



Rezepte

für Snacks aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Lassi



Das Joghurtgetränk Lassi gibt es in Indien in verschiedenen Varianten.

Als Nachspeise rundet Lassi ein indisches Essen hervorragend ab, zumal der Joghurt die Schärfe des Essens mildert. Aber auch als Snack für zwischendurch eignet sich Lassi, da es gut sättigt. Wenn Lassi gekühlt oder mit Eiswürfeln serviert wird, wirkt es sehr erfrischend an heißen Tagen.

Hierzulande fehlt Lassi in kaum einem indischen Restaurant und erfreut sich großer Beliebtheit. In kleinen Restaurants und ländlichen Gegenden Indiens sucht man Lassi dagegen womöglich vergebens. Nicht wenigen Menschen in indischen Dörfern ist dieser schmackhafte Luxus gänzlich unbekannt. Falls Sie einmal Adivasi während unserer Veranstaltungsreisen zu Gast haben, so können Sie die Gelegenheit nutzen, diese einfach zuzubereitende "indische Spezialität" gemeinsam zu genießen.

Experimentieren Sie:

Das Verhältnis von Joghurt und Wasser können Sie nach Wunsch variieren. Sie können auch Joghurt, Wasser und Milch zu gleichen Teilen verwenden. Für die salzige Variante ersetzen Sie Milch durch Buttermilch.

jeweils für 4 Personen (300 ml pro Person):

salziges Lassi:

600 ml Naturjoghurt und 600 ml Wasser gut miteinander vermischen.
1/4 TL Salz, 1 TL Zucker sowie 1/4 TL geröstete Kreuzkümmelsamen zufügen

süßes Lassi:

600 ml Naturjoghurt und 600 ml Wasser gut miteinander vermischen.
1 TL Rosenwasser, 4 TL feiner Zucker sowie 1/2 TL gemahlene Kardamom zufügen und mit gehackten Pistazien dekoriert servieren.

Mango-Lassi:

600 ml Naturjoghurt, 300 ml Wasser und 300 ml Mangopüree (alternativ 600 ml Naturjoghurt und 600 ml Mangosaft) gut miteinander vermischen. Nach Bedarf mit etwas Zucker süßen und mit gehackten Pistazien dekoriert servieren.



Foto: unbekannt



Rezepte

für Snacks aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Mandel-Payasam



Zubereitung:

Ghee erhitzen

Cashew-Nüsse und Pistazien im Ghee rösten, bis sie leicht braun sind. Beiseite stellen.

Mandeln in einer halben Tasse warmem Wasser für eine Stunde wässern. Mandeln schälen und zu einer Paste vermahlen.

Mandelpaste mit 2 bis 3 Tassen Wasser und mit der Milch vermischen. Aufkochen lassen und dabei ständig umrühren, bis das Aroma der Mandeln zu riechen ist.

Zucker hinzufügen und umrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Gebratene Cashew-Nüsse, Pistazien, Kardamom und Safran hinzufügen.

Gekühlt servieren.

Die Süßspeise Payasam fehlt in Indien bei keinem besonderen Anlass und ist äußerst beliebt. Auch die Adivasi (indischen Ureinwohner/innen) der südindischen Nilgiris-Berge servieren bei Hochzeiten und an Festtagen Payasam als Nachspeise oder Snack. Verschiedene Regionen kennen verschiedene Namen und es gibt viele Varianten, die alle auf Milch und Zucker basieren. "Payasam" bedeutet "Milch". Milch ist teuer und wird nur in kleinen Mengen von Kindern oder zum Tee konsumiert - und eben zu besonderen Anlässen.



Foto: unbekannt

Zutaten für 4 Personen:

- 4 TL Ghee oder Butter
- 1 EL gebrochene Cashew-Nüsse
- 1 EL Pistazien
- 100 g geschälte Mandeln
- 2 bis 3 Tassen Milch
- 1 Tasse Zucker
- 7 bis 8 grüne Kardamom-Samen
- ¼ bis ½ TL Safran

S. Meenakshi Ammal: "The Best of Samaaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine"

Die entwicklungsbezogene Bildungsarbeit des Adivasi-Tee-Projekts wird gefördert von Brot für die Welt mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes.



Rezepte

für Snacks aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Mango-Halwa



Zubereitung:

Für das geeignete Fruchtfleisch brauchen Sie sehr reife Mangos, die süß sind, aber auch leicht säuerlich und faserfrei. Schälen Sie die Mangos und drücken Sie das Fruchtfleisch aus, bis Sie davon 4 Tassen erhalten. Mixen Sie das Fruchtfleisch gut, so dass keine Klumpen vorhanden sind.

Brechen Sie die Cashew-Nüsse klein und braten Sie diese in etwas Ghee unter ständigem Rühren an.

