



# VEGANE INDISCHE KÜCHE

**Vielfältig, unverwechselbar, bunt und würzig - das ist die indische Küche. Die erfolgreiche vegane US-Bloggerin Richa Hingle stammt aus Indien und hat die traditionellen Rezepte ihrer Kindheit mit modernen Küchenpraktiken kombiniert. Sie zeigt in ihrem fast eineinhalb Kilo schweren Buch mit 150 (!) Rezepten, wie einfach es ist, Gerichte der indischen Küche vegan zuzubereiten - und das unglaublich lecker: von ausgefallenen Gerichten wie Cocos-Curry mit Butternusskürbis und Roten Linsen, gebackenem Blumenkohl mit Makhani-Soße, schnellem Tamarinden-Dattel-Chutney, über traditionelle Rezepte für Dals, Currys und Naans, bis zu süßen indischen Köstlichkeiten wie Pistazien-Halwa und Safrancremefudge. Ein Muss für alle Fans der indischen und veganen Küche!**

Die meisten Vegetarier weltweit leben in Indien: Denn im Hinduismus, Buddhismus und bei den Jains findet man die meisten religiös motivierten Vegetarier auf diesem Planeten. Seit Jahrtausenden werden in Indien die Ideale des Gewaltverzichts und des Respekts vor den Geschöpfen Gottes hochgehalten, womit auch eine vegetarische Ernährung einhergeht. So ist die indische Küche traditionell eine weitgehend fleischfreie Küche. Der wohl bekannteste Inder, Unabhängigkeitskämpfer Mahatma Gandhi, sagte: »Ich glaube, dass geistiger Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitlebewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten.« Und: »Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.«

Auch wenn die Zahl der Vegetarier in Indien aufgrund westlicher Einflüsse langsam zurückgeht: Fleischesser werden noch immer »Nicht-Vegetarier« genannt. Laut UN-Angaben essen Inder im Schnitt nur rund fünf Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr - so wenig wie sonst fast nirgendwo auf der Welt.

Richa Hingle ist in Indien aufgewachsen und lernte über ihre Mutter die traditionelle indische Küche kennen. Der Schwerpunkt lag auf Linsen, Bohnen, Gemüse und frischem Obst - alles saisonal und regional und frisch zubereitet. Zum Studium zog sie in die USA, wo sie seither lebt. »Der Mangel an vegetarischen Restaurants und die Abwesenheit meiner Mutter zwangen mich in die Küche«, berichtet sie. Wenn sie nach Hause kam, kochte sie sich erstmal eine große indische Mahlzeit, bei der sich der Duft der Gewürze und des aromatisierten Öls im ganzen Haus verbreitete. Zunächst arbeitete Richa Hingle als Software-Entwicklerin. Doch durch eine Krankheit konnte sie diesen Beruf nicht mehr ausüben. Nach der Reha begann sie, wieder in der Küche zu experimentieren und startete einen Food-Blog. Inzwischen ist sie eine der erfolgreichsten Food-Bloggerinnen der USA.

## Die kulinarische Vielfalt der indischen Küche

Auf den ersten Seiten berichtet Richa Hingle in ihrer Einführung viel Wissenswertes über die indische Küche, die Zutaten und natürlich die Gewürze.

Im ersten Kapitel stellt sie einige indische und indisch angehauchte Frühstücksideen vor, wie »Pikantes südindisches ‚Rührei‘ aus Tofu« oder »Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl nach Art meiner Mutter«.

Es folgen »Kleine Gerichte und Snacks«, die schnell zubereitet sind und im Alltag auch eine leckere Hauptmahlzeit abgeben: von »Teigtaschen mit herzhafter Linsenfüllung«, »Gebackene Kartoffel-Samosas« oder »Kartoffel-Quinoa-Bratlinge« bis »Tempeh-Wraps Streetfood-Style«.

Fast 30 Rezepte sind alleine im Kapitel »Beilagen und Gemüsecurrys« zu finden, wobei die »Beilagen« im Alltag ebenfalls gut und gerne eine ganze Mahlzeit bilden können. Wer natürlich eine große Familie bewirten will oder Gäste einlädt, stellt in traditionell indischer Art viele verschiedene Schüsselchen mit den leckersten Gerichten auf den Tisch, so dass jeder sich das Mahl individuell zusammenstellen oder von allem probieren kann. In diesem Kapitel finden sich typisch indische Köstlich-



keiten wie »Okraschoten in Sesam-Kokos-Sauce«, »Paprika und Erbsen in Kichererbsenmehl«, »Mit Kreuzkümmel aromatisierter Reis mit Erbsen und Zwiebeln« oder »Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Kokos-Mohnsamen-Curry«. Natürlich machen hier Gewürze wie Curry, Kurkuma, Chilli, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Garam Masala den typisch indischen Geschmack aus. Wer eine Auswahl dieser Gewürze oder eine gute Currymischung zu Hause hat, kann aus jeder Gemüsepfanne mit der Zugabe von Linsen oder Kichererbsen ein leckeres indisch angehauchtes Gericht zaubern.

