



Indien

MAIL 3/3

Inhalt :

**1. Einstiegsspiel aus Indien:
Chain**

2. Rezept:

- Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeise
- Getränke

3. Weitere Vorschläge





Einstiegsspiel aus Indien:

Chain:

Kettenfangen ist ein auch hierzulande relative bekanntes Spiel, wird aber auch von der indischen Jugend gespielt.

Innerhalb einer Begrenzung muss ein Spieler versuchen die anderen zu berühren. Hat er dies geschafft, verbinden er und der gefangene eine Kette. Nun versucht die Kette die restlichen Spieler zu fangen. So wächst die Kette bis schließlich alle gefangen sind.



Rezepte:

Vorspeise:

Fladenbrot (Indisch: Chapati)

Zutaten für ca. 16 Fladen:

400g Chapati-Mehl

2 Esslöffel Ghee (geklärte Butter) oder Öl

1 Teelöffel Salz



Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

1. Mehl, Ghee oder Öl, 225ml Wasser und Salz in eine Schüssel geben.
2. Alles mit den Händen zu einem glatten weichen Teig verarbeiten. Mind. 15 min. kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und etwa 20 min. ruhen lassen.
3. Den Teig in 16 Stücke teilen, diese zu kleinen Kugeln formen, auf einem bemehlten Brett rund und dünn ausrollen. Die Chapatis dürfen nicht größer sein, als die Pfanne.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, einen Fladen hineinlegen und etwa 1 min. backen. Den Fladen wenden und auf der anderen Seite ebenfalls eine Minute backen, bis er bräunlich ist.
5. Die fertigen Chapatis in einem geschlossenen Topf aufbewahren, damit sie nicht austrocknen.



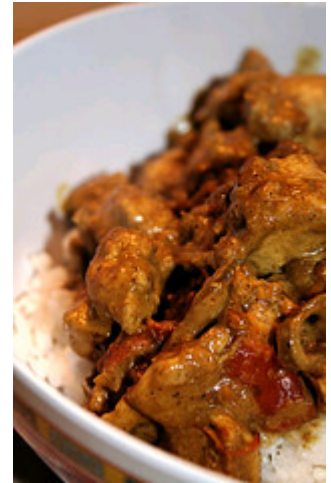


Hauptspeise:

Hähnchencurry (Indisch: Murg Kari)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg frische Hähnchenteile
- 100 g festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Stück frische Ingwerwurzel, etwa 2 cm lang
- 2 frische Chilischoten
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Ghee oder Öl
- 1 Zimtrinde, etwa 6cm groß
- 2 grüne Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Teelöffel Chili gemahlen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Teelöffel Koriander gemahlen
- 2 Teelöffel Tomatenmark
- Salz, 3 Esslöffel Vollmilchjoghurt
- 2 Teelöffel Garam Masala



Zubereitung

Dauer: etwa 1 Stunde 10 Minuten

1. Die Hähnchenstücke häuten und in Portionen schneiden. Kartoffeln schälen, 3 cm groß würfeln. Tomaten waschen und vierteln, den Ingwer schälen und fein reiben, die Chilischoten waschen und fein reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Ghee/Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebeln darin gut braun braten, die ganzen Gewürze dazu geben und etwa 2 min. braten. Die gemahlene Gewürze (außer dem Garam Masala) hinzufügen und 2-3min. anbraten. Die Chilis, Knoblauch und Ingwer untermischen. Die Tomaten, Hähnchen, Tomatenmark, Yoghurt und rühren etwa 5 min. anbraten.
3. Salz und ein halber Liter Wasser dazugeben und zum kochen bringen. Nach 10 min. die Kartoffeln dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 30 min. köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Den Garam Masala darüberstreuen.

Zum Curry wird traditionell Reis gegessen.



Nachspeise:**Mangodessert (Indisch: Malai Am)**

Zutaten für 4-6 Personen:

200g Sahne

2 Teelöffel Zucker

400 g Mango Pulp (Mangobrei aus der Dose)

Zubereitungszeit etwa 10 min.



1. Sahne mit Zucker steif schlagen, den Mango Pulp darunter mischen.
2. In Schalen verteilen, bis zum Servieren in Kühlschrank stellen.

Getränke:**Yogi-Tee** (gibt es im Supermarkt)

Tipp: Yogi-Tee mit einem Schuß Milch mischen

Oder:**Süßes Yoghurt-Getränk** (Indisch: Mithi Lassi)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Vollmilchyoghurt

¼ Liter eiskaltes Wasser

4 Esslöffel Zucker

Zerstoßenes Eis (je nach Bedarf)

Zubereitungszeit: 10 min.

1. Yoghurt, Wasser, Zucker mit Schneebesen oder Mixer verquirlen, bis die Oberfläche schaumig wird.
2. Das Zerstoßene Eis dazugeben und kalt stellen.



Weitere Vorschläge:

Damit das Essen auch richtig nach Indien schmeckt ist natürlich auch eine indische Atmosphäre nötig und die richtige Art das Essen zu sich zu nehmen.

Legt den Gruppenraum mit einem Teppich oder Decken aus und verteilt bequeme Sitzkissen oder niedrige Hocker.

Richtige Inder schlemmen auf dem Boden und essen außerdem mit den Fingern.

Mit den Fingern essen: Das ist erstmal nicht leicht. Probiert es ruhig aus, es macht Spaß euren Nachbarn dabei zuzuschauen und seine eigene Geschicklichkeit auszuprobieren. Zur genauen Technik: Versucht ein Reisbällchen zu formen und rollt dieses mit dem Daumen auf den Zeige- und Ringfinger, welche aneinander gelegt als Löffel dienen. Nun wird das Bällchen zum Mund geführt. Dort angekommen schiebt der Daumen das Bällchen in den Mund. So kann man sich ganz leicht das Abschlecken der Finger ersparen. Trotzdem solltet ihr Schüsseln mit Wasser (zusammen etwas ausgepresstem Zitronensaft) bereithalten, um die Finger waschen zu können.

Falls ihr Palmblätter auftreiben könnt, diese sind der original-indische Tellerersatz.

