

## ALOO AMRITSARI

# LunchBOX

Dieses Gericht schickt Ila zusammen mit einem gut gewürztem Punjabi Curry, nachdem Saajan zuvor ein Essen als zu salzig bezeichnet hatte.

Saajans Reaktion auf dieses Gericht: „Dear Ila, the salt was fine today, the chili was a bit on the higher side... But I had two bananas after lunch ... they helped to extinguish the fire in my mouth, and I think it will also be good for the motions.“ (Deutsche Fassung folgt.)

### ZUBEREITUNG

Die **Kartoffeln** schälen, waschen und mit Hilfe einer Gabel einstechen. Für 15 Minuten in gesalzenes Wasser legen.

Ausreichend **Öl** in einem Wok erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Seite stellen.

- 20-24 **kleine Kartoffeln**
- **Öl** zum Frittieren

- 2 Esslöffel **Senföl**
- 1 Teelöffel **Kuminsamen**
- 1 Prise **Asa Foetida-Gewürzmischung**
- 2 große, gehackte **Zwiebeln**
- 1 Esslöffel **Ingwer-Knoblauch Paste**
- 3 große, gehackte **Tomaten**
- ½ Esslöffel **rotes Chilipulver**
- ½ Teelöffel **Kuminpulver**
- ½ Teelöffel **Kurkumapulver**
- 1 Esslöffel **Korianderpulver**
- **Salz** nach Belieben
- ½ Teelöffel **Garam Masala Pulver**
- 1 Esslöffel **frische Korianderblätter**, gehackt
- 1 Stück **Ingwer**, in dünne Streifen geschnitten

Das **Senföl** in einer Pfanne erhitzen, bis es anfängt zu rauchen.

Abkühlen lassen und erneut erhitzen. **Kuminsamen** und **Asa Foetida-Gewürzmischung** dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die **Kuminsamen** sich verfärben.

**Zwiebeln** hinzufügen und für 3-4 Minuten sautieren, dann die **Ingwer-Knoblauchpaste** dazugeben und für eine Minute weiter braten. Etwas Wasser dazugeben und rühren.

Danach die **Tomaten** unterrühren und mit in wenig Wasser aufkochen, bis diese breiig werden.

**Rotes Chili-, Kumin-, Koriander- und Kurkumapulver** mit etwas Wasser dazugeben und verrühren.

Die frittierten Kartoffeln dazugeben, gut vermengen und für 2 Minuten kochen. Erneut Wasser und **Salz** dazugeben. Gut verrühren und für 5 Minuten köcheln lassen, zuletzt **Garam Masala** dazugeben und rühren.

Vom Herd nehmen, mit **Korianderblättern** und **Ingwerstreifen** garnieren und heiß servieren.





Die Lunchbox, die dieses Essen enthält, teilt Saajan mit Shaikh in der Kantine. Shaikh ist begeistert: "It's great. Just great." (Deutsche Fassung folgt.)

## ZUBEREITUNG

Die eingeweichten **Urid Bohnen** abgießen und mit etwas Wasser zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

**Ingwer** und **grüne Chilis** fein hacken und mit dem **Salz** beimengen unditerrühren, dabei ggf. etwas Wasser hinzugeben.

Den **Joghurt** mit **Salz**, **Steinsalz** und **Zucker** verrühren, bis zur Verwendung kühlen.

Das **Öl** in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. In einer weiteren Schüssel Wasser bereitstellen.

Mit Hilfe eines feuchten Löffels oder mit angefeuchteten Händen aus dem Teig Bällchen formen, in das Öl geben und goldbraun frittieren. Danach herausnehmen, auf Küchenpapier abtrocknen und für einige Minuten in das Wasser geben.

Nach dem Herausnehmen das überschüssige Wasser herausdrücken, die Bällchen anschließend kurz in den **Joghurt** dippen.

Die Bällchen anrichten und den Joghurt darüber geben, etwas **Chutney** darüber sprengeln und mit **Chili** und **Kuminpulver** bestäuben. Servieren.

- $\frac{3}{4}$  Tasse (ca. 150 g) geschälte, halbierte **Urid Bohnen** (dhuli urad dal), für 3-4 Stunden eingeweicht
- 1 Stück **Ingwer** (ca. 2,5 cm groß)
- 2 **grüne Chilis**
- **Salz** nach Geschmack
- 4-5 Tassen **Joghurt**
- 1 Teelöffel **Steinsalz**
- 2 Eßlöffel **Zucker**
- **Öl** zum Frittieren
- Süßes **Dattel-** und **Tamarinden-Chutney**
- **Green Chutney**
- **Rotes Chili Pulver**
- Geröstetes **Kuminpulver**



## BHARVA BHAINGAN

# LunchBOX

Saajan liebt Auberginen. Als er in der Lunchbox Bharva Bhaingan vorfindet, zaubert dies ein Lächeln auf sein Gesicht.

### ZUBEREITUNG

Die **Auberginen** waschen und der Länge nach halbieren, dabei darauf achten, dass diese am Strunk zusammengehalten werden.

Die **Zwiebeln** rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die **Koriander-, Sesam, Kumin-, Mohn- und Bockshornkleesamen** zusammen mit den **Erdnüssen** und den **Kokosnussschalen** anbraten, bis das Ganze die Farbe verändert und ein feines Aroma entsteht.

Die gerösteten **Zwiebeln, Gewürze, Ingwer, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel, Chilipulver** und **Zucker** zu einer sehr feinen Paste zerrühren. **Tamarindenpaste** dazugeben und gut mixen.

- 
- 250 Gramm **kleine Auberginen**
  - 2 mittelgroße **Zwiebeln**, geviertelt
  - 1½ Teelöffel **Koriandersamen**
  - 1½ Esslöffel **Sesamsamen**
  - 2 Esslöffel **Erdnüsse**
  - ½ Teelöffel **Kuminsamen**
  - ¾ Teelöffel **Mohnsamen**
  - 1 Esslöffel getrocknete, geriebene **Kokosnuss**
  - 1 Prise **Bockshornkleesamen**
  - 1 Stück grob gehackter **Ingwer**
  - 2 Esslöffel **Tamarindenpaste**
  - ½ Tasse **Olivenöl**
  - 6-8 grob gehackte **Knoblauchzehen**
  - **Salz** nach Belieben
  - 1 Prise **Kurkumapulver**
  - ½ Teelöffel **rotes Chilipulver**
  - ½ Teelöffel **Rohrzucker**
  - 1 Zweig **Curryblätter**

Mit dieser Mischung die aufgeschnittenen **Auberginen** füllen, den Rest zur Seite stellen.

Das **Olivenöl** in einem Wok erhitzen, **Curryblätter** dazugeben und für eine Minute anrösten, die gefüllten **Auberginen** dazugeben und für ca. 10 Minuten sautieren.

Die restliche Mischung dazugeben und vorsichtig einrühren. Zwei Tassen Wasser dazugeben, abdecken und bei niedriger Hitze kochen bis die **Auberginen** gar sind und Öl an die Oberfläche tritt.

Heiß servieren.