



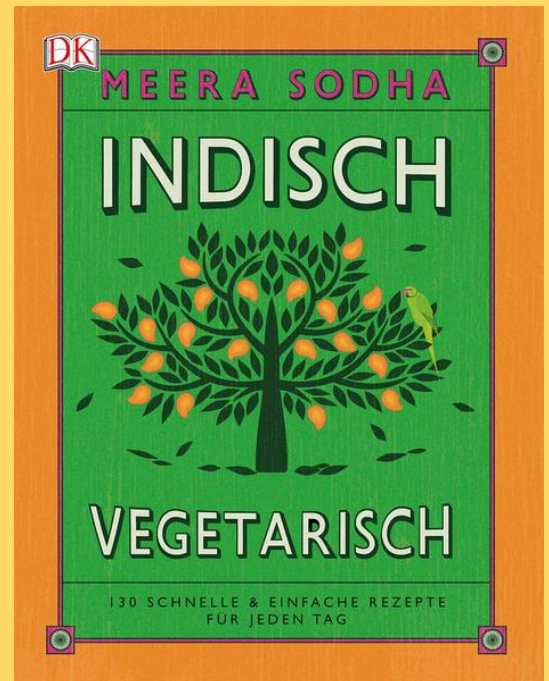
Meera Sodha

Indisch vegetarisch

130 schnelle und einfache Rezepte
für jeden Tag ★★★★★

a.d. Englischen von Brigitte Rüßmann
& Wolfgang Beuchelt, Fotos von David Loftus

Dorling Kindersley 2017 • 304 Seiten • 24,95 •
978-3-8310-3237-2



Indisches Essen ist Soul Food: Allein wenn man Ingwer mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Zwiebeln dünstet, wird die Küche mit Gerüchen erfüllt und die Seele erwärmt. Dass indische Küche nicht kompliziert ist, zeigt das wunderbare Kochbuch **Indisch vegetarisch** von Meera Sodha. Nach einer Einleitung, die sicherlich nicht nur für Anfänger gedacht ist, entführt uns die Autorin in zwölf Kapiteln nach Indien. Dazwischen finden sich noch zahlreiche Tipps sowie Menüvorschläge.

Alles beginnt mit den Vorspeisen. Aber es sind nicht irgendwelche Vorspeisen, sondern das, was man auf Indiens Straßen findet. Denn, so Sodha, die Inder gehen am liebsten „zu einem der Männer mit ihren umgedrehten Ölfässern, die auf der Straße [...] frisch zubereitete Snacks“ verkaufen (S. 19). Und diese Snacks sind köstlich und lassen sich, so viel kann verraten werden, auch gut nachkochen. Meera Sodha erklärt genau, wie man bspw. Papadams oder ein Mais-Chaat macht.

Die weiteren Kapitel sind einzelnen Lebensmitteln gewidmet: Zunächst kommt das Kapitel „Wurzeln, Kürbisse + Verwandtschaft“, indem Wurzelgemüse mit wärmenden Gewürzen kombiniert werden. Saisonale Küche mit indischen Einfluss könnte man dieses Kapitel auch überschreiben, denn geschickt mischt die Autorin das, was die Felder Englands und Deutschlands zu bieten haben: Rote Bete, Kürbis, Rotkohl oder Kartoffeln. Daraus zaubert sie dann Gerichte wie Wurzelgemüse-Curry Madras oder Kürbis-Cafreal aus Goa.

Im Sommer wird es grün im Garten, aber nicht nur, denn auch die indische Küche kennt jede Menge grüne Gerichte. Und grün meint hier tatsächlich die Farbe und nicht Hinweise auf Bio-Produkte. Neben Brokkoli, der übrigens wunderbar mit Mandeln und Kardamom



schmeckt, sind es Erbsen, Spitzkohl oder Spinat, die den Gerichten eine besondere Note geben. Ein ganzes Kapitel widmet sich der Aubergine. Dann folgen Salate wie Blumenkohl-Chaat mit Granatapfel oder Scharfer Bohnensalat mit Cashews und Kokos. Eier, Käse, aber auch Hülsenfrüchten werden ebenfalls zahlreiche Rezepte gewidmet. Und was wäre die indische Küche ohne Reis oder Brot. Die Autorin stellt besondere Rezepte mit Reis vor und zeigt, wie man unterschiedliche Brotsorten backt. Süßes darf ebenso wenig fehlen wie etwa der Chai oder ein Lassi. Kurkumatee, momentan ein beliebtes Getränk, wird als ein Tee vorgestellt, der vor allem bei Erkältung und Müdigkeit hilft.

Meera Sodha berücksichtigt auch die Schärfe, warnt die Leser zur Vorsicht und passt die indische Küche ihrer Verwandten dem europäischen Gaumen an. Auch die Zutaten finden sich in gut sortierten Super- und Biomärkten selbst in kleineren Städten. Die Rezepte sind auch für Anfänger gut geschrieben und lassen sich gut nachmachen. Manche klappen wunderbar wie etwa das Elefantenohr-Naan mit Knoblauchbutter, andere können durchaus stärker gewürzt werden. Aber das muss jede/r für sich selbst ausprobieren und den eigenen Schärfegrad messen. Das Kochbuch ist auch ein Schmökerbuch mit witzigen Ideen wie dem alternativen Inhaltsverzeichnis oder dem Aufbau nach saisonalen Rezepten. Hinter jedem Rezept stecken auch Familiengeschichten, die uns Sodha zum Teil verrät.

Alles in allem ist **Indisch vegetarisch** eine Fundgrube an Rezepten, und es zeigt sich, dass vegetarische Küche vielfältig ist und auch keinen Fleischersatz benötigt!