

BEGLEITHEFT ZUM AUSDRUCKEN

Indische Küche

mit Alex Wahi

Inhalt

Indische Kulinarikbegriffe	04
Ghee	06
Paneer	07
Garam Masala	08
Curry-Gewürzmischung	09
Basis-Gewürzpaste	10
Tomaten-Chili-Ingwer-Chutney	12
Naan-Brot	13
Chapati, Paratha, Puri & Samosas	15
Papadam	17
Gewürz-Basmatireis	18
Daal (Linsencurry)	19
Dosa mit Kartoffeln und Okraschoten	21
Okra Fries & Pakora	23
Gefüllte Okraschoten	25
Biryani (vegetarische Reispfanne)	26
Palak Paneer	27

Tikka & Tandoori Chicken mit Joghurt-Chutney	29
Butter Chicken	31
Chicken Korma	32
Kheer (Indischer Milchreis)	34
Mango Lassi	35
Chai Tee	36
Erdbeer-Chutney	37
Birnen-Ingwer-Chutney	38
Mixed Pickles	39
Speed Mango Kimchi	41
Garnelen in Knoblauchbutter (Garlic Prawns)	42
Joghurtreis mit Limetten-Gewürz-Crunch	43
Paneersandwich	44
Puri mit Lamm	46
Curry-Zimt-Huhn	48
Pulled Pork mit Tamarind-Chutney	50
Burger mit Chutney und Paneer	52
Paneer Cheesecake	53

Indische Kulinarikbegriffe

Bei der indischen Küche trifft man immer wieder auf bestimmte Begriffe. Damit du weißt, worum es dabei geht, findest du hier einen Überblick.

Curry

In Indien ist ein Curry ein Gericht: eine Sauce mit Fleisch oder Gemüse mit verschiedenen Gewürzen. Wenn also von einem Curry die Rede ist, ist meist das gemeint. Das Currypulver, das du wahrscheinlich auch kennst oder sogar zuhause hast, ist an sich schon eine Basis-Gewürzmischung, die du als Grundlage für Curry-Gewürzmischungen verwenden kannst.

Korma

Ein Korma ist ein Schmorgericht. Meist werden Hähnchenflügel oder -schenkel geschmort, auch Kokosmilch und Nüsse sind beim Korma häufig dabei.

Masala

Masala bedeutet Gewürz. Wenn ein Gewürz bzw. eine Gewürzmischung erhitzt wird, dann wird sie zum Garam Masala.

Tali

Beim Tali handelt es sich um eine große Platte mit 5-10 verschiedenen indischen Gerichten. Es ist eine tolle Möglichkeit, um sich durchzukosten.

Tikka

Eine Marinade bestehend aus Joghurt und roter Farbe (Rote-Bete-Saft).

Tandoori

Tandoori ist in Indien ein Lehmofen. Im Grunde beschreibt es die Garart, also das Garen im Ofen.

Daal

Ein Gericht mit Linsen, wobei verschiedene Linsen verwendet werden können. Die roten Linsen haben den Vorteil, dass sie günstig sind und nicht so lang eingeweicht werden müssen.

Chole

Ein Gericht mit Kichererbsen, auch als Chana bekannt.

Palak

Ein Gericht mit Spinat.

Paneer

Indischer Weichkäse, der kaum zerläuft und in vielerlei Gerichten verwendet wird.

Samosas

Indische Teigtaschen, die mit verschiedenen Füllungen zu finden sind. Kartoffeln sind fast immer Bestandteil dieser Füllungen.

Lassi

Ein Getränk aus Joghurt und Milch – besonders beliebt ist das süße Mango Lassi. Lassis gibt es aber auch als salzige Variante.

Ghee

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
30 min



Menge
250 g

500g	Butter
------	--------

Zubereitung

Schritt 1 Erwärmen

Die Butter im Topf bei geringer Hitze langsam zum Schmelzen bringen. Halte die Hitze dabei gering, damit die Butter nicht braun wird, aber noch leicht blubbert.

Schritt 2 Abschöpfen & Geschafft

Den geronnenen Milcheiweißschaum kontinuierlich abschöpfen, bis die Butter klar ist. Abschließend die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder mehrlagiges Küchenpapier passieren.

Paneer

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
8 h



Menge
80 g

1l	Milch
2	Zitronen

Zubereitung

Schritt 1 Milch erwärmen

Die Milch in einem Topf auf ca. 90 °C erwärmen. Achte darauf, dass die Milch nie kocht.

Schritt 2 Zitronensaft dazugeben

Den Zitronensaft hinzufügen, sodass die Milch gerinnt. Vorsichtig umrühren und ca. 5 Minuten warten, bis sich der Käse von der Molke trennt.

Schritt 3 Abschöpfen

In eine Schüssel ein Sieb mit Küchentuch geben und den Käse dort abtropfen lassen, dann die Molke mit dem Küchentuch herauspressen. Das Ganze mit dem Topf beschweren und über Nacht stehen lassen, sodass der Käse hart wird.

Tipp: Die Molke kann zum Brotbacken verwendet werden, indem das Wasser mit der Molke ersetzt wird.

Schritt 4 Geschafft

Der Paneerkäse hält ca. eine Woche im Kühlschrank.

