

#### Johannes Baumgartner

# Kochen Für KRISDNA

Die besten Menüs und Gerichte der indisch-ayurvedischen Kochkunst

© Hans-Nietsch-Verlag 2013 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Fotos: André Wagner

Food Design: Johannes Baumgartner, Berlind und André Wagner

Textbearbeitung: Susanne Noll

Lektorat: Martina Klose Korrektorat: Ute Orth Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biała/Republik Polen

Hans-Nietsch-Verlag Am Himmelreich 7 79312 Emmendingen

www.nietsch.de info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-228-1

## **Inhalt**

Anstatt eines Vorwortes: Wie ich vedischer Koch wurde	8
Einführung	16
Ein paar Hinweise vorab	21
So wird's gemacht	23
Dämpfen	23
Frittieren	23
Backen	23
Gewürze anrösten	24
Hilfe bei Ansetzen und Anbrennen	24
Ungeröstete Erdnüsse zubereiten	25
Kurkumawasser für Kochbananen	25
Paneer-Workshop	26
Gewürze, Gewürzpasten und vegane Sahnen	28
Gewürze und andere Zutaten	30
Gewürzpasten und vegane Sahnen	32
<ol> <li>Meine Anfänge als Koch in Indien: Einfachere Menüs, die köstlich schmecken</li> </ol>	
Thali: Eine Traditionelle Mahlzeit mit Reis, Dal, Gemüse, Raita, proteinreichen Pakoras sowie Mango-Sahne-Creme	38
Kitchery: Nahrhaftes Reis-Mungbohnen-Gericht mit Chutney und Salat	52
Narial Bhat: Kokosreis mit Paneer in Tomatensauce, Kartoffel-Knusperchen	02
und etwas Süßem	60
Chapati Thali: Fladenbrot mit Hülsenfrüchten, Gemüse, Raita und einer	
Süßspeise	70

Dahi Bhat: Erfrischender Joghurtreis mit Bratgemüse und süßsauren Auberginen Exotisches Thali: Zitronenreis mit fruchtigem Dal, Sabji, frittierten Bananenstäbchen und Kheer	82 90
2 Meine Blütezeit als Koch in Indien: Aufwendigere Meni zum Schlemmen	is
Veg Pulao: Opulenter Gemüsereis mit Paneer-Pyramiden, Salat und einer Fruchtcreme Gefüllte Paratha: Gefülltes Fladenbrot mit Dal, Chutney und Halwa Raj Bhog: Königliche Mahlzeit mit Neun-Juwelen-Reis, Paneer Sabji, Auberginen in Joghurt und einer Creme aus gebackenen Äpfeln und Birnen Poori Thali: Fladenbrot mit Aloo Dum, Baji, Milchcreme und Boondis Tamatar Bhat: Tomatenreis mit mildem Sabji, Frucht-Chutney, Gemüse-Koftas und Fruchtsalat Upma: Leckeres Grießgericht mit pikantem Dal, knusprigen Linsenringen und erfrischendem Chutney	106 116 128 138 150
3 Delikatessen aus Krishnas Küche: Genießen Sie die Viel	lfalt
Einfach und gut Exklusive Gerichte Snacks Chutneys, Dips und ein Appetizer Mitha: Süße Köstlichkeiten Indisch-europäische Gerichte Getränke	174 196 220 232 246 278 302
Register der Rezepte Dank	312 316