24 Rezepte sind im Kapitel »Dals: Linsen und Bohnen« zusammengestellt. Hier gibt es verschiedene Linsen-, Bohnen und Kichererbsen-Currys, aber auch leckere Suppen mit den proteinreichen Hülsenfrüchten: von »bengalische Rote Linsensuppe« bis »Südindischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf«. Unbedingt probieren müssen Sie das Rezept »Straucherbsen mit Kokos, Sesam und Tamarinden«.

Auch im Kapitel »Eintöpfe und Aufläufe« bilden die für die indische Küche typischen Hülsenfrüchte die Basis - interessant, dass Richa Hingle sie auch mit Quinoa kombiniert, welches ja bekanntlich ein Inka-Getreide ist: »Kichererbsen-Spinat-Eintopf mit Linsen und Quinoa« oder »Quinoa-Blumenkohl-Biryani«.

Nun kommen wir zu den Hauptgerichten: Hier sind leckere Gerichte mit Tofu und Tempeh, Currys sowie Gemüse und Nüsse in pikanten Soßen zu finden, aber auch »veganisierte« indische Spezialitäten wie »Hähnchenfreies Balti« oder »Veganes ‚Paneer‘ (indischer Käse) und Spinat in Tomatensauce«.

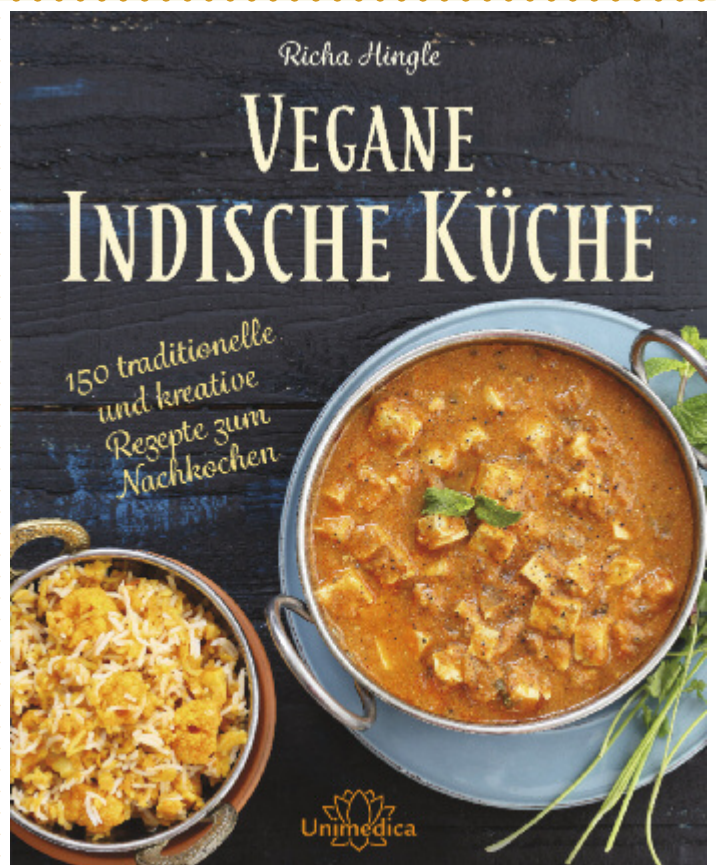
Nicht fehlen dürfen Rezepte für Fladenbrote, die typischerweise zu indischen Gerichten gereicht werden: Naans und Fladenbrote aus Weizenmehl oder glutenfrei aus Hafer oder Chiasamen sowie natürlich aus Kichererbsenmehl. Hervorzuheben sind die leckeren gefüllten Fladenbrote: »Parathas mit Gemüsefüllung« und »Südindische Linsen-Reis-Dosas«.