Garam Masala

Zutaten & Infos

1TL	Koriandersamen	3 Msp.	Anispulver
1TL	Kreuzkümmelsamen	3 Msp.	Muskatnusspulver
2 Msp.	Zimtpulver	3	Kardamomkapseln (Samen)
½ TL	Ingwerpulver	1TL	Pfeffer, ganz
1TL	Fenchelsamen	4	Lorbeerblätter
5	Nelken		

Zubereitung

Schritt 1

Erhitzen & Geschafft

Alles zusammen im Mörser oder in einer Kaffeemühle zerkleinern und in der Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Öl ca. 2 – 3 Minuten erhitzen.

Curry-Gewürzmischung

Zutaten & Infos

leichte Variante

1 EL	Currypulver, mild
2 Prisen	Meersalz, fein
1 TL	Paprika edelsüß
1 Prise	Knoblauchpulver
1 Prise	Zitronenschale
1 Prise	Chili, gemahlen
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Prisen	schwarzer Pfeffer
1 Prise	brauner Zucker

Tipp:

Wenn du die Gewürzmischung nicht selbst machen möchtest, kannst du stattdessen [Alex' Alleskönner](#) verwenden.

aufwändige Variante

3 g	Kreuzkümmelpulver
4 g	Kurkuma
2 g	Ingwerpulver
2 g	Senfsamen
2 g	Bockshornkleesamen
1 g	Nelkenpulver
1 g	Zimtpulver
1 g	Muskatnusspulver
1 g	Kardamom, grün
1 Msp.	Chilipulver
2 g	Pfeffer, ganz
10	Curryblätter
3 g	Salz
4 g	Paprika edelsüß
3 g	brauner Zucker
2 g	Fenchelsamen

Basis-Gewürzpaste

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
10	Kirschtomaten
4 EL	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark

2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)
2 TL	Paprika edelsüß
80 ml	Maracujasaft
2	Limetten (Saft)
100 ml	passierte Tomaten
2 TL	brauner Zucker
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Sahne

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

Schritt 2 In die Pfanne

Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln auf mittlerer Stufe ca. 4 – 5 Minuten anschwitzen. Dann die Knoblauchwürfel zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und das Tomatenmark einrühren. Mit der Curry-Gewürzmischung und dem Paprikapulver würzen und direkt mit Maracuja- und Limettensaft ablöschen.

Schritt 3 Gewürzpaste finalisieren

Passierte Tomaten, Kirschtomaten und Zucker dazugeben und 2 – 3 Minuten reduzieren. Dann Kokosmilch und Sahne untermischen und weitere 5 – 10 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen.

Tipp: *Für die vegane Variante die Sahne durch Kokosmilch ersetzen.*

Schritt 4
Schnelles Curry
zubereiten

Gemüse oder Fleisch nach Wahl separat in Butterschmalz oder Pflanzenöl anbraten und in der Gewürzpaste fertig garen.

Tomaten-Chili-Ingwer-Chutney

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
25 min



Portionen
4

15	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
30g	Ingwer
2	Chilis, mittelscharf
2EL	Pflanzenöl
50ml	Apfelessig
4EL	Zucker
Salz, Pfeffer, Zucker, Curry-Gewürzmischung (optional)	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Tomaten waschen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilis waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Schritt 2 Aufkochen

Einen kleinen Topf mit Pflanzenöl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chilis anschwitzen und die gewürfelten Tomaten dazugeben. Essig und Salz unterrühren und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Schritt 3 Geschafft

Zuletzt mit Zucker und eventuell noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du magst, kannst du auch noch etwas Curry-Gewürzmischung dazugeben.

Naan-Brot

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
1h



Portionen
4

500g	Mehl
150 ml	Milch
2 EL	Zucker
21g	Frischhefe
120 g	Vollmilchjoghurt
1	Ei
1 Prise	Salz
Pflanzenöl oder Ghee (siehe S. 6) zum Beträufeln	

Zubereitung

Schritt 1 Teig zubereiten

Das Mehl auf den Tisch geben, eine Mulde bilden und das Ei in dieser Mulde leicht verrühren. Einen Topf mit Milch, Joghurt, Salz und Zucker leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Milchmischung zum Mehl geben und zu einem Teig kneten.

Tipp: *Knoblauch/Gewürze können auch schon direkt in den Teig einge-
arbeitet werden.*

Schritt 2 Ruhen lassen

Den fertigen Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen ca. verdoppelt.

Schritt 3 Formen

Den Teig portionieren und ausrollen. Die Größe und Form kannst du dabei selbst bestimmen.

Schritt 4
In der Pfanne backen

Das Naan wird in der Pfanne von beiden Seiten gebacken. Zum Schluss noch mit etwas Ghee bestreichen und salzen. Wenn du nun noch mehr Geschmack reinbringen möchtest, kannst du es noch mit Knoblauch, Koriander, Limettenabrieb und -saft verfeinern und mit Paneerkäse anbraten.

Tipp: *Beim Backen in der Pfanne das Brot mit einem Küchentuch statt mit einem Deckel abdecken, damit kein Kondenswasser auf das Brot tropfen kann.*

Schritt 5
Im Ofen backen
& Geschafft

Alternativ dazu kannst du das Brot bei 220 °C im Ofen für ca. 15 Minuten auf einem Backstein backen. Zwischendurch umdrehen und mit Pflanzenöl oder Ghee einpinseln.