### Anstatt eines Vorwortes

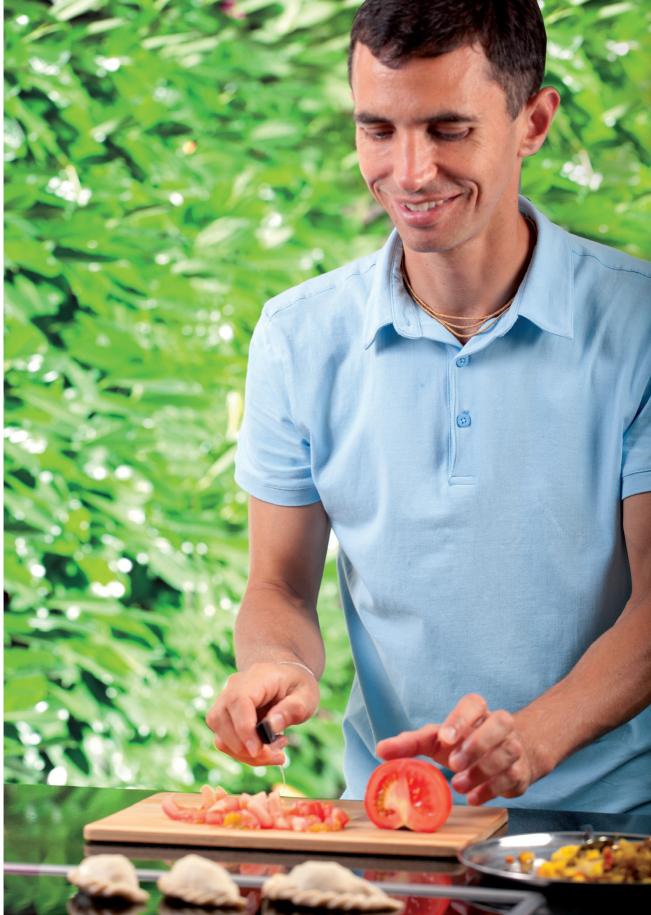
# Wie ich vedischer **Koch wurde**

Unsere Familie hat immer auf dem Land gewohnt und so habe ich einen Großteil meiner Kindheit und Jugend in der Natur verbracht – an Bergbächen und im Wald. Meine Eltern waren gläubige Christen und haben mir ein tiefes Vertrauen in Gott, in die heiligen Schriften und in das Gebet mit auf meinen Weg gegeben. Mir war von Kindesbeinen an aus tiefstem Herzen klar, dass es einen Schöpfer gibt, der wunderbare Kräfte hat, und so hatte ich schon früh den tiefen Wunsch, die verborgenen Geheimnisse des Lebens zu entdecken.

Obwohl ich bei meinen Lehrern nicht unbeliebt war, war die Schule sehr anstrengend für mich. Die Ziele der heutigen Gesellschaft und die Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens, die mir in der Schule vermittelt wurden, schienen mir sinnlos, leer und waren meinem Herzen fremd.

Doch ich war sportlich und hatte viele Hobbys und Freunde. Ich war gesund, erfolgreich und an äußerem Wohlstand hat es mir nie gemangelt ... und doch ließen mir die Fragen danach, woher ich komme, was der Sinn meines Lebens hier auf der Erde und welches mein Weg ist, keine Ruhe. Bereits in meinem fünfzehnten Lebensjahr erwachte in mir ein Streben nach unbekannten Welten, höheren Freuden und tieferer Lebensweisheit. Immer wieder besuchte uns Christoph, ein engerer Freund meiner Eltern, der sehr naturverbunden lebte und, wie man so sagt, "etwas weltfremd" war. Er erzählte mir immer wieder, dass Gottes Allgegenwart in uns und um uns herum erfahrbar ist. Seine Erklärungen basierten auf den authentischen Übermittlungen alter Weisheitsbücher des Christentums und auf noch älteren Schriften aus dem fernen Osten: den Veden. Christophs Worte waren ehrlich und sie berührten mein Herz. Sie sprachen genau den Teil in mir an, der etwas vermisste.

Ich erinnere mich an einen Tag in den Sommerferien, als ich diesen alten Freund der Familie in seiner kleinen Waldhütte besuchte – ich war gerade siebzehn Jahre



alt: Der Morgentau glitzerte in der Sonne wie viele kleine Edelsteine, die Vögel besangen die märchenhafte Schönheit der Berglandschaft und ein angenehmer Wind durchstreifte die Täler. Ich hatte das Gefühl, als lächle mich Gott in dieser Umgebung durch Seine kunstvolle Schöpfung liebevoll an. Christoph und ich setzten uns an den Bergbach, tranken Wasser und meditierten. An diesem Tag hörte ich seine weisen Worte wie die Stimme eines lang vergessenen Freundes ... sie waren wie ein Elixier, das mich zum Leben erweckte. Ich empfand eine Freude, die unbeschreiblich und zeitlos war und mich zutiefst inspirierte, nach ihrem Ursprung zu suchen.

Dieser Tag veränderte mein Leben kolossal: Ich wollte nun nur noch hinausziehen in die Welt, das alte Leben hinter mir lassen und finden, wonach mein Herz sich so sehr sehnte. Alles andere verlor an Kraft und Wichtigkeit. Ich wollte die Quelle dieser tiefen Freude finden, die jenseits des begrenzten Menschenbewusstseins existiert. Und so arbeitete ich zwei Monate lang auf dem Bau für mein Reisegeld. In dieser Zeit war ich unter anderem auch an der Reparatur des Daches eines Schlachthofes beteiligt - was ich da sehen und erfahren musste, war so unaussprechlich schrecklich, dass es in mir ein tief empfundenes Mitgefühl für die Tiere weckte ... und so habe ich seit dieser Zeit nie wieder Fleisch gegessen. Kurze Zeit später, nur wenige Wochen vor meinem Abschluss, verließ ich die berufsvorbereitende Mittelschule in Sankt Gallen und anschließend auch die Schweiz – mit meinem Pass, sehr wenig Gepäck und meinem selbst verdienten Geld. Meine mitfühlende Mutter konnte mich verstehen, doch meine Freunde wussten nicht, was sie von meiner Entscheidung halten sollen. Doch in mir spürte ich das Vertrauen darauf, dass nur Gutes auf mich wartet. Ich verabschiedete mich innerlich mit dem Gedanken: "Ich werde zurückkommen, wenn alle Fragen beantwortet sind und ich die Quelle aller Freude gefunden habe."

Wohin und wie lange ich reisen und wo ich ankommen würde, das wusste ich nicht genau. "... irgendwie durch Europa und in Richtung Indien", dachte ich. Vielleicht würde ich auch den Rest des Lebens in irgendeinem Wald, auf den Bergen oder in einem Kloster verbringen.

Ich war ja noch sehr jung und hatte manchmal Angst. Vor allem wenn ich die Nacht allein an einem Waldrand verbrachte. Doch jeder Tag überraschte mich aufs Neue und ich gewann täglich neue Erkenntnisse. Ich war wie in einem Märchen unterwegs, das mir Gottes liebliche Schöpfung in undenkbarer Vielfalt offenbarte: den unendlich weiten Sternenhimmel, den prachtvollen Himmel über meinem Kopf; die feinstofflichen Kräfte der Pflanzen, der Steine, der Flüsse und der Bäche; all die Le-

bewesen, die neben dem Menschen in ihrer eigenen Welt mit ihrer jeweils absolut anderen Art zu leben existieren. Ich konnte beobachten, dass der Mensch selbst nur ein kleiner Bestandteil der Schöpfung ist und dass er vieles nicht sieht, was wert wäre, wahrgenommen zu werden. Und mir wurde klar, dass ich die Welt bislang nie wirklich gesehen hatte, denn ich hatte sie stets durch den Filter meines Geistes wahrgenommen, hatte nur meine kleine Welt gesehen und gedacht, dass dies die Welt aller Lebewesen sei. Diese Einsicht gab mir die Kraft, meinen Weg frohen Mutes und voller Vertrauen weiterzugehen.

Um so gewaltlos und harmonisch wie möglich zu leben, habe ich, wie bereits erwähnt, kein Fleisch mehr gegessen. Zu Hause hatte ich mich um das "tägliche Brot" nie kümmern müssen, jetzt musste ich selbst lernen zu kochen. Eines wusste ich: Auch mein Essen sollte erhebend und belebend sein. So liegt die Wiege meines Weges, der mich zum vedischen Koch machte, auf meiner Wanderschaft. Mein Geld verdiente ich, indem ich auf der Straße selbst gemalte Bilder oder günstig erworbenen Silberschmuck verkaufte. Manchmal spielte ich auch selbst komponierte Lieder auf meiner Gitarre und bekam dafür von den Passanten ein paar Münzen. Von diesem Geld kaufte ich Reis, Mehl, Gemüse, Früchte usw. – eben die Lebensmittel, die ich brauchte. Ich kochte auf einem Gasbrenner oder auf einem kleinen Feuerchen. Ich versuchte, im Jetzt zu sein und bewusst und besonnen zu kochen, denn das Gestern war vorüber und das Morgen existierte noch nicht. Da alles von Gott ist und ich in heiligen Schriften gelesen hatte, dass man Ihn – obwohl Er in Sich ewig zufrieden und erfüllt ist – durch ein Geschenk erfreuen kann, brachte ich Ihm das Essen stets zuerst dar. Gern lud ich Reisende oder auf der Straße lebende Menschen, die meinen Weg kreuzten, zum Essen ein, denn universelle Seelenverwandtschaft und Nächstenliebe waren für mich ein Schlüssel zu den höheren Dimensionen. Wir saßen in einem geschlossenen Kreis, aßen mit dem gleichen Löffel aus dem gleichen Topf und jeder kaute so lange, bis der Topf wieder bei ihm ankam. Heute würde ich das nicht mehr so machen, aber damals schien es mir eine gute Idee.

Oft gab es einen süßen Eintopf mit Reis, Milch und Früchten oder ein salziges Reisgericht mit Gemüse, ..., manchmal Pasta und Salat oder auch einfach nur Brot mit Butter und Käse und zum Abschluss Früchte. Wenn ich morgens erwachte, kochte ich meistens einen Café oder einen Kräutertee. War ich in einem Naturgebiet unterwegs, suchte ich dort nach essbaren Kräutern, Wurzeln, Waldfrüchten, Pilzen oder molk weidende Kühe. Essen wurde für mich zu einer Meditation, in der ich die Kräfte der Natur entdeckte und in mich aufnahm. So unergründlich wie die Schöpfung schienen mir auch die Kräfte der Nahrung zu sein. Jede meiner Aktivitäten war mir als Instrument auf meinem Weg zur Gotteserkenntnis dienlich.

