**Ein Leitfaden zum Kochen/Kombinieren indischer Gerichte**

(Vorbereitet für Nicht-Inder)

Indisches Essen zu kochen oder zu bestellen kann für diejenigen, die es nicht gewohnt sind, es täglich zu essen, etwas überwältigend sein. Indisches Essen besteht aus über 20 verschiedenen „Haupt“-Küchen (Nordindisch, Südindisch, Punjabi, Gujaratische, Goanisch, Maharashtran, ….), wobei jede Region ihre eigene Art zu kochen und Vorliebe für bestimmte Zutaten und Gewürze hat. Die Möglichkeiten, diese Kocharten und Zutaten in verschiedenen Gerichten zu kombinieren, ist auch von Region zu Region anders. In Südindien bevorzugt man das Kochen mit Kokosmilch, im Norden benutzt man lieber Milchprodukte. Südinder lieben ihren Reis, Nordinder ihr Brot. Die Bengalen, Goanesen und anderen Küstengemeinden bevorzugen wiederrum ihre Meeresfrüchte, die auf ihre eigene Art zubereitet werden. Um das Leben auch für uns Inder zu erschweren, wird das gleiche Gericht in verschiedenen Regionen Indiens sehr oft unterschiedlich genannt und geschrieben.

Vieles davon spiegelt sich auch in den Speisekarten der Restaurants, Rezeptbüchern und Webseiten der indischen Küche im Ausland wider. Auf meiner Website [www.karai.de](http://www.karai.de) habe ich versucht, die Namen und die Art der Küche so genau wie möglich zu beschreiben und auch Vorschläge zu machen, welches Gericht womit am besten kombiniert werden kann. Was auf meiner Seite jedoch fehlt, sind „Menüvorschläge“ – welche Gerichte lassen sich am besten mit anderen für ein größeres Essen oder Partys kombinieren. Für diejenigen, die indisches Essen nicht gewohnt sind, kann dies eine Herausforderung sein. Ich bin mit diesem Essen aufgewachsen und habe mich nie wirklich gefragt, warum bestimmte Dinge nur mit anderen gegessen werden. Man nahm die Dinge einfach als selbstverständlich hin. Sollte man einfachen Reis mit Kichererbsen essen (wie viele Leute, die davon Fotos auf sozial Media posten)? Nein, das macht niemand in meiner Familie. Kichererbsen werden normalerweise mit Roti, Nan oder Paratha gegessen und nicht mit Reis! Aber ich denke, das ist auch eine Frage der Vorlieben (und des eigenen Geschmacks) und wie viel Zeit man zum Kochen hat.

Jemand, der nicht mit der indischen Küche aufgewachsen ist, hat mich kürzlich nach Gerichten gefragt, welche sich gut zu einer Mahlzeit kombinieren lassen. Obwohl es für mich schwierig ist, meine über 500 Rezepte miteinander abzugleichen, um verschiedene Menüs zu erstellen, habe ich unten eine Tabelle mit **einigen** der beliebtesten indischen Gerichte erstellt und womit sich diese kombinieren lassen. Dies ist jedoch keine vollständige Liste und ich habe vielleicht Ihr Lieblingsgericht vergessen! Ich möchte noch einmal betonen, dass dies nur Vorschläge sind; Ich kombiniere mein Essen gerne auf diese Weise, aber jemand anderes mag es vielleicht anders. Meine vorgeschlagenen Kombinationen sind auch davon beeinflusst, dass ich mit Gujarati- und Punjabi Essen aufgewachsen bin. Jemand aus Südindien würde die Gerichte also anders kombinieren.

Wichtig ist, sich daran zu erinnern, dass die meisten Inder (die Zeit haben, große Mahlzeiten zuzubereiten) eine ausgewogene Ernährung bevorzugen, unabhängig davon, ob sie Vegetarier oder Fleischesser sind. Dies ist eine Grundregel der meisten Mahlzeiten. Bestimmte Gerichte werden extra mit anderen kombiniert, damit das, was sie konsumieren, „ausgewogen“ ist und Nähr- und Gesundheitswerte hat (abgesehen von der leichten Verdaulichkeit). Eine typische Mahlzeit besteht aus Reis, Brot, Bohnen / Linsen / Dals, Gemüsegericht(en) und / oder einem Fleisch- / Fischgericht, einem Salat, Joghurt / Raita / Lassi, einer Süßspeise / Obst, Pickles oder Papadams. Durch die Kombination all dieser Gerichte hat man alles, was eine ausgewogene Ernährung braucht: Proteine, Ballaststoffe, Stärke, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, usw. Ein weiterer Aspekt, der bei den indischen Lebensmittelkombinationen und bei einer nahrhaften Ernährung eine wichtige Rolle spielt, sind die sechs Geschmacksrichtungen: süß, salzig, scharf, bitter, herb, sauer. Alle Mahlzeiten müssen eine Kombination dieser verschiedenen Geschmacksrichtungen sein, auch wenn Sie nur ein kleines Stück Mango Pickle haben, um sich um den sauren Aspekt zu kümmern!

