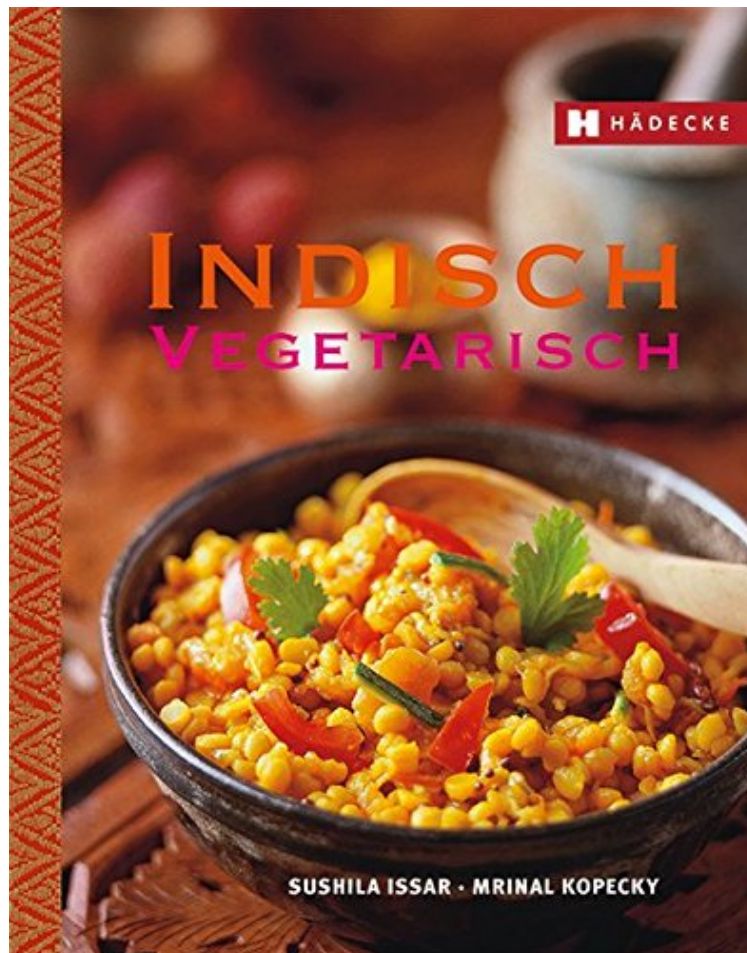


[FREE] Indisch vegetarisch

Indisch vegetarisch

Von Sushila Issar, Mrinal Kopeccky
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #205784 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-27Anzahl der Produkte:
1Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 73.Mb

Von Sushila Issar, Mrinal Kopeccky : Indisch vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Indisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein LieblingskochbuchVon hapeMit Kochbchern ist das so eine Sache, so manches Kochbuch wird dann doch nicht so oft genutzt. Bei diesem ist es etwas anders. Nachdem ich 2-3 Rezepte nachgekocht hatte und die gerichte wirklich kstlich waren (und allen geschmeckt haben), koche ich uerst oft aus diesem Buch.Einziges Manko knnte man sagen ist das es bei manchen Zutaten etwas zu viel do-it-yourself spirit besitzt, will heien, man bekommt so manche Zutat fertig im Asia Laden, wo man nach dem Buch einen Vorrat anmischen msste, etc.98 von 102 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles KochbuchVon Kirstin van DettenDas Buch war mein erstes indisches Kochbuch. Seit dem ich es habe, gibt es bei uns bestimmt 3mal in der Woche indisches Gerichte (und mein Mann isst sie immer noch gerne).Hat man erst einmal einen Grundbestand an Gewrzen zu Hause, lassen sich die meisten Gerichte ganz einfach zubereiten. Mit geringem Aufwand lassen sich tolle Gerichte zaubern. Besonders gut finde ich, dass Frau Issar die

Gerichte so abgewandelt hat, dass die Zutaten leicht zu bekommen sind und dass sie immer wieder Kombinationsmöglichkeiten für die einzelnen Rezepte angibt. 133 von 139 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Perfekter Leitfaden für Interessierte und Kenner. Von Christian K. Man merkt schon beim ersten Durchblättern, dass die Autorinnen wissen, worüber sie schreiben. Beide stammen selbst aus Indien und sind deshalb mit den vegetarischen Kochkünsten dieses Landes bestens vertraut. Und sie verstehen es auch, dem Leser diverse Tricks und Kniffe leicht verständlich zu machen. Die Vorstellung der gebräuchlichsten Gewürze und Zutaten der indischen Küche ist sehr ausführlich und macht neugierig auf die vielen Rezepte. Diese sind für europäische Köche bearbeitet, so dass es auch leicht fällt, die Gerichte nachzukochen. Eine kurze Einleitung zu jedem Rezept gibt Tipps, die so nicht in anderen Kochbüchern zu finden sind. Die Zutaten werden jeweils übersichtlich aufgezeigt und die Zubereitung in wenigen klaren Schritten erklärt. Eine gelungene Illustration mit interessanten Bildern über die Rezepte und aus dem Land laden dazu ein, das Buch auch mal zwischendurch zur Hand zu nehmen, auch wenn man gar kein Rezept sucht. "Indien vegetarisch" hat meine Sammlung vegetarischer Kochbücher eindrucksvoll bereichert und ist jedem zu empfehlen, der sich für die, bei uns immer noch exotisch wirkende, indische Küche interessiert. Ob Anfänger oder Kenner, jeder wird seine Freude daran haben.

Kurzbeschreibung Das schmeckt nicht nur Vegetariern! Die indische Küche, reich an raffinierten Gewürzen, bietet einen wunderbaren Fundus an besonderen vegetarischen Gerichten. Die Masalas (Gewürzmischungen) der indischen Küche betören Gaumen und Nase und begeistern jeden Feinschmecker auch ohne Fleisch! Für dieses Buch haben die beiden Autorinnen Sushila Issar und Mrinal Kopecky über 100 der attraktivsten vegetarischen Originalrezepte ihrer Heimat Indien ausgewählt und so bearbeitet, dass sie auch hierzulande problemlos zubereitet werden können. Aus der Praxis geben die beiden Autorinnen ihre Tricks und Tipps weiter. Klar verständliche Anweisungen machen auch Anfängern den Einstieg leicht, und eine ausführliche Waren- und Gewürzkunde vermittelt nützliche Informationen über spezielle indische Zutaten und gibt Sicherheit beim Einkauf. Die vielen Farbfotos sind eine gute Orientierungshilfe für die Zubereitung, über den Autor und weitere Mitwirkende Mrinal Kopecky wurde in Bombay geboren. Nach ihrem Studienabschluss als Bachelor of Arts war sie als Sekretärin tätig. Auf einer Schiffsreise nach England lernte sie 1961 ihren späteren deutschen Ehemann kennen. Bis zu ihrer Heirat 1964 war sie zunächst in London und anschließend in Bonn bei der Indischen Botschaft beschäftigt. Heute lebt sie in der Nähe von Stuttgart. In den ersten Jahren stieß sie mit ihrer vegetarischen Lebensweise, die Tradition in ihrer Familie in Bombay hat, auf Verwunderung. Jedoch gibt es seit der ersten Auflage dieses Buches auch in Mitteleuropa zunehmend überzeugte Vegetarier. Viele Jahre gab sie Kochkurse, die stets gut besucht waren. In die Neuausgabe dieses Buches hat sie viele Familienrezepte und Eigenschaften aus der Praxis einfließen lassen; nie hat sie den Kontakt mit ihrer indischen Heimat verloren. Von ihren Reisen dorthin bringt sie stets neue und traditionelle Rezepte mit. Sushila Issar wurde als Tochter indischer Eltern in Mombasa (Kenia) geboren. Nach der Unabhängigkeit Kenias verließ die Familie das Land und übersiedelte nach Großbritannien. Nach der Ausbildung zur pharmazeutisch-technischen Assistentin arbeitete sie in den Apotheken mehrerer Krankenhäuser in Leeds. 1987 kam sie mit ihrem Ehemann Ravinder, der aus Neu-Delhi stammt und in Heidelberg Volkswirtschaft studiert hat, nach Deutschland. 1988 eröffneten sie ihr erstes indisches Restaurant in Stuttgart-Weilimdorf, wenig später ein zweites in Esslingen. Probeweise bot sie vegetarische Gerichte nach Rezepten ihrer Mutter im Restaurant an: Die Speisen fanden bei den Gästen begeisterte Zustimmung und sind inzwischen fester Bestandteil der Speisekarte. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Der Duft Indiens Gewürze und Kräuter Wer denkt nicht bei Indien an Curry, jenes braune Pulver, welches der deutschen Küche einen Hauch von Exotik verleihen soll? Dieses Gewürz ist in der indischen Küche unbekannt -, denn es ist eine Erfindung der Europäer, die diese Gewürzmischung zu ihren Soßen verwendet haben. Das Wort Curry ist die Anglisierung des indischen Wortes Kari, welches Soße bedeutet. In der indischen Küche ist die Grundlage eines Gerichtes eine Gewürzmischung, die speziell für diese Speise hergestellt wird und Masala heißt. Die indische Hausfrau kauft ihre Masalas nicht, sondern bereitet sie selbst zu. Die Gewürzmischungen können entweder geröstet oder mit Kräutern zu Pasten vermischt werden. Getrocknete Gewürze bewahrt man getrennt, vor Licht und Luft geschützt auf, besonders geeignet sind kleine Schraubdeckelgläser. In der Regel halten sich Gewürze bis zu einem Jahr. Unzerkleinerte Gewürze bewahren ihr Aroma länger als gemahlene, müssen aber teilweise vor Gebrauch im Mörser pulverisiert werden. Frische Kräuter, Chilischoten und Ingwerwurzel halten sich im Gemüseschrank, können aber auch gewaschen und zerkleinert eingefroren werden. Alle von uns verwendeten Zutaten sind in Deutschland erhältlich. Sie bekommen sie z.B. in Lebensmittelabteilungen der Kaufhäuser, gut sortierten Supermärkten, Feinkostgeschäften, Reformhäusern und in indischen Lebensmitteläden, die zunehmend in den Großstädten zu finden sind. Hier lebende Indier werden Ihnen sicherlich gerne Auskunft geben, wo Sie Ihre Zutaten einkaufen können. (aus dem Kapitel "Der Duft Indiens Gewürze und Kräuter") Rezeptbeispiele: Garam Masala Gewürzmischung Zutaten 100 g Koriandersamen, ganz 50 g Kreuzkümmel, ganz 25 g schwarze Pfefferkörner 25 g weiße Pfefferkörner 25 g Zimtstange 25 g ganze Gewürznelken 25 g grüne Kardamomkapseln 25 g schwarze Kardamomkapseln 56 Lorbeerblätter 20 g Fenchelsamen 10 g Muskatpulver

Zubereitung 1 Den Backofen auf 100 C vorheizen. 2 Alle Zutaten, inklusive Fenchelsamen, in einer ofenfesten Bratpfanne mischen. Pfanne in den Backofen stellen und die Gewrze 30 Minuten rsten sie drfen jedoch nicht braun werden oder anbrennen! Gewrze zum Abkhlen beiseite stellen. 3 Die abgekhlten Gewrze in kleinen Portionen in einer elektrischen Kaffeemhle mahlen. 4 Muskatpulver zugeben und alles gut vermischen. 5 Masala-Pulver in dicht schlieende mglichst dunkle Schraubglser fllen. Khl und trocken aufbewahren. Behlt etwa 1 Jahr seine Wrzkraft. Aloo Baigan ki Sabzi Kartoffel-Auberginen-Gemse In Indien wird eine groe Palette unterschiedlicher Auberginen angeboten: da gibt es runde, eifrmige, keulenartige; die Farben spielen von wei ber grn-wei gestreift bis purpur, tiefviolett und fast schwarz. Auberginen haben wenig Eigengeschmack, deshalb sind die Gewrze der indischen Kche die ideale Ergnzung. Zutaten fr 4 Portionen 2-3 EL Kokosraspel 3 EL Pflanzenl 1 TL Kreuzkmmel, ganz 3 Zwiebeln, geschlt und in Streifen geschnitten 1 TL Kurkumapulver 1 grne Chilischote, fein gehackt 2 EL Korianderpulver 3-4 Kartoffeln, geschlt und gewrfelt 1 Prise Zucker 1 TL Salz 400 ml Tomatensaft 500 g Auberginen ungeschlt in 3 cm groe Wrfel geschnitten Zum Garnieren 2 EL frische Korianderbltter, fein gehackt Zubereitung 1 In einer kleinen Pfanne die Kokosraspel ohne Fett goldbraun anrsten und dann beiseite stellen. 2 Das l in einem Topf hei werden lassen Kmmel dazugeben und ca. eine Minute anbraten. Zwiebeln hinzufgen und goldbraun anrsten. 3 Kokosraspel, Kurkumapulver, Chilies und Korianderpulver zugeben, unter Rhren kurz anbraten. Kartoffeln, Zucker und Salz zufgen, gut umhren. Danach den Tomatensaft zugieen und zum Kochen bringen. 4 Auberginen hineingeben, gut durchhren und das Gericht in ca. 15-20 Minuten, bei niedriger Hitzezufuhr bei aufgelegtem Deckel, gar werden lassen. Kurz vor dem Servieren mit Korianderbltter garnieren.