

Vegetarische indische Küche



Inhalt

Vegetarisch, aromatisch, indisch!	04
Alex Wahi	05
Rote-Bete-Kroketten mit Rote-Bete-Raita	06
Linsenfalafel mit Gurken-Fenchel-Raita	10
Jackfruit-Paneer-Donut mit Pflaumenchutney und Joghurt-Espuma	14
Samosa-Rolle	18
Süßkartoffel-Chaat mit Spinat-Tempura und Kurkuma-Mayonnaise	22
Aloo-Mattar-Kebabs mit Blumenkohl-Hummus	24
Uttapam	26
Biryani im Römertopf	28
Safran-Blumenkohl-Korma	32
Chana-Curry	34
Linsenquiche	36
Palak-Paneer-Tortilla	38
Roti-Möhrchen-Rotkohl-Pfanne	40



Vegetarisch, aromatisch, indisch!

TV-Koch Alex Wahi erklärt dir seine liebsten vegetarischen Gerichte aus der indischen Küche.

Die indische Küche bietet wie kaum eine andere eine große Vielfalt an vegetarischen Rezepten. Spinat, Linsen und Zwiebeln werden mit so aromatischen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Chili, Kurkuma und Senfsamen zu kulinarischen Highlights. Dazu passen eine erfrischende Raita oder ein fruchtiges Chutney.

In diesem Kurs zeigt dir Alex indische Klassiker und moderne Rezepte sowie vegane und glutenfreie Alternativen. Dazu gehören Linsenfalafel mit Gurken-Fenchel-Raita, Aloo-Mattar-Kebabs mit Blumenkohl-Hummus und Palak-Paneer-Tortilla.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

SieMatic

Miele

WOODUPP

Quooker®

Fissler

iSi[®]
inspiring food.

LE CREUSET®

GEFU®

Alex Wahi

Ob im Restaurant, in der Kochschule oder im TV – Alex Wahi hat sich dem Lehren der indischen Küche verschrieben.

Alex' Vater ist in Neu-Delhi geboren und nach Deutschland gezogen, wo er ein indisches Restaurant in Hamm eröffnete. Alex begann seine Kochlehre im väterlichen Restaurant, studierte BWL und optimierte mit seinem erworbenen Wissen den Betrieb.

Dazu gehört neben dem Restaurant eine Kochschule, die immer größer und gefragter wurde. Dadurch wurde auch das Fernsehen auf Alex aufmerksam. Eins kam zum anderen, und so reiste und kochte Alex, begleitet von Kamerateams, in verschiedene Länder. Er ließ sich von verschiedenen Kulturen inspirieren, entwickelte seinen eigenen Stil und integrierte diesen in sein Restaurant.

Immer wieder lässt sich Alex auf neue Herausforderungen ein: neue Fernsehprojekte, ein eigenes Kochbuch und jetzt auch der zweite 7hauben-Onlinekurs zur vegetarischen indischen Küche.

Ein vegetarisches Gericht ist erst richtig toll, wenn man danach wirklich satt ist, ein Wohlbefinden hat und das Fleisch auch nicht vermisst.



Alex Wahi

Maharani

<https://alex-wahi.de>

Samosa-Rolle

Zutaten & Infos



Zubereitung
45 min



Gesamt
1h 15 min
(eine Füllung)



Portionen
4

Champignonfüllung	
400 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
2 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel, gewürfelt
½ Tube	Tomatenmark
10 g	Ingwer, gerieben
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Garam Masala
1 Msp	Chilipulver
½	Limette, Saft
200 g	getrocknete Aprikosen, gehackt
200 g	Walnüsse, gehackt
10 g	frischer Koriander
Salz, Pfeffer	

Feigenfüllung	
2 EL	Rapsöl
1	Zwiebel, gewürfelt
10 g	Ingwer, gerieben
6	Feigen, klein geschnitten
1 TL	Honig
½	Limette, Saft
2 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 Msp	Zimt
1 Msp	Nelkenpulver
100 ml	Kondensmilch
2	Scheiben Graubrot, zerkleinert
150 g	Feta
10 g	frische Minze
Salz	

