

INDISCH KOCHEN

Begeben Sie sich als Gemeinde auf eine Reise nach Indien – mit einem gemeinsamen Essen!

HÜHNCHEN TIKKA MASALA

Zutaten für 8 Personen:

1 kg Hähnchenbrustfilet
8 Tomaten
4 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
4 TL Ingwer
3 TL Garam Masala
(indische Gewürzmischung)
3 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer
3 TL Paprikapulver
1 Prise Kardamom
1 Prise Zimt
4 EL Tomatenmark
500 g Naturjoghurt
Olivenöl
Salz

Die Gewürze können Sie auch abwandeln: Bei indischen Gerichten gibt es nicht das eine »richtige« Rezept.

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und salzen.
2. Tomaten und Zwiebeln würfeln.
3. Knoblauch pressen oder klein schneiden und mit Ingwer, Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Paprikapulver vermischen.
4. Zwiebeln in Olivenöl mit jeweils einer Prise Zimt und Kardamom anbraten, Gewürzmischung (siehe 3.) dazugeben und kurz ziehen lassen.
5. Tomatenwürfel und Tomatenmark hinzufügen, kurz köcheln lassen.
6. Mit Salz abschmecken.
7. Hähnchenfleisch dazugeben und alles 10–12 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
8. Joghurt hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dazu kann Reis (800 g) oder Fladenbrot gegessen werden.



OpenDoors

Im Dienst der verfolgten Christen weltweit

CHAPATI

Fladenbrot als Beilage



Zutaten für 8 Personen:

- 1 kg Mehl
- 4 TL Salz
- 1 TL Kardamom (gemahlen)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und daraus unter Zugabe von Wasser einen festen, nicht mehr klebrigen Teig formen.
2. Den Teig zu dünnen, runden Fladen ausrollen und in der Pfanne von beiden Seiten backen.

MANGO-LASSI Erfrischungsgetränk

Zutaten für 8 Personen:

- 2 Mangos
- 1 kg Naturjoghurt
- 400 ml Buttermilch
- 8 EL brauner Rohrzucker
- 1 TL Kardamom (gemahlen)

Zubereitung:

1. Mango schälen und in Stücke schneiden.
2. Fruchtfleisch der Mango zusammen mit der Buttermilch pürieren.
3. Zucker, Kardamom und Joghurt dazugeben und weiter pürieren.

