

Lust auf Genuss

Magazin

no. 3

DER ZAUBER INDIENS

Eine kulinarische Reise durch das Land der Gewürze



Chicken Masala mit Gewürzreis und Tomaten-Chili-Raita

AUFREGENDE AROMEN VON BIRYANI BIS TANDOORI

- + Spezialitäten aus Nord- & Südinien mit Fleisch, Fisch & Gemüse
- + Know-how: So schmecken und wirken Kurkuma, Koriander & Co.
- + Indien und Wein: eine ungewöhnliche Entdeckung

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

magazin

Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + WEINPAKET ROSÉ FAVORITEN SICHERN!



► Nr.: BD76

Weinpaket Rosé Favoriten

Genießen Sie erstklassige Roséweine von dem vielfach ausgezeichneten Weinhändler "Silkes Weinkeller".

2x Les Mugeottes Syrah Rosé 2023 / 0,75 l / 12,5 % Alkohol
 2x Borgolago Bardolino Chiaretto Rosato 2023 / 0,75 l / 12,0 % Alkohol
 2x Tanica No. Uno Cerasuolo Rosato 2023 / 0,75 l / 13,0 % Alkohol

Silkes Weinkeller behält sich aufgrund von Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.



Ihr exklusives Sparpaket:

13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
+ Weinpaket Rosé Favoriten	76,67 €
= Regulärer Preis	140,37 €
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	66,67 €
Sie bezahlen nur	73,70 €

Zuzahlung: 10,00 €

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

 **burda-foodshop.de**
 +49 781 6396535

LAG1PRB

EINSCANNEN & BESTELLEN:



Das Abo umfasst 13 Ausgaben zum Preis von zzt. 63,70 € und Dankeschön (zzgl. Zuzahlung). Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzhinweis:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdata zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



EIN FEST FÜR ALLE SINNE

Liebe Leserinnen
und liebe Leser!

Ich bin schon mehrmals nach Indien gereist und das Land hat mich vom ersten Moment an fasziniert. Nicht nur die kulturelle Vielfalt, die atemberaubende Natur, sondern auch die Gastfreundlichkeit der Menschen und ihre besondere Art zu kochen – mit vielen fantastischen Gewürzen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind. Das ist eine Kunst und man braucht gute Rezepte, um die Gerichte erfolgreich nachzukochen zu können. Wenn Sie auch mit allen Sinnen in die indische Küche eintauchen möchten, wird Ihnen dieses Heft gefallen. Wir entführen Sie in die nordindische Küche mit aromatischen Fleischgerichten und Saucen auf Ghee- und Sahnebasis, die mit Naan oder Chapati aufgetunkt werden. Etwas würziger und schärfer zeigt sich der Süden. Hier wird gern – auch ohne Fleisch – mit Kokosöl, Kokosmilch und Hülsenfrüchten gekocht, Reis ist ein unverzichtbarer Begleiter. Ob klassisch oder modern interpretiert: Lassen Sie sich von unseren duftenden Gerichten inspirieren, die Auge, Nase und Gaumen gleichermaßen verwöhnen.

Gaby Höger

IHRE GABY HÖGER
CHEFREDAKTEURIN

SIE SIND AUF
DER SUCHE NACH EINEM
SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie:
Verschenken Sie ganz entspannt ein
Jahresabo von Lust auf Genuss.
Mehr Informationen finden Sie auf Seite 43.

Folgen Sie uns auf: www.lust-auf-genuss.de

www.facebook.com/lustaufgenuss

www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



10

Seekh Kebab auf
Rotkohl und Spinat



29

Lamb Korma Pulao
& Punjabi Gobi



44

Gajar ka
Halwa



Unser Titelrezept finden
Sie auf Seite 66

Der Zauber Indiens aromatisch eingefangen

■ Magazin

Besonderes für Foodies **6-8**

■ Norden: Vorspeisen

Afghani Chicken, knusprige gefüllte
Kartoffelküchlein oder Pfannkuchen sind
ideal als Starter oder für eine kleine Auswahl
zum Teilen **10-18**

Für Sie probiert

Fünf würzige Küchenlieblinge mit
feiner Curry-Note **19**

Gewürze Warenkunde

Von Zimt über Schokoladen-Pfeffer
bis Kardamom: Erfahren Sie mehr über die
heilenden Kräfte der Gewürze **20-21**

Norden: Hauptgerichte

Khus Khus Forelle, Beef Kofta Fish Pakora
– diese wärmenden Gerichte entführen in
die Welt der Aromen Indiens **22-38**

Menschen

Die indische Gastronomin Asma Khan über
ihr Kochbuch „Monsoon“, inspirierende
Rituale und die Gerichte ihrer Kindheit **40-42**

■ Norden: Desserts

Ein Fest für die Sinne: Herrliche Süßspeisen
von Möhren in aromatisierter Milch bis zu
cremiger Zitruspolenta **44-49**