Chapati, Paratha, Puri & Samosas

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
30 min



Portionen
4

Teig

125 g Weizenmehl

125 g Attamehl

1–2 TL Puderzucker

200 ml Wasser

Ghee ([siehe S. 6](#)), Salz, Rapsöl zum Frittieren
(je nach Brotsorte)

Samosa-Füllung

200 g Kichererbsen

200 g Kartoffeln, gekocht

1 Limette (Saft)

1/2 TL Kreuzkümmel

2 Msp. Chilipulver

10 g frische Minze (ca. 20 Blätter)

1 EL Curry-Gewürzmischung
([siehe S. 9](#))

Zubereitung

Schritt 1 Teig zubereiten

Die beiden Mehlsorten mit Puderzucker und Wasser zu einem Teig verkneten.

Schritt 2 Chapati

Den Teig portionieren, ausrollen und in einer Pfanne anbraten. Dabei mit einem Küchenpapier auf den Pfannenboden drücken. Zum Schluss mit etwas Ghee und Salz finalisieren.

Schritt 3 Paratha

Den Teig portionieren, ausrollen, mit Ghee bestreichen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Anschließend zusammenrollen und zu einer Schnecke formen. Andrücken und wieder ausrollen. In der Pfanne mit etwas Fett anbraten und salzen.

Schritt 4
Puri

Den Teig portionieren, ausrollen und in heißem Öl frittieren. Noch im heißen Zustand salzen.

Schritt 5
Samosa-Füllung

Die Kichererbsen in einer Pfanne anrösten und salzen. Die gekochten Kartoffeln mit der Schale zerdrücken und mit Limettensaft, Kreuzkümmel, Chilipulver, frischer Minze, Curry-Gewürzmischung sowie den Kichererbsen vermischen.

Tipp: *Kichererbsen aus der Dose vor dem Verwenden abspülen. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einlegen und ca. 20 Minuten kochen.*

Schritt 6
Samosas fertigstellen & Geschafft

Den Teig flach und rund ausrollen und halbieren. Die Füllung in die Mitte platzieren und so schließen, dass eine dreieckige Form entsteht. Danach in heißem Öl frittieren.

Papadam

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

4 Tassen	Kichererbsenmehl
----------	------------------

½ Tasse	Wasser
---------	--------

2 TL	Salz
------	------

Kreuzkümmel, Pfeffer, Bärlauch oder Knoblauch (optional)	
---	--

Zubereitung

Schritt 1 Teig zubereiten

Mehl, Salz und Wasser zu einem stabilen Teig anrühren. Anschließend portionieren und sehr flach ausrollen.

Tipp: *Du kannst in den Teig auch Gewürze, Bärlauch oder Knoblauch einrollen.*

Schritt 2 Backen & Geschafft

Im Ofen bei 180 °C für ca. 10 Minuten trocknen. Anschließend noch länger im Backofen lassen oder in heißem Öl frittieren oder über einer offenen Flamme ausbacken.

Gewürz-Basmatireis

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
25 min



Portionen
4

400g	Basmatireis
600g	Wasser
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Garam Masala (siehe S. 8)
2 TL	Salz

Zubereitung

Schritt 1

Reis kochen & Geschafft

Einen Topf mit Wasser, Salz, Öl und Garam Masala zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reis unterrühren und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Tipps & Tricks:

Die Reis- und Wassermengen können auch mit einer Tasse abgemessen werden. Dabei gilt: Es wird 1½ mal so viel Wasser wie Reis verwendet, also bei 1 Tasse Reis 1½ Tassen Wasser.

Basmati- oder Jasminreis müssen vorher nicht gewaschen werden.

In Spekulatiuskekzen sind ähnliche Gewürze wie im Garam Masala enthalten. Deshalb können ca. 4 – 5 Spekulatiuskekse fein zerbröseln und zum Reiskochen verwendet werden.

Daal (Linsencurry)

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
1h 15 min



Portionen
4

600 g	rote Linsen
1l	Wasser
200 ml	Maracuja- oder Apfelsaft

Gewürzpaste oder Basis-Gewürzpaste ([siehe S. 10](#))

2	Zwiebeln	2 EL	Tomatenmark
30 g	Ingwer	10	Curryblätter
2	Knoblauchzehen	1	Chili
4	Kardamomkapseln	1 Spritzer	Limettensaft
2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)	1 Spritzer	Orangensaft
1 EL	Garam Masala (siehe S. 8)	100 ml	Maracujasaft
2 TL	Paprika edelsüß	250 ml	Kokosmilch
100 ml	passierte Tomaten	Ghee (siehe S. 6), Pflanzenöl	

Zubereitung

Schritt 1 Linsen kochen

Linsen in doppelter Menge Flüssigkeit über Nacht einweichen. Dann langsam erwärmen und 5 – 6 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Du kannst sie auch nur eine Stunde vorher einlegen, dann ist die Kochzeit etwas länger.

Schritt 2

Gewürzpaste zubereiten

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten. Etwas Ghee dazugeben und die Gewürze kurz darin anrösten, dann passierte Tomaten, Tomatenmark, Curryblätter und Chili dazugeben und mit Limetten-, Orangen- und Maracujasaft ablöschen.

Schritt 3

Geschafft

Die Linsen dazugeben und mit Kokosmilch finalisieren.

Tipp: *Wenn du statt Linsen Kichererbsen nimmst, hast du ein Chole.*

Dosa mit Kartoffeln und Okraschoten

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
12 h 30 min



Portionen
4

Teig

300 g	Reis
100 g	weiße Linsen
1 TL	Salz
1 l	warmes Wasser
1 TL	Bockshornkleesamen
Ghee (siehe S. 3) oder Pflanzenöl	

Füllung (Aloo Masala)

600 g	Kartoffeln, gekocht
20 g	Ingwer
3	Knoblauchzehen
30 g	Koriander
½ TL	Kreuzkümmelsamen
10	Curryblätter
1 EL	Senfsamen
2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)
1	Limette (Saft)
250 g	Okraschoten

Zubereitung

Schritt 1 Teig vorbereiten

Den Reis mit den Linsen, Salz und Bockshornkleesamen und warmen Wasser in eine Schüssel geben und ca. 12 Stunden einweichen lassen.

