

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

INDISCH VEGETARISCH



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Gerlinde Hans

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7937-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Katrin Winner; Auen60 (Julia Schärkel & Ines Häberlein); Eef Ouwehand

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7937 02_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



INGA PFANNEBECKER

Kaum eine Küche hat Vegetariern mehr zu bieten als die indische! Das Verblüffende: Mit ein paar exotischen Gewürzen entstehen dabei aus alltäglichen Zutaten wie Kartoffeln oder Linsen wahre Aromawunder. Das überzeugt alle, die immer oder immer öfter auf »veggie« setzen.

Was macht die indische Küche so interessant für Vegetarier?

In Indien ist vegetarisch essen die Norm, nicht die Ausnahme. Denn die absolute Mehrheit der Bevölkerung isst vegetarisch. Kein Wunder, dass es eine unglaubliche Fülle an Veggie-Gerichten für jeden Geschmack gibt. Da vegetarische Küche auf dem Subkontinent Tradition hat, ist sie meist auch in Sachen Nährwerte optimal zusammengestellt.

Ist indisch kochen nicht ungeheuer aufwendig?

Das mag auf den ersten Blick so scheinen. Aber wenn man erst einmal einen kleinen Vorrat an oft benötigten exotischen Zutaten zu Hause hat, lässt sich vieles auch nach Feierabend noch auf den Tisch bringen. Bei Hülsenfrüchten ist etwas Planung gefragt: Einige Sorten müssen rechtzeitig eingeweicht werden. Großes Plus: Viele Gerichte sind perfekt für Meal-Prep! Und wenn die Zeit knapp ist, einfach fertiges Naan oder Fladenbrot dazu aufbacken.

Worauf kommt es beim Abschmecken an?

In der indischen Küche wird ein Gleichgewicht von süß, sauer, salzig und bitter angestrebt. Zum einen durch das Abschmecken der einzelnen Gerichte, zum anderen durch die Kombination mit würzig-säuerlichen Raitas, Chutneys, Pickles. Schmecken Sie die fertigen Gerichte immer noch mal ab: Ist zum Beispiel der Joghurt für eine Raita sehr säuerlich, tut eine Extra-Portion Zucker gut, fehlt einem Dal Säure,

die Pickles von > dazu reichen. Auch die Schärfe nach Bedarf durch mehr oder weniger Chili anpassen.