Mango

Aromatisch süß und fruchtig ergänzt die
goldene Frucht Tacos, Chutney, Tatar und
Lassi auf wundervolle Weise **50-51**

■ Süden: Vorspeisen

Leicht, aromatisch, einladend: Duftende
Leckereien frisch serviert **52-58**

Getränke

Sechs zusammengestellte Weine passend
zu unseren Gerichten im Heft **59-60**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Restaurant-Tipps

München, Berlin oder Hamburg:
Lassen Sie sich von den Favoriten der
Redaktion inspirieren 59-60

Süden: Hauptgerichte

Eine genussvolle Reise mit Wintergemüse-Korma, Dorade mit grünem Chutney oder Kürbis-Tomaten-Biryani 64-81

Menschen

Chefkoch Sonukumar Singh serviert eine faszinierende Kulinarik in magischer Kulisse 82-85

Süden: Desserts

Verführerische Köstlichkeiten, die mit Raffinesse und Vielfalt begeistern 86-91

92

Eat, heal, be: Wundervolle Orte, an denen man Indiens Weisheiten erleben und genießen kann



Lust auf ...

eine heilende Auszeit, Ruhe und traditionelle Spezialitäten für die Seele 92-95

Kolumnen

Geheimtipp für Genießer: Entdecken Sie die aufstrebenden Weinregionen Indiens 96-97

Editorial



82

Zauberhaft: Der indische Spitzenkoch Sonukumar aus Jaipur Singh lässt seine Küche für sich selbst sprechen





Suppenteller „Marajah“, Ø 21,5 cm, um 11 Euro

UNSERE LIEBLINGE

Kräftige Farben, traditionelle Muster und typische Materialien: Mit diesen wunderschönen Accessoires lassen sich auch hierzulande Tischgeschichten aus Indien sammeln

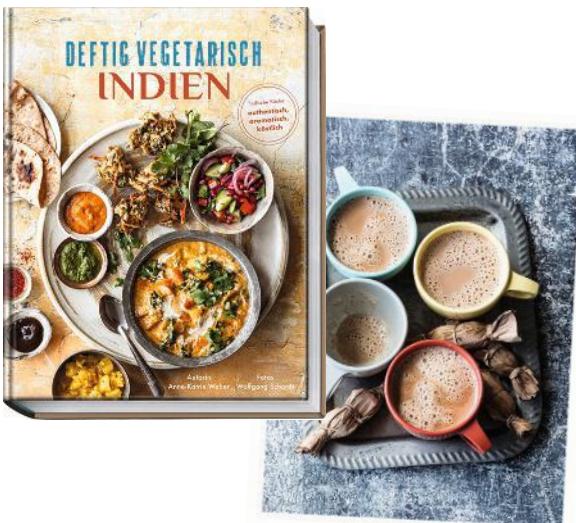
Mit detailverliebten
Ornamenten

FESTLICH INTERPRETIEREN
DER ELEFANT STEHT IN INDIEN FÜR GLÜCK, WEISHEIT UND SCHUTZ. MIT DIESEM MOTIV DECKEN SIE IHREN TISCH ALSO NICHT NUR DEKORATIV, SONDERN AUCH SYMBOLISCH. DIE TELLER VERWANDLEN JEDES EINFACHE ESSEN IN EINE EINLADUNG ZU EINER REISE IN EINE ANDERE WELT.
DESSERTTELLER „MARAJAH“, Ø 19 CM, IM 4ER-SET UM 48 EURO VON www.easylife.boutique



Authentisch kochen

Traditionell, vegetarisch, einfach gut: In ihrem neuen Kochbuch erkundet Anne-Katrin Weber die Küche Indiens – von cremigen Dals über aromatische Currys bis hin zu frischen Chutneys. Die Autorin reiste für ihre rund 70 Rezepte durch Mumbai, Kerala und Tamil Nadu, sammelte Eindrücke auf Märkten und Streetfood-Ständen. 192 Seiten um 32 Euro über www.bjv.de



Stilecht servieren

Messing und Holz – zwei Materialien, die in vielen Küchenkulturen funktionieren – treffen bei diesem Servierbesteck auf natürliche, organische Linien. **Käsemesser Haolin** aus Messing, 3-teilig, um 30 Euro; **Salatbesteck Edi** aus Messing, 2-teilig, um 48 Euro; **Salatbesteck Karol** aus Doussié-Holz, 2-teilig, um 25 Euro. Alles von Bloomingville über www.nordicnest.de und www.amazon.de

Fotos: BJV Verlag/Wolfgang Schardt (2); Oliver Perrott (1); PR (11); Studio Berkhouw Amsterdam NL (1)