Schritt 2 Teig mixen

Die eingeweichte Masse im Mixer zu einem sehr feinen Teig verarbeiten. Verwende zunächst etwas weniger Wasser und gib bei Bedarf mehr dazu. Der Teig sollte eine pfannkuchenartige Konsistenz haben.

Schritt 3
Backen

In der Pfanne dünn ausstreichen, mit Ghee beträufeln und von beiden Seiten backen.

Schritt 4
Füllung zubereiten

Festkochende Kartoffeln kochen und im warmen Zustand mit Schale schneiden und anbraten. Eventuell in der Pfanne noch weiter zerdrücken. Alle Gewürze in der Mitte der Pfanne anbraten, die Curry-Gewürzmischung dazugeben und mit Limettensaft ablöschen.

Schritt 5
Okraschoten dazugeben

Bei den Okraschoten den Deckel abschneiden, die Schoten in Stücke schneiden und mit etwas Fett 3 – 4 Minuten anbraten. Dabei leicht salzen.

Schritt 6
Geschafft

Frischen Koriander dazugeben, die Füllung gut vermengen, abschmecken und die Dosa damit füllen.

Okra Fries & Pakora

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

300 g	Okraschoten
900 g	Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebeln, gekochte Kartoffeln ...)
1 l	Rapsöl
200 g	Kichererbsenmehl
100 ml	lauwarmes Wasser
1	Limette (Saft)
2 Msp.	Chilipulver
1 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Okraschoten längs halbieren oder dritteln und das Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und das Kichererbsenmehl mit Wasser vermengen.

Schritt 2 Marinieren

Die Okra Fries bzw. das Gemüse mit Limettensaft beträufeln und mit der Curry-Gewürzmischung, eventuell noch etwas Chilipulver sowie dem Kichererbsenteig marinieren.

Schritt 3 Frittieren

Nach und nach im heißen Öl frittieren, bis das Gemüse eine goldbraune Farbe bekommt. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: *Damit das Gemüse knusprig wird, muss das Öl immer heiß sein. Das Gemüse verliert beim Frittieren Flüssigkeit und lässt das Öl dadurch kalt werden. Warte deshalb zwischen den einzelnen Frittier-Vorgängen immer einen Moment, bis das Öl wieder heiß ist.*

Schritt 4
Geschafft

Mit einer Chutney oder einem Dip deiner Wahl servieren.

Gefüllte Okraschoten

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

400 g	Okraschoten
1	Limette (Saft)
3 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)
Pflanzenöl, Maracujasaft	

Zubereitung

Schritt 1 Füllen

Die Okraschoten aufschneiden, etwas Limettensaft hineinpresse
n und etwas von der Gewürzmischung in die Okraschote füllen.

Schritt 2 Braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schoten 2 – 3 Minuten bei mittl
erer Hitze und mit geschlossenem Deckel braten. Danach mit Mara
cujasaft ablöschen.

Schritt 3 Geschafft

Eventuell noch mit etwas Salz abschmecken und servieren.

Biryani (vegetarische Reispfanne)

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

4 EL	Gewürzpaste (siehe S. 10)
400 g	Reis, gekocht (siehe S. 18)
200 g	Auberginen
200 g	Spinat
	Rapsöl

Zubereitung

Schritt 1 Gemüse braten

Zunächst die Auberginen in kleine Würfel schneiden. Dann den Spinat in einer Pfanne mit Rapsöl und etwas Wasser dünsten. Die Auberginenwürfel zugeben und 2 – 3 Minuten garen.

Schritt 2 Geschafft

Den gekochten Reis dazugeben und mit anbraten. Dann die Gewürzpaste untermischen und nochmal kurz ziehen lassen.

Palak Paneer

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

2	Zwiebeln
6	Kardamomkapseln
20g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1½ EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 6)
2 TL	Garam Masala (siehe S. 5)

1 EL	Tomatenmark
1 TL	brauner Zucker
16	Kirschtomaten
2	Chilis
300 g	Spinat
200 ml	Kokosmilch
500 g	Paneer (siehe S. 7)
1 Spritzer	Zitronensaft
Ghee oder Pflanzenöl, frischer Koriander	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Tomaten und Chilis kleinschneiden.

Schritt 2 Anbraten

Einen Topf mit Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Kardamomkapseln aufbrechen und dazugeben, auch Ingwer und Knoblauch mit anschwitzen. Dann die Gewürzmischungen, das Tomatenmark sowie den Zucker kurz anbraten. Mit den Tomaten ablöschen und die Chilis untermengen.

Schritt 3 Spinat garen

Den Spinat und die Kokosmilch dazugeben und mit geschlossenem Deckel einige Minuten köcheln lassen.

Schritt 4
Paneer anbraten

In der Zwischenzeit den Paneer in einer separaten Pfanne mit etwas Fett anbraten. Zum Schluss mit einen Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Schritt 5
Geschafft

Spinat und Käse vermischen und mit frischem Koriander servieren.