Korianderpesto	
50 g	Walnüsse
1 Bund	Koriander, frisch
2	Knoblauchzehen
1 Prise	Chilipulver
½	Zitronen, Saft
Sonstiges	
1 Schuss	Rapsöl
Salz, Pfeffer	
Mehl-Wasser-Mischung zum Versiegeln des Teigs, Filoteig	

Zubereitung

Schritt 1

Korianderpesto

In einem Mörser Walnüsse, frischen Koriander, Knoblauch und Chilipulver zerkleinern. Dabei Rapsöl und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 2

Champignonfüllung

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Champignons und Zwiebeln bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen, die Hitze aufs Maximum erhöhen und weitere 2 Minuten unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit der Champignons verdunstet. Dann die Hitze wieder auf mittlere Stufe reduzieren. Tomatenmark, geriebenen Ingwer, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Salz, Garam Masala, Chilipulver und Limettensaft zu der Pilzmischung geben und anschwitzen. Nun die Aprikosen und die Nüsse mit in die Pfanne geben und unter Rühren erwärmen, bis eine schöne Masse entsteht. Zuletzt frischen Koriander zur Füllung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung abkühlen lassen.

Schritt 3

Feigenfüllung

Pfanne auf mittlerer Stufe mit Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer in dem Öl leicht anschwitzen. Die Feigen hinzugeben und ca. 5

Minuten andünsten. Dann Honig, Limettensaft, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Nelken und Salz hinzufügen, gut verrühren und die Hitze erhöhen. Kondensmilch und Brotkrümel in die Pfanne geben, alles miteinander verrühren. Die Hitze auf niedrige Stufe stellen und zuletzt den Schafskäse in die Pfanne bröseln und die frische Minze hinzugeben. Die Feigenfüllung gut vermengen.

Schritt 4 Geschafft

Die Füllung in einen Filoteig geben, einklappen und mit der Mehl-Wasser Mischung versiegeln. Zu einer Rolle aufrollen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Samosa Rolle darin goldbraun braten. Alternativ die Samosa-Rolle mit Rapsöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Umluft für 6 – 8 Minuten garen. Die fertig gegarte Samosarolle aufschneiden und mit Korianderpesto servieren.



Chana-Curry

Zutaten & Infos

			1TL	Senfsamen, schwarz
Zubereitung 20 min	Gesamt 45 min	Portionen 4	½ Tube	Tomatenmark
			1Prise	Zucker
400 g	Spinat, tiefgekühlt		2 EL	Rapsöl
800 g	Kichererbsen		1TL	Kreuzkümmelpulver
2	große Zwiebeln		1TL	Korianderpulver
4	Knoblauchzehen		1TL	Kurkumapulver
10 g	Ingwer		250 ml	passierte Tomaten
1	Chili, mittelscharf		250 ml	Sahne (alternativ Kokosnussmilch)
200 g	Cherrytomaten			Chilipulver, Salz, Pfeffer
50 g	Butter			

Zubereitung

- Schritt 1
Vorbereiten

Den Spinat zum Auftauen zur Seite stellen und kräftig ausdrücken. Die Kichererbsen abtropfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer reiben. Die Chili längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Cherrytomaten vierteln.
- Schritt 2
Braten

Eine hohe Pfanne mit Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Salz und Senfsamen hineingeben und ca. 4–5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Chili, Chilipulver und Ingwer hinzugeben. Tomatenmark und

Zucker hinzufügen und weitere 2–3 Minuten anbraten. Rapsöl, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkumapulver und Salz zügig unterrühren. Die Mischung mit Cherrytomaten ablöschen.

Die Kichererbsen sowie den Spinat hinzufügen und gut vermengen. Zuletzt die passierten Tomaten und die Sahne hineingießen und vermischen. Auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Minuten ziehen lassen. Das Curry mit Chili, Kichererbsen und Kurkumapulver garnieren.

Tipp: Die Gemüsemischung kannst du ohne Sahne und passierte Tomaten z.B. auch als Füllung für Samosas benutzen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Alex Wahi

Kurs

Vegetarische
indische Küche

Koch

Alex Wahi