In den verschiedenen Ländern und Gebieten, ja sogar in einzelnen Dörfern unterschieden sich die Essgewohnheiten und zu verschiedenen Jahreszeiten veränderte sich die Auswahl der zur Verfügung stehenden Zutaten.

Mein Weg führte mich durch Frankreich, durch die Pyrenäen und Teile Spaniens, danach war ich in Italien und auf Sardinien unterwegs. Anschließend durchwanderte ich Griechenland und erreichte die Türkei. Als ich dort gerade von den Unruhen im Iran und im Irak gehört hatte, konnte ich mich über einen unerwarteten Geldsegen freuen: Mein verstorbener Großvater hatte mich in seinem Testament bedacht ... und so nahm ich von dem Geld ein Flugzeug direkt nach Kuala Lumpur in Malaysia.

Malaysia war für mich ein sehr fremdes Land und auch das Klima war ungewohnt. Im Wald lebten große Echsen, die aussahen wie kleine Dinosaurier und Schwärme von Moskitos schwirrten umher. Ich trug eine Ausgabe der Bhagavad Gita bei mir, auf deren letzten Seiten ich die Adressen von Krishna-Ashrams und -Tempeln in der ganzen Welt fand. Ich entdeckte sie an einem heißen Tag, an dem die Luft vom zauberhaften Duft tropischer Champaka-Blumen erfüllt war und die tropische Flora einfach himmlisch aussah. Ich hatte heftige Bauchschmerzen an diesem Tag, doch als ich mich dem Krishna-Tempel in Kuala Lumpur näherte, spürte ich eine befreiende, schöne Energie. Die indischen Mönche begrüßten mich sehr freundlich und brachten mir einen großen Teller voller indischer Köstlichkeiten. Das war das Letzte, was ich mir bei meiner Übelkeit gewünscht hätte. Doch noch, bevor ich irgendetwas sagen konnte, sagten sie mit einem Lächeln: "Iss das und alles wird gut."

Etwas misstrauisch begann ich - ebenfalls lächelnd, denn ich wollte die gastfreundlichen Menschen nicht beleidigen – zu essen. Und: Erstaunlicherweise war die Übelkeit nach einigen Bissen verschwunden. Das Essen schmeckte besser, als alles, was ich je zuvor genossen hatte, und mir war nicht nur nicht mehr übel, ich war zudem auch einfach glücklich und zufrieden. Dass Speisen eine solche Wirkung haben können, war mir bisher unbekannt gewesen, und ich hatte noch nie zuvor eine solch tiefe Zufriedenheit erlebt.

In den Nächten darauf schlief ich in der Nähe des Tempels, und nach einer Woche fragten mich die Mönche, ob ich nicht als Mönch mit ihnen leben wolle. Ihre innere Reinheit, ihre Schriften, ihr Tagesablauf, ihre Kleidung, ihre Meditationen, ihr Lebensstil und ihr Essen – all das beeindruckte mich zutiefst. Ich entschied mich, bei

ihnen zu bleiben ... und so begann für mich ein neuer Lebensabschnitt als zölibatär lebender Mönch.

Hier arbeitete ich öfters als Hilfe in der Küche, wusch die Töpfe, putzte und schnitt das Gemüse und reinigte die Küche. Die Gemeinschaft mit älteren Gottgeweihten und mit Weisen öffnete mir Tür und Tor in schönere, gottesnahe Welten, und mir wurde klar: Je klarer das Bewusstsein ist, desto erfüllender ist jede Lebenserfahrung.

Ein halbes Jahr später setzte ich meine Reise nach Indien schweren Herzens fort. Ich durchwanderte Teile des Himalajas, kam nach Vrindavan und erreichte schließlich Orissa, einen Bundesstaat an der Ostküste Indiens. Der Himalaja war mir so vertraut wie eine Heimat aus einem vergangenen Leben. In vielen Orten Indiens hatte ich das Gefühl, sie wiederzuerkennen. Ich fühlte mich in diesem fernen Land sehr wohl und zu Hause. Als ich in Orissa ankam, war mir klar: Das ist meine neue Heimat. Hier erlernte ich auch die vedische Kochkunst, die mich von Anfang an beeindruckt hatte.

Ich lebte in einem abgelegenen Dorf, umgeben von Urwald und Reisfeldern, in einem Tempel. Morgens, wenn die Sonne in die Küche des Ashrams schien, und die Vögel ihre Lieder sangen, mahlten wir mit einem Shila (einem flachen Mahlstein) Gewürze. So traditionell zerrieben, entfalten die Gewürze ihre vollen ätherischen Öle und Heilkräfte. Das Wasser holten wir mit Wasserpumpen tief aus der Erde, und zu Beginn kochten wir noch auf Holzfeuer, später dann auf Gaskochern. Diese alt hergebrachte Art und Weise, Speisen zuzubereiten, war für mich ein wirkliches Erlebnis – eine Erfahrung, die Tag für Tag mehr zu einem Teil meines Lebens wurde. Als der Chefkoch des Ashrams diesen eines Tages verließ, wurde ich der neue Koch, obwohl ich wirklich noch sehr unerfahren war.

Das Küchenhäuschen lag direkt an einem Reisfeld. Eines Morgens kam ich in die Küche und dachte darüber nach, was ich heute kochen könnte, als sich eine riesig große Schlange vor mir aufstellte.

"Heute kann unmöglich mein letzter Tag sein …!", dachte ich und nahm einen Stock in die Hand.

Da erinnerte ich mich an die Geschichte von einem Meister, der im Himalaja zusammen mit einer Schlange in einer Höhle lebte. Er begegnete der Schlange als Freund und erkannte Gott in ihrem Herzen. So lebte die Schlange friedlich und ohne Angst in seiner Gesellschaft. Nun versuchte auch ich, mit der Schlange zu sprechen. Für mich war es leider nicht möglich, Gott in ihrem fauchenden Gesicht zu sehen, dennoch gab ich mir Mühe, ruhig zu bleiben und sie als eine etwas anders aussehende Schwester zu betrachten. Als die Schlange sich dann plötzlich in Richtung Ausgang bewegte, gab ich ihr noch einen vorsichtigen Stoß mit dem Stock und so fiel sie zurück ins Reisfeld. Immer wieder hatte ich solche unerwarteten Gäste: manchmal waren es auch Skorpione.

Neben dem Kochen studierten wir Mönche die heiligen Schriften. Täglich hörten wir Vorträge von unseren spirituellen Lehrern über die vedischen Weisheiten. Nach den Veden ist das Gottesbewusstsein das höchste Bewusstsein. Das Bewusstsein, dass Gott existiert, dass wir Ihn durch Sinneskontrolle und vor allem durch liebevolle Dienste persönlich erfahren und dabei höchste Freude erfahren können, ist die Krönung der vedischen Weisheit. Und so wurden auch alle Speisen, die wir kochten, Gott mit vedischen Mantras hingebungsvoll dargebracht. Das Bewusstsein, dass wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für unseren Nächsten und für Gott kochen, ist sozusagen Bestandteil der vedischen Kochausbildung. Und genau darin liegt, denke ich, das Geheimnis des unvergesslichen Wohlgeschmackes indischer Gerichte: Die Speisen werden mit Liebe und Hingabe für andere oder sogar für Gott gekocht. Die Köche bereiten die Gerichte mit Freude zu und sind dabei ganz im Jetzt. Hier wird nicht einfach neben anderen Beschäftigungen her so schnell wie möglich gekocht.

Ich erinnere mich gerne an das Sprichwort: "Was man isst, das ist man." Dass unsere Nahrung unsere ganzheitliche Gesundheit und unser gesamtes Sein beeinflusst und somit einen wichtigen Platz in unserem Leben einnimmt, steht für mich heute außer Zweifel.

Eine andere, für mich unvergessliche Lehre war die Kunst der Ausdauer. Es geschah in einem Sommer, der so heiß war, dass 1300 Leute im Distrikt an Hitzschlag starben. Unsere Küche hatte ein Dach aus Wellblech, und so war es dort über 50 °C heiß. Ich musste täglich acht Stunden lang in dieser Küche kochen. Wenn ich mich weigerte, würde es nichts zu essen geben! Schon nach fünf Minuten lief mir der Schweiß in Strömen übers Gesicht, nachdem ich eine Stunde gekocht hatte, war der Küchenboden nass von meinem Schweiß. Er sah aus, als hätte ich einen Eimer Wasser darauf ausgeschüttet. Und so konnte ich nicht vermeiden, dass auch das Essen mit ein paar Schweißtropfen gesalzen wurde.

Die Hitzeperiode dauerte fast zwei Wochen an und eines Tages wurde es sogar noch heißer. Ich hatte plötzlich das Gefühl, nicht mehr atmen zu können, wollte jedoch nicht an Hitzschlag sterben. Ich fühlte mich zwar immer noch friedvoll und geborgen und hatte keine Angst, wusste aber, dass ich jetzt so schnell wie möglich etwas unternehmen musste. Und so torkelte ich wie ein Betrunkener aus der Küche ...

