

1 LAMMCURRY NACH GOA-ART

1.1 SALAT AUS GURKEN UND SCHWARZAUGENBOHNEN

Ergibt 200g

ZUTAT	MENGE	SCAL.	ZUBEREITUNG
Schwarzaugenbohnen	100 g	100 %	① Mit Wasser bedecken. 8 h im Kühlschrank einweichen ② Abtropfen und etwa 25 min weich köcheln. ③ Abgießen und dann vollständig auskühlen lassen.
Salatgurke, geschält, entkernet und in Würfeln	170 g	170 %	① Mit den Hülsenfrüchten vermengen
Kokosnuss, (frisch) in dünnen Scheiben	25 g	25 %	
grüner Thai-Chili, sehr fein gehackt	2 g	2 %	
Zitronensaft	nach Geschmack		⑤ Salat würzen und kühlen.
Salz	nach Geschmack		
Kokosöl	15 g	15 %	⑤ Öl in einer Pfanne erhitzen.
braune Senfkörner	2,3 g	2,3 %	⑥ Für die Gewürzmischung die Verbleibenden Zutaten zugeben und etwa 5 min rösten, bis sie duften.
Baby-Kichererbsen (Chana Dal)	2 g	2 %	⑦ Kühlen
schwarze Urdbohnen Urad Dal	2 g	2 %	
Kreuzkümmel	1,8 g	1,8 %	
Asant-Pulver	0,8 g	0,8 %	
Curryblätter	0,5 g	0,5 %	
getrocknete rote Chili, zerstoßen	0,3 g	0,3 %	



Abbildung 1 – Salat aus Gurken und Schwarzaugenbohnen

1.2 CURRYSAUCE NACH GOA-ART

Ergibt 200g

ZUTAT	MENGE	SCAL.	ZUBEREITUNG
süße Zwiebeln, in dünnen Ringen	120 g	100 %	① Zwiebeln etwa 10 min glasig und goldgelb sautieren.
Ghee	35 g	29 %	
Tomatenpüree siehe S. 2-424	60 g	50 %	② Zu den Zwiebeln geben ③ Mischung 5 min sautieren.
Knoblauch, fein gerieben	7 g	5,8 %	
Ingwer, fein gerieben	7 g	5,8 %	
gelbe Senfkörner	2 g	1,7 %	④ zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben und etwa 10 min sautieren, bis sie duften.
grüne Kardamomsamen	4,2 g	3,5 %	⑤ In eine flache Form geben und im 170 °C heißen Ofen 10 - 15 min goldgelb rösten, bis sie duften.
Fenchelsamen	3,4 g	2,8 %	⑥ In einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu feinem Pulver zermahlen.
Koriandersamen	2,4 g	2 %	
Kreuzkümmel	2,4 g	2 %	
Rohrzuckeressig	40 g	33 %	⑦ Mit Sauce verrühren.
Rohrohrzucker	12 g	10 %	⑧ 10 min köcheln.
Lorbeerblatt	0,5 g	0,4 %	
Limettensaft	nach Geschmack		⑨ Sauce würzen.
Salz	nach Geschmack		⑩ Abkühlen lassen und bis zur Verwendung kühlen.

Hinweis: In Indien röstet man Gewürze traditionell in einer trockenen Pfanne. Wir bevorzugen den Ofen, da das Rösten besser kontrolliert werden kann. Dennoch sollten Sie auch hier darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen.