

# Indische Gewürznüsse

**pikante Knabberei für den Cocktailabend, zum Aperitiv oder als Snack**

Nüsse in einer Schüssel mit der zerriebenen Chili-Schote, Honig, Öl, Garam Masala und Paprikapulver mischen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei Umluft 190 Grad unter häufigem Wenden 8-10 Min. rösten.

Nüsse herausnehmen und noch heiß nach Geschmack mit Salz und etwas Zucker (ich habe Zimtucker genommen) bestreuen.

Kurz mischen und abgekühlt servieren.

Luftdicht verpackt bleiben die Nüsse einige Tage frisch.

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

**Kalorien p. P.:** keine Angabe



Bild für Druck ein-/ausblenden

## Zutaten für 8 Portionen:

500 g	Nüsse, gemischt, ungeröstet
1	Chilischote(n), getrocknet
2 EL	Honig
1 EL	Öl
2 EL	Gewürzmischung, Garam Masala (indische)
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Zucker

**Verfasser:** neriZ.

## Rote Linsen Suppe (Masor Dal)

---

### Zutaten:

---

- 200 g Masor Dal (rote Linsen)
  - 1/2 Liter Wasser
  - 1 Esslöffel Olivenöl
  - 1/2 bis 1 Tomate
  - 1/2 Zwiebel
  - 1/4 Teelöffel Kurkuma (Turmerik)
  - 1/2 Teelöffel Salz
- 

**Zeit: ca. 30 Minuten**

---

### Zubereitung :

Den Dal mit dem Wasser in einen Topf geben aufkochen und bei mittlerer Hitze ungefähr 1/2 Stunde kochen lassen. Wenn der Dahl weich ist, das Öl in einem kleinen Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln anrösten. Nach ein paar Sekunden das Kurkuma und die Tomaten hineintrühren, anschließend dann das ganze dem Dal beimischen. Am Schluss noch das Salz begeben und fertig ist der Masor Dal.

---

[Rezept drucken](#) 

## Hähnchen mit Tomaten

---

In Nepal wird Fleisch generell mit Knochen zubereitet. Das rohe Fleisch wird mit einem grossem Messer in kleine Stücke gehackt. Wer nicht so gerne Knochen abnagt kann es auch ohne zubereiten.

### Zutaten:

---

- 300 g Hühnerfleisch
  - 1 1/2 Tomate
  - 1 gehäufte Teelöffel ganze Kreuzkümmelsamen
  - 1 gestrichener Teelöffel ganze Korianderkörner
  - 3 Nelken
  - 3 St. Kardamom
  - ungefähr 1 Teelöffel frischer Ingwer
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 frischer Chilischoten od. getrocknet, wer es nicht ganz so scharf mag
  - kann auch einen halben od. viertel Chili nehmen.
  - Kurkuma (Turmerik)
- 

### Zeit: 25-30 Minuten

---

### Zubereitung:

Zuerst die Kreuzkümmelsamen, Koriander, Nelken, Ingwer, Kardamom, Knoblauchzehe und das Chili in den Mörser geben. Die Mischung kräftig durchmahlen und gelegentlich etwas Wasser hinzugeben damit es sich besser zerkleinern lässt. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Hähnchenstücke hineingeben und etwas anbraten. Die gemahlene Gewürze und die Tomaten hinzugeben und das ganze ca. 20 Minuten kochen lassen. Am Schluss noch das Kurkuma hinzugeben und mit Salz abschmecken.



## Rezepte, 4 Portionen: Dal Bhat Linsengericht aus Nepal

Gesunde Gemüserezepte, Linsenrezepte zum Nachkochen

### BHAT (Reis):

2 Schalen Reis (Basmatireis oder Langkornreis)  
4 Schalen Wasser  
evt 1 TL Butter

### DAL (Linsen):

1½ Schalen Linsen (zB "Dal Kalo" schwarze Linsen oder "Dal Pahelo" gelbe Linsen etc)  
4,5 Schalen Wasser  
½ TL Gelbwurz  
1 TL Knoblauch, gehackt  
6 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
¾ Schale Zwiebeln, fein gewürfelt  
2 rot Chillies (Chili getrocknete), entkernt  
Salz, zum Abschmecken

### FREI NACH WAHL:

1 TL Ingwerknolle, geschält, frisch fein gerieben  
¼ TL Asafetida  
¼ TL Jimbu

## ZUBEREITUNG:

### BHAT (normaler Reis):

Reis im Sieb unter Fließwasser gut waschen. Für 5 Min im Wasser tränken.

Erneut den Reis im Sieb unter Fließwasser gut waschen. Für 5 Min im Wasser tränken.

Im Topf mit Wasser, den Reis auf kleiner Flamme in 10-15 Min fast gar kochen.

Dann umrühren. Butter hinzu geben und schmelzen lassen. Hitze auf kleinste Flamme drosseln, Reis mit Deckel bedecken und weitere 5 Min fertig garen.

### DAL (Linsen):

Linsen im Sieb unter Fließwasser gut waschen. Für 10 Min im Wasser tränken. Dann Oberfläche des Einweichwassers mit Schaumkelle abheben, entsorgen. Linsen in einem Sieb abgießen.

Linsen mit frischen Wasser im Topf am Herd aufkochen. Sogleich alle Gewürze außer Salz zufügen und Flamme drosseln. Für 20-30 Min köcheln, bis die Linsen breiartig weich gekocht sind. Mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln, Chili und Knoblauch anbraten. Dann zu den Linsen geben und gut vermengen.

### SERVIEREN:

Linseneintopf mit Beilage von Reis kredenzen.

# Shikarni – Dessert aus Nepal

Nov 13, 2011

Kennt ihr das auch? Etwas im Urlaub probiert, verliebt und sofort daheim ausprobiert? Oder auch vorab schon die jeweilige Landesküche als Einstimmung nachgekocht wird?

Nepal selbst hat kulinarisch selbst nicht ganz soviel zu bieten (dazu mal später mehr), da es kulinarisch doch sehr von Indien und Tibet geprägt ist. Shikarni, einem gewürzten Joghurt mit Nüssen und je nach Lust auch noch Bananen, ist so ziemlich das einzige Dessert auf allen Speisekarten. Und wurde von mir bereits vorab ausprobiert und schmeckte genauso gut hier wie in Nepal (also kein türkischer Apfeltee Effekt).



*Die Variante mit Mandeln und Banane, im Patan Museum Cafe (tolles Museum und noch schöneres Cafe)*

Geht schnell, und überrascht doch – und würde sich z.B. perfekt auf