



„Indien erleben“
Eine Aktion der
ANDHERI HILFE e.V.



Indien erleben und Solidarität mit indischen Frauen zeigen

Beteiligen Sie sich an unserer Aktion „Indien erleben“ und unterstützen Sie Frauen in Indien. Sie haben Freunde am Kochen und möchten gerne mal etwas Neues ausprobieren? Wir haben eine bunte Sammlung indischer Rezepte für Sie zusammengestellt und laden Sie ein, ein Essen für Freunde oder Familie auszurichten, indisches Fingerfood bei einer Veranstaltung in Ihrer Gemeinde, Schule oder anderswo anzubieten und damit auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen und Spenden für Frauen in Not zu sammeln.

Mit der Aktion „Indien erleben“ laden Sie zu einer Reise zu den Gaumenfreuden Indiens ein. Sie unterstützen mit Ihrer Aktion unsere Projekte zur Förderung von Kleinbäuerinnen in Indien. Indien ist weltweit das Land, in dem die meisten Menschen Hunger leiden. Besonders Frauen und Mädchen sind oftmals von Mangelernährung betroffen, da Männer und Jungen traditionsgemäß beim Essen bevorzugt werden. In armen Familien bleibt dann nur noch wenig für Mütter und Töchter. Auf der anderen Seite jedoch sind viele Frauen als Kleinbäuerinnen aktiv. Wir wollen sie weiter unterstützen und so befähigen, ihre Familien mit gesundem Obst und Gemüse zu versorgen und mit dem Verkauf der Überschüsse ein kleines Einkommen zu erwirtschaften. In unseren Projekten werden Frauen zu nachhaltigen Anbaumethoden und den in ihrer Region geeigneten Sorten geschult. Sie werden dabei unterstützt, Landrechte zu erhalten, das notwendige Gerät zu kaufen und eine wirksame Wasserversorgung ihrer Felder einzurichten. Sie können so ihre Ernteerträge merklich steigern und ihre Familien wirksam unterstützen.

Wollen Sie dabei sein, Gutes tun und mit Ihren Freunden und Familie „Indien erleben“? Organisieren Sie einen indischen Abend oder bieten Sie indische Snacks an. Dies wird sicherlich für Begeisterung sorgen. Bitten Sie Ihre Gäste um eine Spende oder geben Sie Fingerfood und Getränke bei einer Veranstaltung in Ihrer Gemeinde, Schule oder anderswo gegen Spende ab. Geben Sie dann bei der Überweisung der Spende das Stichwort „Indien erleben“ an. Wünschen Ihre Gäste eine Spendenquittung, so können Sie uns auch eine Auflistung der Adressen und Spendenbeträge zusenden und wir senden die Spendenquittung direkt an Ihre Gäste.

Unter www.andheri-hilfe.org/indien-erleben können Sie unser Aktionslogo herunterladen, welches Sie auf Einladungen oder Plakate drucken können. Auch senden wir Ihnen gerne unser Aktionsplakat zu, welches Sie mit Ihrem persönlichen Aktionstermin beschriften und aushängen können.



Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Vorspeisen und Fingerfood

Gemüse-Samosas

Zutaten für 12 Stück:

1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
1 fein gehackte Zwiebel
1 kleines fein gehacktes Stück Ingwer
½ TL Kurkumapulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Korianderpulver
½ TL Chilipulver
350 g gekochte Kartoffeln, in kleinen Stücken
150 g Erbsen
1 TL Salz
Eine Handvoll frisch gehackten Koriander
12 Blätter Filo-Teig (ca. 28x28 cm)
50 g Butter
Etwas Öl

Zubereitung:

1. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Bei mittlerer Hitze Kreuzkümmel- und Fenchelsamen kurz anrösten. Dann Zwiebel und Ingwer hinzugeben und glasig braten.
2. Die gemahlene Gewürze hinzu geben und ca. 1 Minute anbraten. Dann Kartoffeln, Erbsen und Salz darauf geben und alles gut vermischen. Zum Schluss den frischen Koriander unterrühren. Dann die Kartoffelmasse vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ein Blatt Filo-Teig nehmen und mit Butter bestreichen. Dann längst falten, wieder mit Butter bestreichen und erneut längst falten.
4. Einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die untere rechte Ecke des Teigs geben und die Ecke umschlagen, so dass ein Dreieck entsteht. So weiter fortfahren, bis das Ende des Teigstreifens erreicht ist. Das fertige Teigdreieck auf das Backblech geben und mit zerlaufener Butter bestreichen.
5. Die Samosas im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Können kalt oder heiß serviert werden, gerne auch mit einer Chili-Sauce.

Pakoras – Gemüse in Teigmantel

Zutaten für 4-6 Personen:

500 g Gemüse (z.B. Kartoffeln, Auberginen, Blumenkohl)

250 g Kichererbsenmehl

250 ml Wasser

½ TL Backpulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Chilipulver

Etwas Salz

Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Das Gemüse putzen und in Scheiben von ca. ½ cm Dicke schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen.
2. Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, dem Backpulver und Salz vermischen. Nach und nach das Wasser zugeben und mit dem Schneebesen zu einen dickflüssigen Teig vermischen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.
3. Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen. Das Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und dann im heißen Öl frittieren bis der Teig goldgelb ist.
4. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Chilisauce oder Joghurt-Minz-Sauce servieren.



Hauptspeisen

Aloo Gobi – Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 3 große Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 2 gehackte Zwiebeln
- 1 kleines fein gehacktes Stück Ingwer
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Kurkuma
- 2 EL Garam Masala
- 1 EL Salz
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Chilipulver
- Eine Handvoll frisch gehackten Koriander
- Etwas Öl

Zubereitung:

1. Zerteilen Sie den Blumenkohl in Röschen. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden sie in mundgerechte Stücke.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und braten Sie die Kartoffelstücke und Blumenkohlröschen kurz an. Stellen Sie sie dann bei Seite.
3. Füllen Sie wieder etwas Öl in die Pfanne und geben die fein gehackten Zwiebeln, die Kümmelsamen, den Ingwer und den Knoblauch hinzu. Alles langsam anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend geben Sie die fein gehackten Tomaten dazu und lassen alles köcheln, bis eine cremige Sauce entsteht. Zuletzt fügen Sie das Garam masala, das Koriander-, Chili- und Kurkumapulver sowie das Salz hinzu.
4. Geben Sie nun die Kartoffeln und den Blumenkohl in die Sauce und lassen Sie das Ganze so lange köcheln, bis alles gar ist. Geben Sie von Zeit zu Zeit etwas Wasser hinzu, so dass das Gemüse nicht anbrennt.
5. Zum Schluss wird das ganze mit frisch gehacktem Koriander garniert und mit Reis oder Naan Brot serviert.

Hühnchen Korma

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilets
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines fein gehacktes Stück Ingwer
1 grüne Chilischote
4 Kardamomkapseln
4 Nelken
2 EL Ghee oder Butterschmalz
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Tomatenmark
80 g gemahlene Mandeln, geschält
ca. 250 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne
Salz
Eine Handvoll frisch gehackten Koriander
Etwas Öl

Zubereitung:

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Auch die Chilischote wird klein gehackt. Nach Belieben können die Kerne entfernt werden.
2. Den Kardamom und die Nelken im Mörser fein zerstoßen.
3. Das Ghee oder den Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Dann die Nelken-Kardamom-Mischung hinzu geben und kurz anbraten.
4. Als Nächstes wird das Fleisch, der Knoblauch und Ingwer hinzugegeben und ca. 5 Minuten unter Rühren angebraten.
5. Dann den Koriander-, Kreuzkümmel- und Kurkumapulver hingeben und ca. 3 Minuten weiter braten. Als Nächstes wird die Brühe angegossen und das Tomatenmark und die Mandeln hinzugegeben und aufkochen lassen.
6. Die Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Dann rund 20 Minuten bei geringer Hitze sämig einköcheln lassen.
7. Mit Salz abschmecken und mit gehacktem frischen Koriander garnieren. Mit Basmatireis servieren.

Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Kokosöl
1 gehackte Zwiebel
3 gehackte Tomaten
1 Dose Kichererbsen
250 ml Kokosmilch
3 TL Curry
1 TL Kreuzkümmelpulver
Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Kokosöl in einem Topf oder einem Wok erhitzen.
2. Zwiebel glasig braten.
3. Die gehackten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und kurz köcheln lassen.
4. Die Kichererbsen abtropfen lassen, zur Sauce geben und für 10 Minuten köcheln lassen.
5. Das Curry- und das Kreuzkümmelpulver hinzugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken und mit Basmatireis servieren.



Möhren-Rosinen-Halwa

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren
4 EL Ghee oder Butterschmalz
2 EL Weizengrieß
3 EL Rosinen
3 EL gehackte Mandeln
300 ml Milch
4 EL Zucker
1 TL Kardamom

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und raspeln.
2. Zwei EL Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Karottenraspel dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit das restliche Ghee oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Weizengrieß und die Mandeln dazugeben und ca. 5 Minuten rösten. Anschließend vom Herd nehmen.
4. Die Rosinen waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf die Milch mit Zucker und Rosinen zum Kochen bringen.
5. Die Karottenraspel und die Grießmasse unterrühren und bei mittlerer Flamme unter ständigem Rühren 15 Minuten köcheln lassen bis die Masse eine cremige Konsistenz hat. Sollte das Halwa zu flüssig sein, geben Sie noch etwas Grieß hinzu.
6. Als Letztes den Kardamom untermischen, eventuell mit weiterem Zucker abschmecken und gut verrühren. Das Karotten-Rosinen-Halwa in Dessertschälchen füllen und für ca. 1 Stunde kühl stellen.

Mango-Lassi

Zutaten für 4-6 Gläser:

- 1 reife Mango, in Stücke geschnitten
- 700 g Naturjoghurt
- 250 ml Wasser
- 2 EL Zucker
- Nach Belieben Limettensaft

Zubereitung:

1. Das Mangofleisch mit dem Naturjoghurt im Mixer pürieren. Am Ende das Wasser hinzufügen und alles gut vermischen.
2. Das Lassi mit Zucker und nach Belieben mit Limettensaft abschmecken.
3. Rund eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen und dann kühl servieren.



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erleben der indischen Küche!
Gemeinsam machen wir uns stark für indische Kleinbäuerinnen.
Vielen Dank für Ihr Engagement!



Impressum:

ANDHERI HILFE e.V.

Mackestr. 53 | 53119 Bonn

Tel. 0228-9265250 | E-Mail: info@andheri-hilfe.org

www.andheri-hilfe.org/indien-erleben

Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE80 3705 0198 0000 0400 06

BIC: COLSDE33