Tikka & Tandoori Chicken mit Joghurt-Chutney

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
35 min



Portionen
4

Joghurt-Chutney

300 g Joghurt

2 EL Pflanzenöl

6 g Minze oder Minzpaste

1 Limette (Saft)

Salz und brauner Zucker

800 g Hähnchenbrustfilet

1 Chili

20 g Ingwer

3 EL Joghurt

1 Limette (Saft)

2 EL Pflanzenöl

2 EL Curry-Gewürzmischung
(siehe S. 9)

2 Knoblauchzehen

4 EL Rote-Bete-Saft

2 TL gehackte Pistazien

Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Schritt 1

Marinieren

Das Hähnchenbrustfilet in 3 – 4 cm große Streifen schneiden und in eine Schüssel legen.

Chili, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und zum Hähnchen geben. Zucker, Limettensaft, die Curry-Gewürzmischung sowie etwas Pflanzenöl ebenfalls zugeben. Mit Rote-Bete-Saft einfärben und mit Joghurt finalisieren.

Tipp: Verwende gern einen fettigen Joghurt (griechisch oder türkisch), da dieser die Hitze besser verträgt.

Schritt 2

Tikka – in der Pfanne

Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die marinierten Hähnchenstreifen auf mittlerer Stufe ca. 3 – 4 Minuten von beiden Seiten braten.

Tipp:

Um die restliche Marinade zu verwerten, die in der Pfanne zurückbleibt, kannst du gekochten Reis darin anbraten.

Schritt 3

Tandoori – im Ofen

Als Alternative zur Pfanne kannst du das Hähnchen auch im Ofen zubereiten, wodurch es zum Tandoori wird. Dafür werden meist ganze Hähnchenfilets verwendet, die genau gleich mariniert werden. Diese dann in eine ofenfeste Form geben, mit Backpapier oder ähnlichem abdecken und bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 20 – 25 Minuten garen. Zum Schluss kannst du noch die Grillfunktion verwenden.

Schritt 4

Joghurt-Chutney

In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schüssel geben und Limetensaft, Pflanzenöl sowie gehackte Minze oder Minzpaste unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Schritt 5

Geschafft

Das Hähnchen zusammen mit dem Joghurt servieren und mit gehackten Pistazien und frischer Minze toppen.

Butter Chicken

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

800g Hähnchenbrustfilets

2 TL Ghee ([siehe S. 6](#))

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 TL frische Ingwerwürfel

2 EL Curry-Gewürzmischung
([siehe S. 9](#))

2 EL Tomatenmark

20 Kirschtomaten

100ml passierte Tomaten

1 Limette (Saft)

100ml Sahne

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln würfeln und die Tomaten vierteln.

Schritt 2 Braten

Eine Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen sowie Zwiebelwürfel in Ghee anbraten. Zur Seite schieben, damit die Mitte der Pfanne frei ist. Dort Knoblauch, Ingwer, Curry-Gewürzmischung und Tomatenmark kurz anrösten.

Schritt 3 Köcheln lassen

Mit Kirschtomaten, passierten Tomaten und Limettensaft ablöschen. Dann Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen.

Schritt 4 Geschafft

Das Butter Chicken mit Brot oder Reis servieren.

Tipp: Als Garnitur kannst du Zwiebelringe in Limettensaft, Salz und Zucker marinieren und aufs Butter Chicken geben.

Chicken Korma

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

800g	Hähnchenbrustfilets	200ml	Kokosmilch
1	Limette (Saft)	2 TL	Honig
2	Knoblauchzehen	2 TL	Cashewkerne
2	rote Zwiebeln	2 TL	Mandeln
4 EL	Joghurt (10 % Fett)	4	Kardamomkapseln
2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)	5 EL	Maracujasaft
		2 TL	Ghee (siehe S. 11)
		10	Curryblätter
		Zucker, Salz, Kokoswasser und Kokosnussfruchtfleisch (optional)	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Filets in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und die Nüsse hacken.

Schritt 2 Sauce zubereiten

Eine Pfanne mit Ghee auf mittlerer Stufe erhitzen. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch, dann nach 2 Minuten die Nüsse und den Kardamom darin anrösten. Danach das Currygewürz für ca. 10 Sekunden mitrösten und mit Kokosmilch, Limettensaft, Joghurt, Maracujasaft sowie Honig ablöschen. Die Sauce mit etwas Zucker, Salz und wenn vorhanden Kokoswasser und Kokosnussfruchtfleisch abschmecken. Je nach gewünschter Cremigkeit noch mehr Kokosmilch dazugeben, dann in eine Schale umfüllen und beiseite geben.

Schritt 3
Hähnchen braten

In der gleichen Pfanne das Hähnchen langsam braten, bis es durch ist. Zuletzt Curryblätter und die Sauce aus der extra Schale hinzugeben und kurz aufkochen lassen.

Schritt 4
Geschafft

Mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Kheer (Indischer Milchreis)

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
30 min



Portionen
4

150 g Basmatireis

500 ml Milch (3,5 % Fett)

500 ml Kokosmilch

4 Kardamomkapseln

4 EL Cashewkerne oder Mandeln

2 EL Pistazien

2 EL brauner Zucker

Safran

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Den Reis für 10 – 15 Minuten in Wasser einweichen, die Nüsse hacken und den Kardamom aufbrechen.

Schritt 2 Milchreis zubereiten

Die Milch und Kokosmilch aufkochen, Safran und Kardamom hinzufügen und den Reis darin unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3 Geschafft

Zuletzt Nüsse und den braunen Zucker hinzufügen und servieren.

