1 TL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale, gerieben
4-5 EL Kokosraspel
1 Glas **SABITA Aam Ka Dessert** (Mango-Dessert)

Für den Crêpeteig Milch, Wasser, Mehl, Eier, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale miteinander verrühren. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. In einer mit etwas Öl oder Ghee gefetteten Pfanne dünne Crêpes backen. Die fertig gebratenen Crêpes mit Pergamentpapier übereinander stapeln.

Crêpes mit Kokosraspeln bestreuen und zusammen mit dem Mango-Dessert servieren.

Tipp: Verfeinern Sie die Mangozubereitung mit Vollmilch-Joghurt und/oder Kokosnussmilch.

Guten Appetit!