Auch die Textur des Essens (weich, knusprig, hart, …), die Kochtechniken (Kochen, Braten, Grillen, …) und die Reihenfolge, in der das Essen gegessen wird (Brot und Currys zuerst, dann Reis und Dal, …), spielen ebenfalls eine Rolle bei der Kombination des Essens und beim Verzehr. Auf viele dieser Konzepte werde ich hier aber nicht eingehen, da sie für den Anfang nicht so wichtig sind. Was wichtig ist, ist dass Sie das essen, was Ihnen gefällt!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Die beliebtesten indischen Gerichte** | **Normalerweise serviert mit:** | **Beilagen, die dazu passen:** | **Für eine größere Mahlzeit, kombinierbar mit:** |
| Aloo Paratha | Joghurt / Raita | Pickles, Zwiebelsalat (aus Zwiebel, Salz, Chilipulver, Zitronensaft), grüne Chilis, Jaggery (Gor), … |  |
| Biryani und Pulao (mit Gemüse oder Fleisch) | Raita, Papadum, Salad | Da die Biryans und Pulaos meistens sehr reichhaltig sind (Fleisch, Gemüse, Nüsse, Obst, Fett, ..), werden sie oft alleine als Mahlzeit serviert | Alle Currys und (nicht frittierte) indisches Brot |
| Butter Chicken / Chicken Makhani / Hühnchen | Nan oder Basmati Reis | Papadums, Salat | Jedes Gemüsecurry, Dal oder ein Paneer-Gericht |
| Chicken Tikka / Masala | Nan/Roti und/oder Basmati Reis | Pickles, Chutney, Papadum, Salat | Jedes frische Gemüsecurry, Paneer oder Dal / Bohnen |
| Chutneys | Kann je nach Chutney-Sorte als Sauce für Snacks oder als Beilage serviert werden |  |  |
| Dal (Daal), Linsen und Bohnen | Naan / Roti / Paratha / Reis (wieder je nach Zubereitungsart) | Pickles, Chutney, Papadum, Salat | Passt zu fast allen anderen Gerichten, hängt aber auch von der Zubereitungsart ab |
| Dal Makhani (schwarze Dal / Daal) | Nan / Roti / Paratha (die Leute im Westen essen es eher mit Reis, aber das ist normalerweise anderswo nicht der Fall) | Pickles, Papadums, Salat | Aloo Gobi, Palak Paneer, Kartoffelcurry ohne Sauce, Frischgemüsecurry, … |
| Dosa / Masala Dosa | Kokosnuss Chutney | Kartoffelfüllung für Dosa, Sambar / Rasam | Dosas werden normalerweise zum Frühstück gegessen, aber Sie können sie auch alleine als Mahlzeit servieren |
| Gemüsecurrys / Gemüse Korma | Indisches Brot oder Reis, je nachdem, ob das Gericht eine Soße enthält oder nicht. Wenn das Gemüse „trocken“ gekocht wird, fügen Sie ein weiteres Curry mit einer Soße zum Menü hinzu oder sogar ein Dal / Bohnen | Raita, Chutney, Pickles | Kann mit jeder anderen Anzahl von Gerichten serviert werden |
| Gerichte (Currys) aus Kartoffeln | Nan (Naan) / Roti / Puri (Poori) | Pickles, Chutney, Papadum, Salat | Grüne Bohnen (Mung) oder Schwarze Bohnen (Urad) / Ein grünes Gemüsegericht / Fleisch / Fischgerichte |
| Kadhi / Kadhi Pakore | Basmati Reis | Papadum, Salat, Pickles | Am besten serviert mit einem Gemüsecurry ohne Soße |
| Kebab (jeder Typ) | Serviert mit Raita, Chutney, Salat, Nan, als Vorspeise oder Beilage |  | Kann mit jedem Fleisch- oder Gemüsegericht kombiniert werden, das eine Soße hat |
| Khichdi | Kadhi / Joghurt | Papadum, Salat, Pickles | Allen frischen Gemüsegerichten |