Mango Lassi

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Menge
4

4	reife Mangos oder 350 g Mangopüree
800 ml	Milch oder Kokosmilch (oder halb / halb)
4 TL	Zucker oder Honig
2 EL	Joghurt

Zubereitung

Schritt 1 Mangos zubereiten

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch lösen und pürieren. Alternativ dazu kannst du auch Mangopüree aus der Dose verwenden.

Schritt 2 Mixen

In einem Gefäß Milch, Joghurt, Zucker und das Mangopüree mixen.

Tipp: *Nur mit Kokosmilch und ohne Joghurt wird das Lassi vegan.*

Schritt 3 Geschafft

In Gläser füllen und servieren.

Chai Tee

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

5 Tassen Wasser

4 EL (oder 4 Beutel) Darjeeling Tee

4 TL Honig

1 TL Garam Masala ([siehe S. 8](#))

5 Nelken

15 g Ingwer

4 Msp. Zimt oder eine Zimtstange

5 Kardamomkapseln

3 Tassen Milch

Zubereitung

Schritt 1 Erhitzen

Das Wasser in einem Topf einmal aufkochen und den Tee dazugeben. Dann soll es nicht mehr kochen, sondern nur noch siedend. 3–4 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2 Geschafft

Die Hitze reduzieren und die Gewürze dazugeben. Mit Honig nach Geschmack süßen und zum Schluss die Milch untermischen. Abseihen und genießen.

Erdbeer-Chutney

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

400 g	Erdbeeren
1 EL	Tomatenmark
100 ml	passierte Tomaten
1 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)

1 Spritzer	Limettensaft
1 Spritzer	Orangensaft
2 Prisen	Salz
1 TL	brauner Zucker
1 Prise	Pfeffer
	Apfelessig (optional)

Zubereitung

Schritt 1 Erdbeeren garen

Die Erdbeeren waschen und in grobe Stücke schneiden. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Erdbeeren darin bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten weich werden lassen. Anschließend die Hitze reduzieren.

Schritt 2 Verfeinern

Tomatenmark, passierte Tomaten, die Curry-Gewürzmischung, etwas Limetten- und Orangensaft sowie Salz und Zucker zugeben. Dann nochmal 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3 Geschafft

Zuletzt mit einer Gabel die groben Erdbeerstücke andrücken und mit Pfeffer und etwas Apfelessig abschmecken.

Birnen-Ingwer-Chutney

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

		125 ml	Apfelsaft
		50 ml	Weißwein
		2 EL	Zucker
		1 EL	Honig
		1	Limette (Saft)
		½ TL	Pfeffer
			Salz, Pflanzenöl
2	Birnen		
1	Zwiebel		
1	Chili		
30 g	Ingwer		

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Birnen schälen und würfeln, Zwiebeln, Chili und Ingwer kleinschneiden.

Schritt 2 Anrösten

Die Birnenwürfel in Pflanzenöl anrösten und salzen. Danach Zwiebeln, Chili und Ingwer dazugeben, kurz mitrösten und dann mit Apfelsaft und Weißwein ablöschen. Ca. 10 Minuten einkochen.

Schritt 3 Geschafft

Zum Schluss mit Zucker, Honig, Limettensaft und Pfeffer abschmecken. Wenn du magst, kannst du die Birnenstücke (teilweise) noch zerquetschen.

Mixed Pickles

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
24 h



Portionen
4

800 g	Gemüse (Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Schalotten, Chili, Okraschoten, ...)	2 EL	Senfsamen (braun oder gelb)
5	Limetten oder Zitronen	1 TL	Bockshornkleesamen
2 EL	Zucker	2 TL	Kreuzkümmelsamen
7 EL	Pflanzenöl	2 TL	Koriandersamen
1 EL	Fenchelsamen	4 TL	grobes Meersalz
20	Curryblätter	2 TL	Pfefferkörner
		1 TL	Chilipulver
		2 TL	Kurkuma
		150 ml	Rotwein- oder Weißweinessig

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Limetten und Zitronen kochen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Bei der Zitrone die Kerne entfernen. Dadurch werden die Zitrusfrüchte weich, geben später ihre Säure ab und die Schalen kann man dadurch essen. Das Gemüse klein schneiden.

Schritt 2 Gewürze anbraten

Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und zunächst Fenchelsamen, Curryblätter, gelbe und braune Senfsamen, Bockshornklee, Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen, grobes Meersalz und grob gestoßene Pfefferkörner anbraten. Danach erst Chilipulver und Kurkuma kurz mitrösten. Anschließend das kleingeschnittene Gemüse und den Zucker zugeben und zum Schluss alles mit Rotweinessig ablöschen.

Schritt 3
Geschafft

In ein Glas mit Deckel füllen und mindestens einen Tag ziehen lassen.
Zum Servieren Limettenzesten darüberreiben.

Tipp: *Durch die Marinade aus Gewürzen, Säure, Essig, Öl und Zucker wird das Gemüse konserviert und ist in einem geschlossenen Glas mehrere Monate haltbar.*

Speed Mango Kimchi

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
24 h



Menge
1kg

1	großer Chinakohl oder Spitzkohl
2 TL	grobes Salz
20g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen

2	rote Zwiebeln
2 EL	Zucker
1 EL	Paprika edelsüß
2 EL	Honig
6 EL	Sojasauce
1	Limette (Saft)
1	Mango

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Den Chinakohl grob schneiden und mit dem Salz in eine Schüssel geben. Alles einmal durchkneten, um die Zellen aufzubrechen und dann 2–3 Stunden stehen lassen, damit das Wasser entzogen wird.

Schritt 2 Marinieren

Anschließend ausdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Schritt 3 Geschafft

In einem verschließbaren Gefäß einen Tag lang ziehen lassen.

Garnelen in Knoblauchbutter

(Garlic Prawns)

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
10 min



Portionen
4

1 kg	Garnelen
1	Chili
4	Knoblauchzehen
1	Limette (Saft)
Ghee (siehe S. 6), Salz	

Zubereitung

Schritt 1 Anbraten

Ghee in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

Schritt 2 Geschafft

Zum Schluss Chili und Knoblauch kurz mitbraten, mit Salz abschmecken und mit Limettensaft ablöschen.

Joghurtreis

mit Limetten-Gewürz-Crunch

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
25 min



Portionen
4

Reis

400 g	Basmatireis
600 g	Wasser
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Salz
4 ½ EL	Joghurt

Limetten-Gewürz-Crunch

2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Senfsamen
1	Chili
20 g	Ingwer
20	Curryblätter
1	Limette (Saft)
Salz, brauner Zucker, Chilipulver, Pfeffer, Granatapfelkerne (optional)	

Zubereitung

Schritt 1 Reis kochen

Einen Topf mit Wasser, Salz und Öl zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Reisiterrühren und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2 Limetten-Gewürz-Crunch

In einer Pfanne mit Pflanzenöl die Senfsamen 2 – 3 Minuten anrösten. Danach kleingeschnittenen Chili und Ingwer sowie Curryblätter dazugeben und salzen. Mit Limettensaft ablöschen, etwas Zucker dazugeben und bei Bedarf mit Chilipulver und Pfeffer nachwürzen.

Schritt 3 Joghurtreis mischen

Joghurt in den noch warmen Reis mischen.

Schritt 4 Geschafft

Den Reis auf dem Teller platzieren, den Gewürz-Crunch darüberstreuen und mit Granatapfelkernen toppen.

Paneersandwich

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
20 min



Portionen
4

1TL	Senfsamen
10	Curryblätter
2	Zwiebeln
2	Chilis
2	Tomaten

2	Knoblauchzehen
2	Limetten (Saft)
16 Scheiben	Toastbrot
550 g	Paneer (siehe S. 7)
175 g	Kartoffeln
4	Eier
Pflanzenöl, Butter, Salz, Zucker, Koriander (optional)	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Zwiebeln, Chilis, Tomaten und Knoblauch kleinschneiden und die Toastbrotscheiben entrinden.

Schritt 2 Füllung zubereiten

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Senfsamen anrösten. Danach Curryblätter und Zwiebeln dazugeben und anschwitzen. Anschließend Chili, Tomaten und Knoblauch zugeben, alles an den Rand der Pfanne schieben und mit Limettensaft ablöschen. In der Mitte den Paneerkäse in Butter anbraten. Danach wieder alles verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. In der Mitte erneut Platz machen und die zerdrückten Kartoffeln dort in Butter anbraten.

Schritt 3 Toasten

Das Toastbrot auf einer mit Butter bepinselten Grillplatte anbraten und das Ei darauf schlagen, salzen und pfeffern. Anschließend die

Füllung daraufgeben und mit einer weiteren Toastbrotsccheibe bedecken. 2 – 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dabei kannst du das Sandwich mit einer Pfanne oder Ähnliches beschweren.

Schritt 4
Geschafft

Zum Schluss mit Koriander, Salz und Limettensaft verfeinern.

Puri mit Lamm

Zutaten & Infos



Zubereitung
30 min



Gesamt
30 min



Portionen
4

Teig

240 g	Maida-Mehl (besonderes Kuchen-Backmehl)
20 g	Weizengrieß
150 ml	Wasser

Füllung

400 g	Lammhack	10	Curryblätter
1	Zwiebel	1 TL	brauner Zucker
20 g	Ingwer	300 g	Paneer (siehe S. 7)
2	Knoblauchzehen	4 EL	Zitronensaft
1	Chili	1 EL	Minzpaste oder feingehackte Minze
		Pflanzenöl, Salz	

Zubereitung

Schritt 1 Puri zubereiten

Die Teigzutaten verkneten und flach ausrollen. Kleine, runde Kreise ausstechen und diese in heißem Öl frittieren. Auskühlen lassen und anschließend auf der Oberseite ein Loch eindrücken.

Schritt 2
Füllung zubereiten

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili feinschneiden und in Pflanzenöl mit etwas Salz anbraten. Dann das Lammhack dazugeben und ebenfalls mitbraten. Anschließend Curryblätter, Zucker und Paneer untermengen und zum Schluss mit Zitronensaft und Minzpaste verfeinern.

Schritt 3
Geschafft

Die Puri mit dem Lammhack füllen und mit Boondi bestreuen.

Curry-Zimt-Huhn

Zutaten & Infos

			2 EL	Pflanzenöl
Zubereitung 20 min	Gesamt 20 min	Portionen 4	800 g	Hähnchenbrustfilets
Karamellsauce			2	Knoblauchzehen
4 EL	Zucker		2 EL	Curry-Gewürzmischung (siehe S. 9)
1	Orange (Saft)		2 TL	Paprika edelsüß
1	Limette (Saft)		200 ml	Kokosmilch
			80 ml	Maracujasaft
			60 g	Schmand (Sauerrahm)
			1	Granatapfel
			Zimtpulver, Salz, Pfeffer, Granatapfelkerne und Pistazien (optional)	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten	Den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne in einer Schüssel mit Wasser rausdrücken. Die weiße Haut abschöpfen und die Kerne dann absieben.
Schritt 2 Karamellsauce zubereiten	Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Limetten- und Orangensaft ablöschen. Anschließend beiseite stellen.