Gott sei Dank stand vor der Tür ein voller Eimer kühleres Wasser. Und so ergriff ich den Eimer und schüttete mir das Wasser über den Kopf: Dieser Eimer Wasser hat mir tatsächlich das Leben gerettet. Danach ging ich zurück in die Küche und kochte weiter. Als der Leiter des Ashrams, der zu dieser Zeit auswärts weilte, nach einer Woche zurückkehrte, sah er mich erstaunt an und sagte: "Du lebst noch! Viele Inder sind gestorben, aber du nicht. Ich habe wirklich für dich gebetet. Krishna [ein vedischer Name für Gott] hat dich wohl hitzefest gemacht."

So vergingen fünf lehrreiche und abenteuerliche Jahre, bis mich 1999 einer meiner spirituellen Lehrer inspirierte, wieder einmal zurück in mein Geburtsland, die Schweiz, zu reisen. Das war eigentlich gar nicht mein Wunsch, aber im Vertrauen auf die höhere Führung reiste ich – diesmal mit dem Flugzeug – zurück in die alte Heimat. Die Schweiz war nach den sechs Jahren meiner Abwesenheit für mich ein fremdes Land geworden, und ich wusste nicht, was mich dort erwartete. Selbst meine Muttersprache Deutsch zu sprechen fiel mir nach all den Jahren schwer. Und so blieb ich drei Monate in der Schweiz und flog dann wieder zurück nach Indien. Von dieser Zeit an kehrte ich immer wieder von Indien in die Schweiz zurück und begann auch hier, die einheimischen und zudem mediterrane Gerichte vegetarisch zuzubereiten.

Außerdem gab ich regelmäßig vedische Kochkurse, die gut besucht waren. Von Freunden und Kochschülern wurde ich des Öfteren gefragt, ob ich nicht ein Kochbuch schreiben wolle. Ich konnte mich allerdings zunächst nicht wirklich dafür begeistern – bis ich im Jahr 2004 die klare Vision hatte, wie wunderbar es sein würde, all die leckeren Gerichte, die ich bislang gekocht hatte, in einem Kochbuch zusammenzufassen. – Und ich begann, ein Rezept nach dem andern auf Papier niederzuschreiben. Ich wollte damit Freunden und Bekannten das Leben versüßen und ihnen zeigen, wie sie die traditionelle, indische Kochkunst einfach und schnell verstehen und anwenden können. Aus dieser Idee ist Kochen für Krishna entstanden.

Mögen meine vedischen Kochkünste und Rezepte auch Ihre Feste und Ihren Alltag schmücken und bereichern.

Johannes Baumgartner Im Winter 2012

# Einführung

Krishna – die Quelle ewiger Schönheit, Fülle und der Kraft – wird in Indien seit Jahrtausenden in zahllosen Tempeln verehrt. In den vedischen Schriften gilt er als die höchste Persönlichkeit Gottes, die jedem Herzen innewohnt.

Diesen indischen Tempeln entspringt die vedische Kochkunst mit ihrer zeitlosen Weisheit, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Zwar verzichtete die vedische Küche ursprünglich auf Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch, ihre positiven Auswirkungen auf Gemüt und Gesundheit beweisen jedoch ihre Vollkommenheit. Zudem zeichnet sich die indische Kochkunst durch eine Vielfalt an Farben und Geschmäckern in jeweils einer Mahlzeit aus.

Zur indischen Küche gehören Reis, Chapati, Dal, Sabji, Baji, Chutney, Raita, Pakora, Samosa und andere Snacks sowie verschiedenste Süßigkeiten:

Reis und Chapatis (dünne Vollkornfladen) sind die Grundnahrungsmittel der indischen Küche und bilden die Basis jeder Mahlzeit. Und das aus gutem Grund: Die wie Gold schimmernden Getreideähren repräsentieren die Glücksgöttin Lakshmi Devi – Krishnas gnädige Freudenkraft, die die Menschen mit Getreide segnet. In Südindien gibt es als Grundlage noch Idlis (flach-runde Linsen-Reiskuchen) und Dosas (dünne, knusprige Pfannkuchen), die aus Urad Dal hergestellt werden.

Dal – ein Gericht aus Hülsenfrüchten mit oder ohne Gemüse – ist aus der indischen Küche ebenfalls nicht wegzudenken, denn Hülsenfrüchte versorgen Vegetarier mit lebenswichtigem Eiweiß.

