

## Indisches Fastenessen in der Pfarrei Allmannshofen

Zutaten:			Vorarbeit:
500 g	Zwiebeln		Die Kichererbsen 12 Stunden vor dem Kochen im kalten Wasser einweichen
200 g	Tomaten		
300 g	Karotten		
300 g	Weißkohl		Die Zwiebeln in Halbmonde schneiden
200 g	grüne Bohnen		
40 g	Ingwer, frisch		
1 Knolle	Knoblauch		Die Karotten schälen und in 3x3mm Raspel zerkleinern
1/2 Stück	Zitrone		
200 ml	passierte Tomaten		Die Tomaten in 5x5mm Stückchen schneiden
200 ml	Kokosmilch		
500 g	Basmatireis		
350 g	Kichererbsen, trocken		Den Kohl fein hobeln
2 El	Kokosraspel		
120 ml	Sonnenblumenöl		Die Bohnen in Stückchen ähnlich der Tomaten ablängen
40 g	Butterschmalz		
	Salz		
1/2 Tl	Schwarzer Pfeffer	gemahlen	Den Ingwer und Knoblauch schälen und mit etwas Flüssigkeit pürieren
2 Tl	Schwarzer Senf	Körner	
2 El	Curcuma	gemahlen	
1 1/2 El	Koriander	gemahlen	
1/2 El	Paprika	gemahlen	
1 El	Fenchel	gemahlen	
3 cm	Zimt	stückig	
5	Nelken	stückig	
3	Kardamom	Kapseln	
2	Sternanis	ganz	
1 Tl	Kreuzkümmel	stückig	
1 El	Massala für Fleisch		

### Curry:

40ml Sonnenblumenöl stark erhitzen, 1Tl Senfkörner unter Rühren zum Platzen bringen. 300g der Zwiebeln glasig andünsten. Die Hälfte der Ingwer-Knoblauch-Mischung einrühren und kräftig Salzen.

Das Ganze mit ½ El Curcuma, Koriander, Paprika, Fenchel und Fleisch-Massala würzen.

Die Tomaten und die passierten Tomaten unterrühren. Aufkochen und leise köcheln lassen. gelegentlich rühren.

Kurz vor dem Verzehr die Kokosmilch einrühren und nicht mehr kochen lassen.

### Gemüse:

40ml Sonnenblumenöl stark erhitzen, 1Tl Senfkörner unter Rühren zum Platzen bringen.

100g Zwiebeln glasig andünsten. Salzen. ½ El Curcuma und die andere Hälfte der Ingwer-Knoblauch-Mischung einrühren.

Bohnen, Kohl und die Karotten nacheinander dazu geben und unter Rühren dünsten.

Mit Pfeffer würzen.

Zum Schluss mit Kokosraspeln bestreuen und nicht mehr rühren.

**Gelber Reis:**

¾ l Wasser zum Kochen bringen

40ml Sonnenblumenöl stark erhitzen, Kreuzkümmel unter Rühren erhitzen bis die Körner platzen.

50g Zwiebeln einrühren und glasig werden lassen, mit 1El Curcuma würzen.

250g Reis in die Mischung geben und unter ständigem Rühren anbraten bis er durchsichtig wird. Jetzt schnell das Wasser dazu geben und den Reis bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren garen bis er ¾ des Wassers aufgenommen hat.

Mit dem Zitronensaft abrunden. Nun nicht mehr rühren und den Topf ohne Hitze stehenlassen.

**Butterschmalzreis:**

¾ l Wasser zum Kochen bringen

Die restlichen Zwiebeln goldgelb rösten.

Den Butterschmalz stark erhitzen, mit Zimt, Nelken, Kardamom und Sternanis würzen und gut anbraten.

250g Reis in die Mischung geben und unter ständigem Rühren anbraten bis er durchsichtig wird. Jetzt schnell das Wasser dazu geben und den Reis bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren garen bis er ¾ des Wassers aufgenommen hat. Zum Schluss die Zwiebeln unterheben. Nun nicht mehr rühren und den Topf ohne Hitze stehenlassen.