Füllen Sie das Mango-Fruchtfleisch in einen schweren Topf wie zum Beispiel einen Kupferkessel und erhitzen Sie das Mango-Fruchtfleisch unter ständigem Rühren. Sobald das Fruchtfleisch zu kochen beginnt, fügen Sie den Zucker und die angebratenen Cashew-Nüsse unter Rühren hinzu.

Wenn das Mango-Fruchtfleisch dick geworden ist, fügen Sie nach und nach das restliche Ghee hinzu und rühren weiterhin um. Nehmen Sie den Topf vom Herd, sobald sich die Masse vom Topfrand zu lösen beginnt.

Fügen Sie den gemahlene Kardamom hinzu und mischen die Masse gut. Streichen Sie die Masse auf eine gefettete Platte und lassen es erkalten.

Halwa wird in zahlreichen Varianten in ganz Südasien und darüber hinaus angeboten. Das indische Sanskrit-Wort "Halva" bedeutet "Mischung". Halwa ist beliebt als Dessert und Süßspeise und wird in den südindischen Bundesstaaten Tamil Nadu und Kerala in allen Bäckereien angeboten.

In diesem Grenzgebiet siedeln Adivasi (Ureinwohner/innen) in den südindischen Nilgiris-Bergen. Durch Erfolge ihrer Landrechtskampagnen haben viele Familien heute wieder ein Stück eigenes Land und ernten Bananen, Kokosnüsse, Papayas u.a. Auch Mango-Bäume wachsen in den Nilgiris-Bergen. Dass Sie bei den Adivasi Mango-Halwa serviert bekommen, ist allerdings unwahrscheinlich. Aber sollten Sie einmal unsere indischen Gäste bei sich Zuhause beherbergen, so bereiten Sie doch Mango-Halwa zu - die freudige Überraschung wird groß sein.



Foto: unbekannt

Zutaten für 4 Personen:

4 Tassen Mango-Fruchtfleisch
2 Tassen Zucker
35 g Cashew-Nüsse
200 g Ghee (geklärte Butter)
8 Kardamom-Samen, frisch gemahlen



Rezepte

für Snacks aus Indien

bereitgestellt vom Adivasi-Tee-Projekt (ATP)
www.adivasi-tee-projekt.org

Murukku



Zubereitung:

Reis in einer Pfanne rösten (aber ohne dass sich die Farbe ändert). Reis erkalten und abtropfen lassen. Reis zu Mehl mahlen und fein sieben.

Die Urd-Bohnen (Urad Dal) zu feinem Mehl mahlen und fein sieben.

Salz in ¼ Tasse Wasser auflösen. Reismehl, Bohnenmehl, Salzwasser und Kreuzkümmel-Samen mischen. Etwas Wasser zufügen. Butter oder Ghee zufügen und zu einem festen Teig kneten.

Den Teig ausbreiten. Finger in Kokosnuss-Öl stippen. Etwas von dem Teig nehmen und zu um sich verdrehten Kreisen formen (ca. 3 bis 6 cm Durchmesser) – viele von diesen Murukkus formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Einige Murukkus in die Pfanne geben – mit denen anfangen, die schon am längsten liegen und etwas trocken geworden sind. Achtung: Murukkus nicht brechen lassen.

Murukkus in der Pfanne wenden, bis beide Seiten goldbraun sind. Abkühlen und abtropfen lassen.

Kalt servieren.

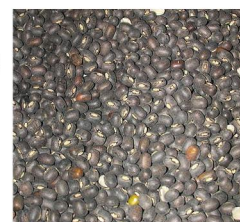
Murukku ist ein knuspriger indischer Snack. Murukku ist beliebt in ganz Indien, hat seinen Ursprung aber im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu. "Murukku" bedeutet auf Tamil "verdreht" (Tamil: முறுக்கா). Je nach verwendetem Mehl gibt es Murukku in verschiedenen Varianten und auch Formen. Zu Gast bei einer Familie von Adivasi (Ureinwohner/innen) in den südindischen Nilgiris-Bergen erhalten Sie wahrscheinlich eine Tasse Tee und etwas zu Knabbern. Auch arme Adivasi halten Gastfreundschaft hoch. Sie können aber auch gern etwas mitbringen - Obst vielleicht, Kekse oder eben Murukku. In allen Tea Shops und Läden in Tamil Nadu gibt es Murukku zu kaufen.



Foto: unpekannt

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tassen Reis
- ½ Tasse Urd-Bohnen (Urad Dal)
- ½ Tasse Salzwasser
- 2 TL Kreuzkümmel-Samen
- ½ Tasse Butter oder Ghee
- 1 ½ Tassen Kokosnuss-Öl



S. Meenakshi Ammal: "The Best of Samaaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine"

Die entwicklungsbezogene Bildungsarbeit des Adivasi-Tee-Projekts wird gefördert von Brot für die Welt mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes.