



# Paneer - indischer Frischkäse

Paneer ist eine Zutat bei einigen der folgenden Rezepte

## ZUTATEN

- \* 3 Liter Milch
- \* 6 EL Zitronensaft
- \* 1 Geschirrtuch
- \* 1 Sieb



Das Geschirrtuch ausgebreitet in das Sieb legen. Die Milch unter Rühren aufkochen. Den Topf von der heißen Platte nehmen und den Zitronensaft einrühren. Noch einmal kurz zurück auf die Platte stellen und weiter rühren. Wenn die Molke sich von dem Käse trennt, die Masse durch das Sieb schütten. Nun das Geschirrtuch zusammendrehen und die Flüssigkeit herausdrücken. **Vorsicht, das Tuch könnte heiß sein!** Den Käse im Tuch eingepackt mehrere Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Dabei beschweren, damit der Käse zusammengedrückt wird, zum Beispiel mit Konservendosen. Den Käse in Scheiben oder Würfel geschnitten beispielsweise knusprig anbraten, in einer Tomatensoße oder zu Spinat essen.



1



Gemeinsam sind wir stark

Kinderfastenaktion 2018



# Chapati

Super als Beilage zu allen anderen Rezepten

## ZUTATEN

- \* 1 Tasse Weizenvollkornmehl
- \* 1 Tasse Weizenmehl
- \* 1 Prise Salz
- \* 2 TL Öl
- \* ½ Tasse kaltes Wasser



Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Nach und nach das Wasser hinzugeben und kneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht klebt. Bei Bedarf mehr Wasser oder Mehl hinzugeben. Den Teig in 6 Teile teilen und aus den Teilen Kreise ausrollen. Dabei

den Teig mehrmals ausrollen, wieder zusammenfalten und neu ausrollen. So bilden sich kleine Luftblasen zwischen den Teigschichten.

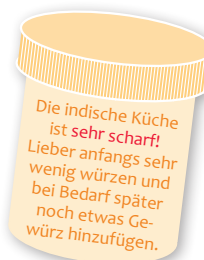
Die Chapatis in einer heißen Pfanne ohne Öl von jeder Seite ungefähr eine Minute braten, bis sie an manchen Stellen braun werden. Bis zum Servieren abdecken, damit sie nicht trocken werden.





## Pulao

Sandhyas Lieblingsgericht



### ZUTATEN

- \* 2 EL Fett
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Lorbeerblätter
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 100 g Sojaschnetzel (gibt es z.B. im Bioladen)
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Langkornreis
- \* 400 ml Wasser
- \* Garam Masala Gewürzmischung
- \* Pfeffer
- \* Chilipulver
- \* Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Erbsen und Möhren)



Die Sojaschnetzel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Sojaschnetzel und die Gewürze hinzugeben. Reis, Wasser und Lorbeerblätter zufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Gemüsesorte das Gemüse so früh zugeben, dass es gleichzeitig mit dem Reis gar ist. Die Lorbeerblätter vor dem Essen herausnehmen.

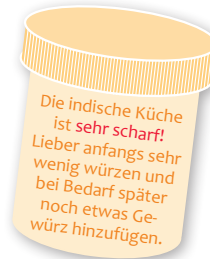




# Palak Paneer - Spinat mit indischem Frischkäse

## ZUTATEN

- \* Paneer (siehe Rezept auf Seite 1)
- \* 1 kg Spinat (tiefgefroren)
- \* 2 EL Öl
- \* 10 g Ingwer
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* 2 TL Salz
- \* Chilipulver
- \* Garam Masala Gewürzmischung
- \* Kardamom
- \* 90 ml Sahne



Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Öl in der Pfanne erhitzen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, dann die Gewürze hinzugeben, kurz mit anbraten und den Spinat und das Lorbeerblatt darin andünsten. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Den Paneer in Würfel schneiden und hinzugeben. Abschmecken, das Lorbeerblatt herausnehmen und eventuell nachwürzen.

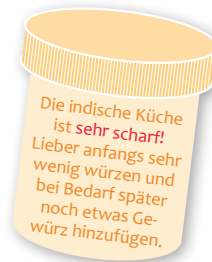




## Paneer Makhani

### ZUTATEN

- \* Paneer (siehe Rezept auf Seite 1)
- \* 3 EL Öl
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 kleines Stück Ingwer
- \* 2 TL Garam Masala Gewürzmischung
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* 1 Dose Tomatenstücke
- \* etwas Chilipulver
- \* ½ TL Kumin
- \* 2 TL Koriander
- \* ¾ Tasse Cashewnüsse
- \* 1 Tasse Milch
- \* 1 Tasse Wasser
- \* Etwas Salz und Zucker



Die indische Küche ist sehr scharf! Lieber anfangs sehr wenig würzen und bei Bedarf später noch etwas Gewürz hinzufügen.



Die Cashewnüsse in die Milch geben und einweichen lassen.

Den Paneer in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Wieder aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Öl in eine große Pfanne geben und die Zwiebeln darin anbraten bis sie leicht braun werden. Ingwer, Knoblauch und Garam Masala hinzugeben, kurz mitbraten und dann die Tomaten und das Lorbeerblatt dazu geben. Die restlichen Gewürze hinzufügen. Cashewnüsse und Milch fein pürieren. Zusammen mit dem Wasser in die Tomaten einrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt vor dem Essen herausnehmen.



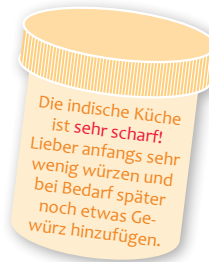
Gemeinsam sind wir stark

Kinderfastenaktion 2018





## Dal



### ZUTATEN

- \* 320 g rote Linsen
- \* 1 EL Öl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 15 g Ingwer
- \* 1 Dose Tomatenstücke
- \* 400 ml Kokosmilch
- \* 1 TL Kurkuma
- \* 1 TL Garam Masala Gewürzmischung
- \* Salz und Pfeffer
- \* etwas Chilipulver



Die Linsen waschen. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in dem Öl anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Garam Masala und Kurkuma hinzugeben und kurz mitrösten. Tomaten und Linsen dazugeben, Kokosmilch unterrühren und 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen.

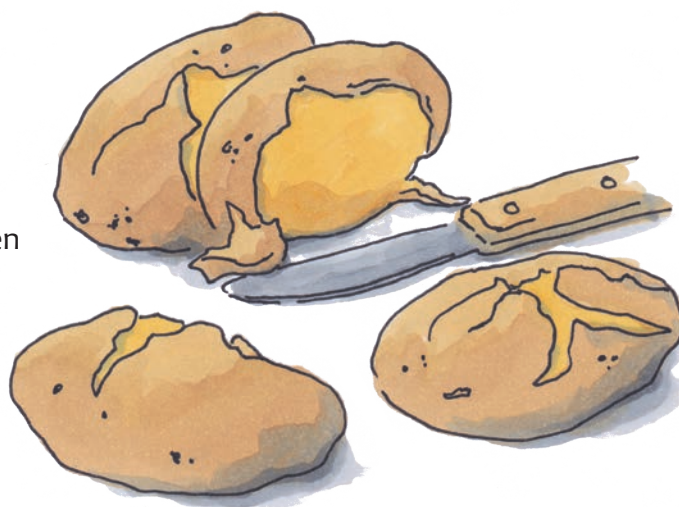
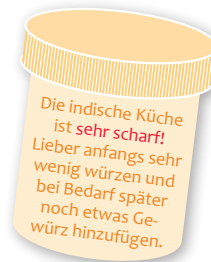




## Aloo Matar

### ZUTATEN

- \* 5 mittelgroße Pellkartoffeln
- \* 2 EL Öl
- \* ½ TL Kreuzkümmel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 TL Ingwer
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 TL grüne Chilipaste
- \* 1 Dose Tomatenstücke
- \* 1 Tasse gekochte Erbsen
- \* 1 Prise Kurkuma
- \* ½ TL Chilipulver
- \* ½ TL Garam Masala Gewürzmischung
- \* Salz



Die Pellkartoffeln kochen, pellen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Ingwer schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Das Öl erhitzen und den Kreuzkümmel darin anbraten. Die Zwiebeln zugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch, Ingwer, Grüne Chilipaste und Tomatenstücke zugeben und etwas köcheln lassen. 1 EL Wasser zugeben und gut verrühren. Erbsen, Kartoffelstücke, Kurkuma, Chilipulver, Garam Masala und etwas Salz hinzufügen und 3-4 Minuten köcheln lassen. Mit 1 Tasse Wasser aufkochen lassen. Ein paar Kartoffelstücke zerdrücken und noch etwas köcheln lassen, um eine festere Konsistenz zu bekommen.





## Mango-Lassi

### ZUTATEN

- \* 1 Mango
- \* 500 ml Joghurt
- \* 250 ml Milch
- \* 3 TL Zucker
- \* 1 TL Zitronensaft



Die Mango schälen und würfeln.  
Alles im Mixer zusammenmixen.

