



## Die Küche Indiens - eine der ältesten der Welt

Das unvergessliche Aroma Indiens besteht nicht nur aus Jasmin und Rosen, sondern auch aus den Düften der Gewürze der indischen Küche - besonders bei der Curry-Zubereitung. „Curry“ ist eine englische Ableitung von Kari und heißt nichts weiter als „würzige Sauce“. Dabei handelt es sich um eine delikate und subtile Mischung aus Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Koriander, Muskatnuss und Kreuzkümmel. Dem indischen Koch stehen an die 25 verschiedene, frisch vor Gebrauch geröstete und gemahlene Gewürze zur Verfügung, um die richtige Zusammensetzung der Masalas auszutüfteln. Die Zusammensetzungen variieren zwischen den verschiedenen Regionen erheblich.

Es gibt in der indischen Küche eine außerordentlich große Vielzahl wohlschmeckender **Gemüsegerichte**.

Im **Norden** sind Fleischgerichte häufiger: Lamm-Curry, Chicken-Curry und das feine Biryani (Huhn oder Lamm mit Reis, mit Zucker und Rosenwasser abgeschmeckt). Hauptbeilage ist neben Reis vor allem flaches Brot: Chappati und Nan. Diese Küche ist gehaltvoll, cremig, gut gewürzt und mit vielen Nüssen und Safran versehen. Die sehr beliebten **Tandoori-Gerichte** (mariniertes Huhn, Fleisch oder Fisch im Tonofen gebacken) und Kebabs sind ebenfalls Spezialitäten des Nordens.

Im **Süden** gibt es viele scharf gewürzte Gemüsegerichte. Besondere Spezialitäten sind Bhaji (Gemüsecurry), Biryani (Reisgericht mit Curry). Kokosnüsse spielen in der südindischen Küche eine große Rolle. Hauptbeilage: Reis.

Überall in Indien - vom vornehmsten Hotelrestaurant bis hin zum billigen Imbissstand - kann man **Dhal** (scharfe Linsensuppe) und **Dhai** (Joghurt als Beilage) bestellen, letzteres

ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern hilft auch, die mitunter sehr stark gewürzten Gerichte zu entschärfen, besser als ein Glas Wasser oder Bier.

**Samosa, Pakora** - frittierte, mit Gemüse oder Fleisch gefüllte Teigtaschen - sind als kleine Vor- oder auch Zwischenspeise sehr beliebt.

**Nachspeisen** sind indische Süßigkeiten, deren Hauptzutaten oft angedickte Milch, Zucker, Ghee, Nüsse und Sirup sind; besonders unwiderstehlich sind Kulfi (indisches Eis), Gulab, Jamun (Mehl, Joghurt und gemahlene Mandeln) und Jalebi (in Fett gebackenes, spiralenförmiges Sirupgebäck). Natürlich gibt es auch ausgezeichnetes Obst, je nach Region und Jahreszeit z. B. Orangen, Bananen, Mangos, Granatäpfel, Melonen, Aprikosen, Äpfel, Papayas, Ananas und Erdbeeren. Um die Verdauung zu fördern und den Mundraum zu neutralisieren kaut man nach dem Essen Pan (in Betelblatt eingewickelte Gewürze wie Anis und Kardamom).

**Getränke:** **Tee** ist das beliebteste Getränk, viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. **Lassi** - ein Joghurt-Getränk, pur, salzig oder süß oder aber mit Früchten versehen, ist ein angenehmer Durstlöcher.

**Gönnen Sie sich ein wenig Zeit bei Ihrem Besuch, denn alle Speisen werden erst nach Ihrer Bestellung frisch zubereitet und genießen Sie die unvergleichlichen Gerichte Indiens.**

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und guten Appetit.**

**Baljinder Singh und das **Badsha**-Team**