| Kichererbsen (Chana / Chole) | Naan / Roti / Puri / Bhatura / Basmati Reis (je nachdem, wie gekocht wird und ob es eine Soße gibt oder nicht) | Pickles, Chutney, Papadums, Salat | Jedes Curry mit Fleisch, Fisch oder frischem Gemüse |
| Kofta (mit Gemüse oder Hackfleisch) | Nan / Roti / Paratha | Pickles, Papadums, Salat | Jedes Gemüsecurry |
| Korma (mit Gemüse oder Fleisch) | Nan / Roti / Paratha / Basmati Reis | Pickles, Papadums, Salat | Jedes frische Gemüsecurry oder Dal oder Bohnen |
| Lamb Vindaloo | Nan / Roti / Dosa / Idly / Reis | Raita, Pickles, Papadums, Salat | Jedes andere Gemüse- oder Dal-Gericht |
| Meeresfrüchte / Fisch | Naan / Roti / Dosa / Idli, je nachdem, wie das Gericht zubereitet wird und ob es eine Soße enthält oder nicht | Pickles, Papadums, Salat (Milchprodukte werden normalerweise nicht mit Meeresfrüchten serviert und daher auch kein Raita hier) | Hauptsächlich frische Gemüsecurrys |
| Nan (Naan) | Dal-, Bohnen-, Fleisch- oder Gemüsecurrys | Raita, Chutney, Pickles | Passt zu fast jedem indischen Gericht mit Soße |
| Pakora (Bhajji), Samosa, Vadas (Wadas), Patties, … | Chutneys | Salat | Kann als Vorspeise, Snack oder Beilage serviert werden |
| Paneer (jeder Typ) | Nan / Roti and/or Basmati Rice (je nach Zubereitungsart) | Pickles, Papadums, Salat | Dal, Bohnen, Fleisch, Fisch, Gemüsecurry |
| Paratha (jeder Typ) | Dal / Bohnen / Fleisch / Gemüsecurrys | Raita, Chutney, Pickles |  |
| Puri / Poori | Wird normalerweise mit einem Kartoffelcurry serviert, das eine Soße hat, aber auch mit Dals und anderen Gemüsegerichten serviert werden kann | Joghurt, Raita, Chutney, Pickles oder Masala Tee! |  |
| Raita | Kann als Beilage zu viele Gerichte serviert werden |  |  |
| Roti / Chapati | Kann zu jedem Curry mit Soße serviert werden | Raita, Chutney, Pickles |  |
| Sambar und Rasam | Masala Dosa / Dosa |  | Kann als Suppe serviert werden |
| Suppe | Kann zu jeder Mahlzeit serviert werden, obwohl Suppen bei den Indern nicht sehr beliebt sind (vielleicht weil die Auswahl so groß ist) | Indisches Brot |  |
| Süßigkeiten und Desserts | Passt zu jedem Gericht; kann zum Essen oder als Dessert serviert werden |  |  |
| Tandoori (mit Gemüse, Fisch oder Fleisch) | Normalerweise Minze oder ein Chutney auf Joghurtbasis | Kann als Vorspeise, Snack oder Beilage serviert werden | Passt gut zu jedem anderen Gemüsegericht mit Soße, Bohnen oder Dal oder anderen Fleisch- / Meeresfrüchtegerichten |

Wie bereits erwähnt, gibt es indisches Essen in sehr vielen verschiedenen Kombinationen. Um das Ganze nicht unübersichtlich zu machen und da meine Seite einfach zu viele Rezepte enthält, habe ich bewusst darauf verzichtet, Links zu den oben genannten Gerichten einzufügen. Sie können auf meiner Webseite problemlos nach den Namen suchen, um Rezepte zu finden. Erstellen Sie auch gerne Ihre eigenen Menüs! Bei weiteren Fragen schreiben Sie mich gerne unter [Mayuri.Odedra@gmail.com](mailto:Mayuri.Odedra@gmail.com) an.

Alles Gute,

Mayuri

[www.karai.de](http://www.karai.de)