

Lesen Verstehen Umsetzen

.... am Kochtopf



ABRAXAS 2009

Zentralschweizer Kinder- und Jugendliteratur-Festival Zug
www.abraxas-festival.ch

Eine Kochwerkstatt von ABRAXAS,
geleitet von Javed Mughal

Rezepte

...nennt man die Anleitungen zum Kochen oder Backen. Sie bestehen immer aus mehreren Teilen:

Titel

Das ist der Name des Gerichts, das du kochen willst. Manchmal erkennst du daran aber noch nicht, um was es sich genau handelt. Um das herauszufinden, liest du am besten die

Zutaten-Liste

Sie gibt Auskunft, was du einkaufen musst und wie viel du von den einzelnen **Zutaten** brauchst.

Hier tauchen viele **Abkürzungen** auf, die du kennen solltest, sonst kann dir leicht ein grober Fehler passieren: Ist ein KL vielleicht die Abkürzung für „Kilo“? Nein, KL bedeutet „Kaffeelöffel“ und das ist natürlich viel, viel weniger als ein Kilogramm, z.B. Salz. In anderen Rezepten steht auch TL (Teelöffel), und der grosse Bruder heisst übrigens EL (Esslöffel). Und was heisst eigentlich „Prise“? In deiner Kochwerkstatt wirst du das eine oder andere davon hören!

Übrigens unterscheiden sich Rezepte, die Namen für die Zutaten und die Abkürzungen, je nachdem, in welchem Land das Rezept geschrieben worden ist. Wusstest du zum Beispiel, dass Sahne, Obers und Rahm eigentlich genau das gleiche sind? Das kann ganz schön knifflig werden!

Nach der Zutatenliste geht es dann los mit der

Koch- oder Backanleitung

Wenn du ein gutes Rezept erwischt hast, wird Schritt für Schritt erklärt, was du genau tun musst. Deshalb sagen viele Leute auch:

Wer lesen kann, der kann auch kochen!

Kochbücher für Kinder beschreiben natürlich genauer, was zu tun ist. Hier werden die Arbeitsschritte einzeln aufgeführt, die in Kochbüchern für Erwachsene zusammengefasst sind. So meint der Auftrag „Gemüse rüsten“ gleich mehrere Arbeitsgänge in einem, nämlich zum Beispiel Rübli waschen oder schälen und in Stücke schneiden.

Wir haben versucht, eure Anleitungen hier so zu schreiben, dass ihr möglichst viel allein machen könnt. Und wenn ihr Fragen habt, ist Javed immer zur Stelle. Er stellt euch ein paar tolle Gerichte aus seiner Heimat vor.

Und jetzt ab an den Kochtopf!
Viel Spass wünscht euch



Euer ÁBRAXAS

Pakora (Gemüse im Teig) – 6 Pers.

525g Gemüse der Saison
330g Kichererbsen, gemahlen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
¾ TL gemahlener Koriander
1 TL Paprika edelsüss
Salz
405 ml kaltes Wasser
1,5 l Pflanzenöl zum Ausbacken
¼ TL Grenadin (getrocknet)
¼ TL Methi (Bockshornklee)

Öl in einem Topf stark erhitzen. Das dauert eine ganze Weile.
Inzwischen Gemüse und Teig vorbereiten. Aber darauf achten, dass das Öl nicht anfängt zu rauchen!

Das Gemüse nach dem Waschen oder Schälen in kleine Stücke oder dünne Scheiben schneiden, da es nicht vorgekocht, sondern nur frittiert wird.

Für den **Teig** das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und alle Gewürze und das Salz dazu mischen. Das kalte Wasser langsam zugiessen und die Masse mit einem Schneebesen schlagen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist. Diesen in einen tiefen Teller geben und eine Portion Gemüse darin wenden.

Probieren, ob das Öl heiß genug ist: Wenn ein Teigtropfen sofort zischend an die Oberfläche steigt, ist es heiß genug. In diesem Fall die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterschalten.