Sabji ist ein saftiges und Baji ein trockenes angebratenes Gemüsegericht.

Raita ist mit unserem Salat vergleichbar, allerdings ist seine Sauce anders gewürzt und besteht zum größten Teil aus Joghurt. Ein Raita enthält genauso viel oder oft sogar mehr Sauce als Gemüse. Es bringt Vielfalt ins Essen und fördert die Verdauung.

Ein Chutney wird meist aus Früchten oder frischen Kräutern gekocht oder roh zubereitet und wirkt immer erfrischend. In gewissen Teilen Indiens gilt die Redensart: "Ein Chutney ist so sauer und scharf, dass man es kaum essen kann, aber so süß, dass man es nicht missen will." Das gilt zwar nicht für alle Chutneys, doch regen sie allesamt den Appetit an und bringen Schwung ins Essen.

Pakoras sind frittierte, knusprige Gemüsestücke im Teigmantel. Sie bereichern ein gutes Essen oder werden als Zwischenmahlzeit in Kombination mit einem Dip genossen.

Samosas gehören zu den bekanntesten Snacks Indiens. Es sind Gemüsetaschen, die mit einem Dip oder einem Chutney serviert werden. Sie werden frittiert oder gebacken.

Papads, große, dünne, knusprige Fladen aus Urad-Dal-Mehl, werden frittiert oder über offener Flamme gebacken und sind in indischen Lebensmittelläden oder Online-Shops erhältlich.

Natürlich finden Sie in Kochen für Krishna noch viele weitere Snacks und köstliche Süßigkeiten. Es bringt Ihnen die Grundlagen der indischen Kochkunst näher, auf der Sie aufbauen können. Doch ändern Sie ruhig die vorgeschlagenen Speisenfolgen und stellen Sie die Rezepte nach Ihrem Geschmack neu zusammen. Viele Menüs schmecken auch mit weniger Elementen sehr gut.

Probieren Sie nach Herzenslust aus: Die indische Kochkunst geht auf die Mystik indischer Spiritualität zurück und lässt Raum für intuitive Kreativität. Dabei wurde ursprünglich für Krishna, den Herrn des Herzens, mit Liebe und Hingabe gekocht. Und genau das ist der Schlüssel zum Erfolg: die Freude am Kochen für den Nächsten. Daraus und aus den vielen verschiedenen Gewürzen und Kochtechniken entspringen immer wieder frische Ideen für neue Köstlichkeiten.







## Ein paar Hinweise vorab

- Vor dem Kochen die Hände waschen und generell auf Hygiene achten.
- Vor Kochbeginn das Rezept gut durchlesen und alles vorbereiten.
- Gemüse, Reis und Dal (Hülsenfrüchte) immer gründlich waschen.
- Alle Gewichtsangaben für Gemüse beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf ungeschältes, ungeputztes Gemüse.
- Müssen Kartoffeln, Chana Dal, Kichererbsen und Co. vorgekocht werden, setzen Sie diese am besten gleich zu Beginn auf.
- Eine Löffeleinheit entspricht 1 gestrichenen Löffel.
- Die vedische Kochkunst empfiehlt aus hygienischen Gründen, beim Kochen nicht zu kosten. Auf diese Weise übt man sich, intuitiv, im Vertrauen auf die innere, höhere Stimme zu kochen.
- Bewahren Sie immer Ruhe, auch wenn etwas anbrennt, überkocht oder sonst etwas Unvorhergesehenes passiert. In einem ruhigen Herzen kann sich ein glückliches Bewusstsein entfalten – und ein Gericht entstehen, das Freude schenkt.
- Sollen Tomaten gehäutet werden: Tomaten in kochendes Wasser legen, bis die Haut Risse bekommt (1 bis 2 Minuten), Tomaten herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen und die Haut abziehen.
- Wollen Sie vegan kochen, können Sie die Rezepte statt mit Paneer auch mit Tofu und statt mit Sahne auch mit Sojasahne oder einer anderen veganen Sahne (Rezepte siehe Seite 33) zubereiten.
- Während vedische Brahmanen einfache, schöne Mantras singen, opfern sie die gekochten Speisen zuerst Gott Krishna, dem Urquell aller Dinge, auf einem separaten, reinen Teller. Dadurch erhält das Essen eine höhere Energie, einen besseren Geschmack und die Kraft, jede beliebige Krankheit zu heilen.



## So wird's gemacht

## Dämpfen

Einen Topf mit passendem Deckel zu einem Viertel mit Wasser füllen. Ein möglichst genau passendes Sieb auf den Topf setzen, das Gargut hineingeben und zugedeckt über dem kochenden Wasser dämpfen.