Am Schluss kommen natürlich die Desserts. In Indien sind Desserts und Süßigkeiten in der Regel besonderen Anlässen oder Feiertagen vorbehalten. Sie enthalten meistens eine Menge Milchprodukte wie Käse, Sahne und Butter und sind dazu noch klebrig süß. Richa Hingle experimentierte jahrelang, um vegane Versionen zu finden, die dem Original nahe kommen - denn Pflanzenmilch verhält sich bei der Zubereitung nun mal anders als Kuhmilch. Aber auch Richas Versionen werden mit viel Zucker zubereitet. Zucker ist zwar vegan und damit tierfreundlich - gesundheitsfreundlich ist er bekanntlich nicht. Also am besten nur sonntags servieren oder mit Stevia experimentieren... oder die Kokosbällchen und Fudge-Stückchen mit Datteln statt mit Zucker zubereiten. Drei Rezepte kommen mit wenig Zucker aus: »Gedämpfter Joghurt (Bhapa Doi)«, »Kardamon-Fudge-Stückchen« und »Safrancremefudge«.

Alle 150 Rezepte des Buches sind mit gut verständlichen Anleitungen versehen. Dass die indische Küche recht aufwändig ist, sollte man allerdings vorab bedenken. Die Gerichte schmecken jedenfalls köstlich, sind gesund und nahrhaft. Außerdem gibt es eine große Vielfalt an Variationen, die Rezepte sind allergikerfreundlich und bieten häufig soja- und glutenfreie Varianten - es ist für jeden etwas dabei!

Mit dem im Buch enthaltenen Gewürzleitfaden werden auch Sie schnell Experte indischer Aromen - im Handumdrehen werden Sie Rezepte abwandeln und ganz neue Gaumenfreuden kreieren.

Als Einstimmung stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite das Dal-Rezept »Sookhi Mung Palak« (Mungbohnen mit Spinat) vor. >>>



**Für alle Fans der indischen und veganen Küche:**  
• über 150 aromatische, gesunde und vegane Rezepte aus dem Herzen Indiens • mit 24 Dal-Rezepten • sojafreie, glutenfreie und nussfreie Alternativen • nur naturbelassene, unverarbeitete Zutaten • mit indischer Küchen- und Gewürzkunde

**Richa Hingle: VEGANE INDISCHE KÜCHE**

150 traditionelle und kreative Rezepte zum Nachkochen  
336 Seiten, gebunden • Unimedica, 2016  
ISBN: 978-3-946566-03-8 • Preis: 29 Euro





FREIHEIT FÜR TIERE  
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid







# Mungbohnen mit Spinat

## Sookhi Mung Palak

*Richa Hingle schreibt: »Mung dal (gelbe Mungbohnen) sind nach roten Linsen meine liebsten Dals. Der erdige Geschmack dieser kleinen gelben Hülsenfrüchte ist recht intensiv, doch damit sie ihr volles Potential entfalten können, müssen sie richtig gewürzt werden. Als Beilage, zusammen mit Fladenbrot oder Pita oder zu Currys ist dieses Linsen-Spinat-Gericht gut geeignet.«*

### ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 TL Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
- 1 TL braune oder schwarze Senfsamen
- 1/4 TL Bockshornkleesamen
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- 200 g halbierte, geschälte Mungbohnen (Mung dal), 30 Minuten eingeweicht und dann abgetropft
- 1/2 TL Paprikapulver oder geräuchertes Paprikapulver
- 1 1/2 TL gemahlene Koriandersamen
- 3/4 TL rote Chiliflocken (oder nach Belieben)
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 3/4 TL Salz (oder nach Belieben)
- 360 ml Wasser
- 180 ml Kokosmilch
- 675 g Babyspinat (oder gehackter Spinat)
- 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün, zum Servieren
- 2 TL Sesamsamen, zum Garnieren
- 1 TL Zitronensaft, zum Abschmecken

### ZUBEREITUNG

Vorbereitung: 15 min (+ 50 min einweichen)

Zeit aktiv: 15 min · inaktiv: 20 min

1. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Senfsamen vorsichtig in das heiße Öl geben und erhitzen, bis sie aufplatzen. Bockshornkleesamen, Lorbeerblätter und Knoblauch zufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Die abgetropften Mungbohnen, Paprikapulver, Koriandergrün, Chiliflocken und Kreuzkümmelsamen zufügen und 30 Sekunden anbraten.
2. Salz, Wasser und Kokosmilch zufügen, umrühren und 12–14 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett absorbiert ist. Die Mungbohnen sollten bissfest sein.
3. Den Spinat untermischen. Abgedeckt etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis die Mungbohnen gar sind und der Spinat zusammengefallen. Die Lorbeerblätter entfernen. Zum Servieren mit Koriandergrün und Sesamsamen garnieren und mit Zitronensaft abschmecken.

**Aus:**