Dann das Gemüse in den Teig tauchen und portionsweise mit einer Gabel in das heiße Fett geben. *Pakor*as jeweils 7-9 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Sofort servieren oder bei 125°C im Ofen für kurze Zeit warm halten.



Pakora

...sind in Indien und in Pakistan eine beliebte Zwischenmahlzeit oder eine Beilage. Sie bestehen aus einem frittierten Stück oder einer Scheibe Gemüse, Pilz, Ei oder Banane. Das Gemüsestück wird zuvor roh in einen Teig aus Kichererbsenmehl und Gewürzen getaucht und anschließend in Öl frittiert.

Bei der Wahl der Füllung eignen sich sehr viele Gemüsesorten und andere Lebensmittel. Beliebt sind *Pakor*as insbesondere mit Blumenkohl-, Auberginen-, Kürbis-, Zwiebel-, Kartoffel-, Chili-, und Bananen. Auch Toastbrot wird vereinzelt verarbeitet. Oft werden *Pakor*as als Snacks an Strassenständen verkauft. Teilweise wird eine Sauce, Ketchup oder Chutney dazu gereicht.

Also auch zuhause einfach mal ausprobieren – aber nicht ohne eure Eltern!

Samosa (gefüllte Teigtaschen) – 6 Pers.

Teig:

100g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz
40g Butter
4 EL Wasser

Füllung:

3 mittelgrosse Kartoffeln, gekocht
1 TL frischer Ingwer, gehackt
1 Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Senfkörner
½ TL Schwarzkümmel
1 TL Salz
½ getrocknete rote Chilischote, zerbröseln
1 kleine grüne Chilischoten, fein gehackt
2 EL Zitronensaft
1,5 l Pflanzenöl zum Ausbacken
Zubereitung

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel sieben, die Butter in Flocken zufügen und zu einer krümeligen Masse verkneten. Das Wasser zugiessen und mit der Gabel alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl zugeben. Zugedeckt eine Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung die gekochten Kartoffeln pürieren und mit Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Senfkörnern, Schwarzkümmel, Salz, Chilischoten und Zitronensaft sorgfältig verrühren.

Den Teig in 10 bis 12 Portionen aufteilen, dann zu sehr dünnen Fladen ausrollen, halbieren und zu Tüten formen. Die seitlichen Ränder mit Wasser befeuchten und zusammendrücken. In jede Tüte etwas von der Füllung geben, anschliessend die oberen Ränder befeuchten und fest verschliessen.

Das Öl in der Fritteuse auf 180°C erhitzen. Die Teigtaschen portionsweise, vorsichtig ins Öl geben und goldbraun frittieren.



Samosa

...nennt man in Indien und Pakistan gefüllte Teigtaschen, die mit verschiedenen Zutaten gefüllt werden können. Der Teig besteht traditionell aus einem Weizenmehl-Wasser-Gemisch, in den gekochte oder gegarte Speisen gefüllt werden. Auf diese Weise kann man auch Reste zu einer feinen neuen Mahlzeit verarbeiten: Man füllt sie zum Beispiel mit Resten eines Gemüsecurrys, mit Kartoffeln, aber auch mit Hackfleisch. Sie werden zu Dreiecken zusammengelegt und in siedendem Fett frittiert.

Vielleicht sind ja auch die Reste aus der Schweizer Küche fein in solchen Teigtaschen? Probiert es einfach aus, aber MIT Mama oder Papa!

Gurken-Raita – 4 Portionen

250 ml Joghurt, nature
150g Gurke (Salatgurke)
1 kl. Tomate, gehackt
Salz, Pfeffer
1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zucker
1 Prise Paprikapulver
1 TL Koriandergrün, frisch gehackt

Den Joghurt in eine Schüssel füllen und mit dem Schneebesen cremig aufschlagen.

Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel heraus schaben. Dann das Gurkenfleisch fein hacken oder auf einer groben Reibe raspeln.

Die vorbereitete Gurke mit dem Salz und dem Pfeffer und dem gemahlenden Kreuzkümmel zum Joghurt geben und gut unterrühren.

Mit Paprikapulver und dem gehackten Koriandergrün dekorieren.

Ein wundervoller Dip zu Gegrilltem oder scharfen Currygerichten.



Raita

Da in Indien und Pakistan, wie ihr inzwischen bemerkt habt, mit vielen Gewürzen gekocht wird, entstehen daraus sehr würzige und oft auch ziemlich scharfe Gerichte. Auch die Einheimischen essen deshalb dazu gern Dips und Beilagen, die Joghurt enthalten, weil dieser die Geschmacksnerven auf der Zunge beruhigt.

Das hier verwendete Rezept ist sehr ähnlich zum Tsaiziki, das ihr vielleicht aus Griechenland kennt. Aber ein Raita muss nicht unbedingt mit Gurken gemacht werden, es gibt viele andere Möglichkeiten. So kann man darin auch Knoblauch, Tomaten oder Karotten, milde oder scharfe Peperoni, Zwiebeln und auch eingelegtes Gemüse verwenden. Auch die Gewürze können in verschiedenen Mischungen zugefügt werden. Je nachdem, welches Gewürz überwiegt, kann der Geschmack sich stark verändern.

Indischer Chai

Als holländische Seefahrer einst den Schwarztee von Südchina nach Europa brachten, lieferten sie den Namen für die getrockneten Blätter gleich mit: In Südchina wurde das chinesische Zeichen als „té“ oder „tu“ ausgesprochen. So bekam der Tee (engl. *tea*, frz. *thé*, ital. *tè*) bei uns seinen Namen.

In den nordchinesischen Provinzen hiessen die Blätter *chà* (*tscha*). Über den Landweg, die berühmte Seidenstrasse, kamen die Teeblätter und ihr Name auch nach Indien, Persien und in die arabischen Länder.

Masala Chai ist ein in Indien weit verbreiteter Gewürztee. Masala ist in Hindi, einer weit verbreiteten indischen Sprache, das Wort für Gewürz. Viele indische Familien haben ihr eigenes, streng gehütetes Geheimrezept, welche Gewürze in ihren Tee kommen, zum Beispiel:

Kardamom: getrocknete Kapseln, die Samen enthalten. Die Kapsel wird zerstoßen und die Samen – ohne die Schale der Kapseln – im Mörser zerstoßen

Zimt: getrocknete Rinde von Zimtbäumen

Ingwer: die Wurzel der Ingwerpflanze kann je nach Zeitpunkt der Ernte scharf oder mild sein

Pfefferkörner

Nelken: getrocknete Blütenknospen des Gewürznelkenbaums

Muskat: die Nuss eigentlich der Samen, der in der Frucht des Muskatnussbaums heranwächst

Lakritze: getrocknete Wurzeln der Süßholzpflanze

Indischer Chai (Gewürztee)

½ l Milch

½ l Wasser

3 TL loser Schwarztee, besser Chai-Schwarztee

5 EL Rohrzucker

5 Kardamom-Kapseln, zerstoßen

1 TL Gewürzmischung (Masala)

1 kl. Stück frische Zimtstange

Wasser und Milch in eine große Pfanne geben. Herd auf höchste Stufe stellen und alle Zutaten hinzufügen (je nach Geschmack mehr oder weniger hinzufügen). Diese Mischung aufkochen lassen.

Beim 1. Mal Aufkochen warten, bis die Flüssigkeit hochschäumt. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Flüssigkeit sich wieder senken lassen. Pfanne wieder auf die Kochplatte stellen, bis der Tee erneut hochkocht. Wieder vom Herd nehmen. Das Ganze dreimal wiederholen. Anschließend sofort absieben und servieren.

Hinweise:

- Die Gewürzrückstände in der Pfanne behalten und kalt aufbewahren. Beim nächsten Chai-Kochen wieder verwenden. Dabei erneut dreimal aufkochen. Je öfter die Mischung verwendet wird, umso besser schmeckt der Chai!
- Unbedingt braunen Rohrzucker für das authentische Aroma verwenden.
- Spezieller Chai-Schwarztee und die Masala-Gewürzmischung sind im India-Shop erhältlich.