Schritt 3
Hähnchen braten

Die Hähnchenfilets in streifen schneiden und dann in einer eigenen Pfanne in Pflanzenöl von beiden Seiten 2 – 3 Minuten mit geschlossenem Deckel anbraten.

Schritt 4
Geschmack reinbringen

Knoblauch dazugeben und kurz anbraten, dann die Curry-Gewürzmischung und das Paprikapulver kurz anrösten und anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Maracujasaft dazugeben, salzen und den Schmand untermengen. Dann die Karamellsauce hinzufügen und zum Schluss mit Zimt verfeinern.

Tipp: *Wenn du weniger Sauce haben möchtest, gib weniger Flüssigkeit (Kokosmilch, Maracujasaft) dazu. Wenn's noch Reis dazu gibt, darf's gern auch etwas mehr sein.*

Schritt 5
Geschafft

Mit Granatapfelkernen, Pfeffer und Pistazien anrichten.

Pulled Pork mit Tamarind-Chutney

Zutaten & Infos



Zubereitung
25 min



Gesamt
8 h



Portionen
4

Pulled Pork

20g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1TL	Kreuzkümmel
1	Schweinefilet
250ml	Apfelsaft

Tamarind-Chutney

½ Tasse	Tamarind, kernlos
2 Tassen	Wasser
½ TL	Kreuzkümmelsamen
½ TL	Ingwerpulver
½ TL	Chilipulver
½ Tasse	brauner Zucker
Pflanzenöl, Salz, Pfefferkörner, Koriander zum Bestreuen	

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Tamarind für 4 – 8 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend gegebenenfalls die Samen entfernen und sie pürieren.

Schritt 2 Schmoren

Einen Bräter mit Pflanzenöl erhitzen und grob geschnittenen Ingwer, Knoblauch sowie Kreuzkümmelsamen kurz darin anrösten. Das Schweinefilet dazugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Für ca. 2 Stunden bei 120 °C Umluft im Ofen schmoren.

Schritt 3 Tamarind-Chutney

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Kreuzkümmel sowie den leicht gemörserten Pfeffer kurz anrösten. Dann Ingwer- und Chilipulver dazugeben und sofort mit Tamarind ablöschen. Zucker hinzufügen und mit Salz abschmecken. Dann ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4
Fleisch zupfen

Das Schweinefleisch nach dem Schmoren zupfen und mit der Tamarind-Chutney vermischen.

Schritt 5
Geschafft

Zum Schluss mit Koriander bestreuen und im Burger, mit Brot oder zum Tali servieren.

Burger mit Chutney und Paneer

Zutaten & Infos

			1TL	Kreuzkümmel
Zubereitung 20 min	Gesamt 20 min	Portionen 4	2 TL	Salz
			1TL	Kurkuma
800 g	Hackfleisch (50 % Schwein, 50 % Rind)		1TL	Garam Masala (siehe S. 8)
4	Burgerbuns		20 g	frische Minze
300 g	Paneer (siehe S. 7)		4 EL	Speed Mango Kimchi (siehe S. 41)
1EL	Paprika edelsüß		4 EL	Birnen-Ingwer-Chutney (siehe S. 38)
1TL	Knoblauchpulver			Pflanzenöl

Zubereitung

Schritt 1 Patties zubereiten

Den Paneer ins Hackfleisch bröseln, die Gewürze, das Pflanzenöl und die feingehackte Minze ebenfalls untermischen. Portionieren und Burgerpatties formen.

Schritt 2 Braten

Die Patties in Pflanzenöl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

Schritt 3 Geschafft

Die Brugerbuns von beiden Seiten eine Minute anrösten und dann mit den Patties, dem Kimchi und der Birnenchutney füllen.

Paneer Cheesecake

Zutaten & Infos

			
Zubereitung	Gesamt		
20 min	1h 20 min		
300 g	Vollkornkekse	150 g	Zucker
100 g	Butter	150 g	saure Sahne (Sauerrahm)
3	Kardamomkapseln	400 g	Frischkäse, Doppelrahm
3	Eier	250 g	Paneer (siehe S. 7)
		1	Mango
			brauner Zucker

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten	Den Backofen auf 160 C° Umluft vorheizen. Die Butter zerlassen, die Kardamomsamen aus der Schale lösen und zur Butter geben. Den Paneer fein reiben oder zerbröseln.
Schritt 2 Käsefüllung zubereiten	Eier, Zucker, saure Sahne, Frischkäse und Paneer in einer Schüssel vermischen.
Schritt 3 Keksrand zubereiten	Die Vollkornkekse fein hacken oder in einem Mixer zerkleinern. Anschließend in einer Schüssel mit der flüssigen Butter vermengen.
Schritt 4 Ab in die Form	Eine Springform (Ø 23 cm) mit etwas Butter einfetten. Den Boden und ein Drittel des Randes der Springform mit der Keksmischung auslegen und andrücken. Nun die Käsefüllung in die Form gießen.

Schritt 5
Backen

Den Cheesecake im Ofen bei 160 C° für 60 Minuten backen.

Schritt 6
Geschafft

Die Mango in Stücke schneiden und in der Pfanne mit braunem Zucker karamellisieren und mit dem Kuchen servieren.