

*mehr zu bieten als die indische!
Das Verblüffende: Mit ein paar
exotischen Gewürzen entstehen
dabei aus alltäglichen Zutaten wie
Kartoffeln oder Linsen wahre
Aromawunder. Das überzeugt
alle, die immer oder immer öfter
auf »veggie« setzen.*

Was macht die indische Küche so interessant für Vegetarier?

In Indien ist vegetarisch essen die Norm, nicht die Ausnahme. Denn die absolute Mehrheit der Bevölkerung isst vegetarisch. Kein Wunder, dass es eine unglaubliche Fülle an Veggie-Gerichten für jeden Geschmack gibt. Da vegetarische Küche auf dem

Subkontinent Tradition hat, ist sie meist auch in Sachen Nährwerte optimal zusammengestellt.

Ist indisch kochen nicht ungeheuer aufwendig?

Das mag auf den ersten Blick so scheinen. Aber wenn man erst einmal einen kleinen Vorrat an oft benötigten exotischen Zutaten zu Hause hat, lässt sich vieles auch nach Feierabend noch auf den Tisch bringen. Bei Hülsenfrüchten ist etwas Planung gefragt: Einige Sorten müssen rechtzeitig eingeweicht werden. Großes Plus: Viele Gerichte sind perfekt für Meal-Prep! Und wenn die Zeit knapp ist,

einfach fertiges Naan oder Fladenbrot dazu aufbacken.

Worauf kommt es beim Abschmecken an?

In der indischen Küche wird ein Gleichgewicht von süß, sauer, salzig und bitter angestrebt. Zum einen durch das Abschmecken der einzelnen Gerichte, zum anderen durch die Kombination mit würzig-säuerlichen Raitas, Chutneys, Pickles. Schmecken Sie die fertigen Gerichte immer noch mal ab: Ist zum Beispiel der Joghurt für eine Raita sehr säuerlich, tut eine Extra-Portion Zucker gut, fehlt einem Dal Säure, die Pickles von > dazu reichen.

Auch die Schärfe nach Bedarf durch mehr oder weniger Chili anpassen.

5-ZUTATEN-REZEPT: MANGO-LASSI



- 1.** 250 g TK-Mango in einen leistungsstarken Mixer geben und ca. 5 Min. antauen lassen.
- 2.** 5 Kardamomkapseln im Mörser anstoßen