



# Bamboo Garden INDIA Tipps & Tricks

## Wissenswertes über die indische Küche

Ein indisches Mahl wird mit Chutneys und Pickles eröffnet. Zum Dippen wird warmes Fladenbrot, so genanntes Chapati, gereicht. Wie schnell so etwas vorbereitet ist, erfahren Sie hier:

### Chapati Klassik

Die Chapatis einfach nach Packungshinweis zubereiten und zusammen mit Mango oder Gewürz-Chutney, Pickles oder als Beilage zum Essen servieren.

Eine feine Alternative sind:

### Chapati Chips

Die Chapatis dünn mit etwas geklärter **Butter**\* bestreichen und längs in ca. 2 –3 cm breite Streifen schneiden. Unter dem Backofengrill von beiden Seiten knusprig backen und heiß servieren.

### Chutneys & Pickles

Chutneys und Pickles werden bereits vor dem Essen zusammen mit Brot zum Dippen gereicht. Sie bleiben auf dem Tisch stehen und dienen dann als zusätzliche Würze zum eigentlichen Essen.

Mango- und Gewürz-Chutney so wie Onion-Garlic Pickles in kleinen Schälchen anrichten.

**Tipp: Ganz anders schmecken Pickles, wenn Sie sie mit Vollmilchjoghurt anrühren. Einfach mal probieren.**

## Indische Currys – exotische Gaumenfreuden für Genießer

Curry ist ursprünglich kein Gewürz, sondern eine Zubereitungsart (Kari = Sauce, Ragout). Nach alter indischer Kochtradition muss für jedes dieser Curry Gerichte die passende Würzmischung hergestellt werden, wobei jede Landschaft und jede Familie ihre individuellen Rezepte hat, die über Generationen hin überliefert werden.

Traditionsbewusste Inderinnen zerstampfen ihre Gewürze im Mörser selbst, moderne Inderinnen greifen zur Gewürzmischung „Garam Masala“. Die wichtigsten Curry-Gewürze sind Kardamom, Zimt, schwarzer Pfeffer sowie Gewürznelken. Oft werden auch Koriandersamen hinzugegeben. Currys lässt man recht lange kochen, damit die Gewürze ihr Aroma gut entfalten können und das Fleisch, sofern überhaupt eines im Curry-Gericht enthalten ist, schön weich wird.



## Chapati – Fladen aus Weizenvollkornmehl

Chapatis werden aus frisch gemahlenem Weizenvollkornmehl hergestellt. Man reicht sie als Brot zum Dippen sowie als Beilage zu Pickles. Die Chapatis von Bamboo Garden India können einfach in der Pfanne erwärmt werden.

## Chutneys

Chutneys sind eine unverzichtbare Beilage der indischen Küche, die – je nach Bedarf – die Schärfe mildern oder eine zu milde Speise mit Würze anreichern.

### Mango Chutney mild

Ein aufregendes Gaumenerlebnis: Die Kombination des fruchtig-milden Geschmacks vollreifer Mangos mit der Würzkraft des Ingwers.

### Gewürz-Chutney

Eine köstliche Verbindung: Vollreife Mangos mit der Frische von Limetten und warmen Gewürzen.

### Onion-Garlic Pickles mit Zwiebeln und Knoblauch

Pickles sind verfeinernde Zutaten traditionell indischer Gerichte, die auch gerne zum Dippen mit Brot (Chapati) serviert werden. Für einen vollmundigeren Geschmack rührt man in die Pickles einfach etwas Vollmilch- oder Sahnejoghurt ein.