STIMMUNGSVOLL BELEUCHTEN

Die dekorativen Solar-Lampions laden sich tagsüber durch Sonnenlicht auf und verzaubern nach Einbruch der Dunkelheit mit sanftem Lichterschein, der durch das feine florale Muster schimmert. Die Lampions sind aus Tyvek gefertigt, einem leichten, robusten und vor allem wetterbeständigen Material, weshalb sie auch gut draußen hängen können. Ø 20 cm, im 3er-Set um 50 Euro von www.lights4fun.de



MUSTER MIXEN

Seidenweich Als trendiges Accessoire oder Stoff-Serviette ist dieses in Indien handbedruckte Bandana aus 100 Prozent Baumwolle ein Hingucker auf jedem Tisch. 56 x 56 cm, um 26 Euro von Handker Bandanas über www.suusco.com



Strahlend Die beiden Pflanzkübel „Blooming Namaste“ setzen farbstarke Akzente – ideal für große Grünpflanzen. Ø 47 cm, im 2er Set um 330 Euro von www.fleur-ami.com

Natürlich inspiriert

Gedankenspiel Dunkelgrün weckt Assoziationen an tropische Blätter, Teeplantagen, Gewürzgärten und die sattgrüne Landschaft Südindiens während des Monsuns. Geschirr in dieser Farbe bringt genau diese erdige natürliche Tiefe an den Tisch – ein schöner Kontrast zu den leuchtenden Speisen. Alas Bowl aus farbigem Glas um 149 Euro von www.fermliving.com und Speiseteller Pelarkaktus Ø 26 cm um 4 Euro von www.ikea.de

Tagträumerei Die Wasergläser „Floral“ überzeugen mit einem warmen Bernsteinfarbton und floralen Mustern – ein Detail, das jedem gedeckten Tisch eine sanfte Eleganz verleiht. Im 6er-Set um 22 Euro von www.maisonsdumonde.com



SCHON GEWUSST?

In der indischen Kultur wird Essen mit Gastfreundschaft und Freude verbunden – auch wir freuen uns, Ihnen Produkte zu zeigen, mit denen Sie das warme Gefühl nach Hause holen



DUFT NACH FERNWEH

Der Zimtgeruch dieses Weihrauchsets erinnert an ferne Gewürzmärkte. Der Halter aus recyceltem Messing, geformt wie zwei schützende Hände, entsteht ebenso wie die aus Blütenresten gefertigten Kegel in traditionellen Werkstätten in Indien. Um 25 Euro von www.doing-goods.com

Powerfarben für Zuhause

Alles Unikate Von der ersten Gussform bis zum letzten Pinselstrich entsteht bei der Fair-Trade-Manufaktur nobunto jede Kerze in liebevoller Handarbeit. Die farbenfrohen Modelle tragen traditionelle Muster und wirken wie kleine, leuchtende Kunstobjekte. Kerze „Ashiki“, Ø 5 cm, H 7 cm, um 6 Euro von www.nobunto.de

Im Großformat Die XXL-Streichhölzer „Pink Elephant“ sind im quadratischen Design fast selbst ein Dekoobjekt. So schön gestaltet dürfen sie nach dem Anzünden der Kerzen ruhig sichtbar liegen bleiben. 11 x 11 cm, um 10 Euro von www.heavenlyhomesandgardens.co.uk

Zum Staunen Orange, Pink und Lila fangen das Licht ein und setzen die Kerze auf einem funkelnden Sockel in Szene. Der Teelichthalter „Sari“ bringt im Handumdrehen Wärme und Farbe in jedes Zimmer. H 11,5 cm, um 18 Euro von www.gift-company.com

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

Rezepte, die glücklich machen.



slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

FÜR JEDEN TAG

Von easy
bis genial:
Burger, Currys,
Bowls, Pasta
& Co.

MIT VIELEN REZEPten
UNTER 30 MINUTEN!

101
NEUE IDEEN
FÜR FRÜHSTÜCK,
LUNCH ODER EINEN
ENTSPANNENEN
FEIERABEND



BUNTE GEMÜSE-
LASAGNE MIT LINSEN

MUST-HAVES

Coole Accessoires
für den Vorrat

GREEN BERLIN

Die schönsten Spots
der Hauptstadt

Rezepte, die g

: Spanien: 8,30 €; Portugal:



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

Ausgabe Herbst

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

APP STORE
Google Play

App Store
Laden im

IM REICH DER AROMEN

Einmal probiert, für immer verführt: Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt Nordindiens und erleben Sie die verheißungsvolle Kombination von Gewürzen mit frischen Zutaten. Einfach betörend!



Fotos: StockFood Studios/Julia Hoersch (4)

Seekh Kebab auf mariniertem Rotkohl und Spinat-Chutney

Es wird spicy: Die Lammspieße beeindrucken mit Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala, der Krautsalat mit Schwarzkümmel und Fenchelsamen. Mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 16