#### Frittieren

Zum Frittieren eignen sich beispielsweise raffiniertes Erdnussöl, andere hoch erhitzbare Pflanzenöle oder Ghee.

Das Frittieröl in einer hohen Pfanne, einem flachen, breiten Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen.

Beginnt das Öl zu rauchen, ist es überhitzt und schadet Ihrer Gesundheit. Dann sollten Sie es nach Gebrauch entsorgen. Ansonsten können Sie es ruhig mehrfach verwenden.

Sofern nicht anders angegeben, das jeweilige Frittiergut unter regelmäßigem Wenden frittieren, bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

#### Backen

Im Normalfall eine Backofentemperatur von 180 bis 220 °C mit Ober- und Unterhitze einstellen.

Wenn nicht anders angegeben, das Gemüse reichlich mit Öl bestreichen (Sie können auch in einer Schüssel Öl und etwas Salz mischen und das Gemüse darin wenden), auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen backen.

#### Gewürze anrösten

Zum Anrösten von Gewürzen eignen sich Ghee, raffiniertes Sonnenblumenöl oder andere geschmacksneutrale Pflanzenöle.

Darauf achten, dass das Ghee oder das Öl nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt wird. Deshalb sollten Sie es in der Regel in einer Pfanne auf höchstens 180 bis 190 °C erhitzen.

Vorsicht: Das Fett darf nicht rauchen! Wenn die Gewürze hinzugefügt werden, sollte das Ghee oder Öl leicht brutzeln.

Oft werden mehrere Arten von Gewürzen verwendet: Sofern nicht anders angegeben, Ghee oder Öl erhitzen und zuerst die unzerkleinerten Gewürze (Samengewürze) hineingeben. Sobald diese goldbraun sind und einen angenehmen Duft verströmen, sofort die gemahlenen Gewürze hinzufügen, umrühren und nach etwa 3 Sekunden die frischen Gewürze (wie z.B. gehackte Blätter oder grüne Chilis) dazugeben. Diese 10 bis 15 Sekunden mit anrösten und sofort unter das jeweilige Gericht mischen.

#### Ausnahmen:

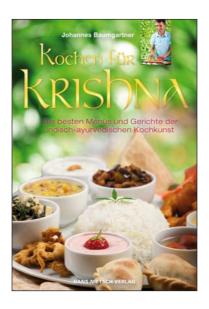
Senfkörner springen erst bei ziemlich hoher Temperatur auf. Deshalb das Ghee oder Öl erhitzen, Senfkörner hinzugeben und die Temperatur etwas erhöhen, falls die Senfkörner nach etwa 10 Sekunden nicht zu springen beginnen. Sobald sie richtig explodieren, die Pfanne zudecken, die Hitze reduzieren oder die Pfanne am besten kurz vom Herd nehmen und wie im jeweiligen Rezept beschrieben weiterarbeiten. Beim trockenen Anrösten werden die Zutaten ohne Fett oder Öl in einer Pfanne geröstet.

#### Hilfe bei Ansetzen und Anbrennen

Setzt eine Speise an, ein wenig Wasser hinzugeben, die Pfanne oder den Topf kurz vom Herd nehmen und nach etwa 20 Sekunden das jeweilige Gargut mit einem flachen Löffel (Schaber) abschaben. Danach wenden. Brennt Ihr Gargut richtig an, sollten Sie unverzüglich die Pfanne oder den Topf wechseln.

#### HANS-NIETSCH-VERLAG

#### LESEPROBE



#### Johannes Baumgartner Kochen für Krishna

#### Die besten Menüs und Gerichte der indisch-ayurvedischen Kochkunst

Den indischen Tempeln entspringt die vedische Kochkunst mit ihrer zeitlosen Weisheit, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt und sein Geschmack unvergesslich bleibt. Zwar verzichtet die vedische Küche ursprünglich auf Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch, doch ihre positiven Auswirkungen auf Gemüt und Gesundheit, ihre Vielfalt an Farben und verschiedenen Geschmackseindrücke in jeweils einer Mahlzeit machen sie unvergleichlich.

Die indische Kochkunst geht auf die Mystik indischer Spiritualität zurück und lässt Raum für intuitive Kreativität. In Johannes Baumgartners Rezeptbuch wird mit Liebe und Hingabe für Krishna, den Herrn des Herzens, gekocht. Und genau das ist der Schlüssel zum Erfolg: die Freude am Kochen für den Nächsten. Daraus und aus den vielen verschiedenen Gewürzen und Kochtechniken entstehen immer wieder neue Ideen für überraschende Köstlichkeiten.

316 Seiten. Broschur • ISBN: 978-3-86264-228-1