



# CHICKEN BIRYANI

## GOLDENER SAFRANREIS MIT HUHN

Der Name stammt vermutlich aus dem Persischen: *birinj* bedeutet Reis und *beryan* heißt braten oder rösten. Ähnliche Zubereitungsarten von Gerichten, bei denen die Zutaten gemeinsam mit Reis gegart werden, sind aus dem gesamten Raum der Muslim-Kulturen bekannt: Von der spanischen Paella bis zum Biryani aus dem südindischen Hyderabad, wo das Fleisch und andere Zutaten wie Röstzwiebel, Ghee und Safran zwischen Reisschichten eingebettet werden. Bei der klassischen Dum-Technik wird der Deckel des Kochtopfs mit Brotteig versiegelt. Biryani gehört nicht zu den einfachen Gerichten und seine Zubereitung verlangt Genauigkeit und eine gewisse Erfahrung.

(ca. 4 Portionen)

### für die Marinade:

- 500 g entbeintes Hühnerkeulenfleisch
- 250 ml Joghurt
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ca. 25 g Ingwer, fein gehackt
- 1–3 grüne Chilis, fein gehackt
- 1 TL Kaschmir-Chilipulver
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- ½ TL Kurkuma

### für die Masala:

- 10 Nelken
- 1 Zimtstange (ca. 6 cm)
- 5 grüne Kardamomkapseln, leicht angequetscht
- 2 indische Lorbeerblätter
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 mittelgroße Tomaten, fein gehackt
- 1 TL Salz

### für den Reis:

- 600 g Basmatireis, 1 Std. in kaltes Wasser eingelegt
- 1 TL Salz pro Liter Kochwasser
- 100 g Ghee
- eine Prise Safran 15 min. in 4 EL warmer Milch eingelegt
- 2 TL Rosenwasser

### für die Röstzwiebeln:

- 300 ml neutrales Öl
- 3 mittelgroße rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 24 Cashew-Nüsse (ungesalzen und ungeröstet)

Hühnerfleisch mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen und 1 Std. darin ziehen lassen.

Für die Röstzwiebeln das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin langsam für etwa 15 min. goldbraun rösten. Dann mit einer Küchenrolle abtupfen und zur Seite stellen.

Das Öl bis auf 3 EL aus der Pfanne leeren und darin alle Gewürze etwa 1 min. anrösten, dann das Hühnerfleisch mitsamt der Marinade dazugeben und einköcheln lassen. Tomaten und Salz dazugeben und etwa 20 min. bei mittlerer Hitze braten lassen, bis die Sauce an den Fleischstücken haften bleibt und nicht mehr flüssig ist.

Den Reis abgießen und ca. 5 min. in viel Salzwasser kochen, bis er fast durch ist, aber noch Biss hat. Man kann dies auch testen, indem man ein Reiskorn zwischen den Fingern zerquetscht: Es sollte weich sein, an den Ecken brechen, aber im Kern noch stabil sein. Sofort abgießen.

Solange der Reis noch warm ist, das Biryani in einen großen, schweren Topf schichten: Zuerst etwa 50 g Ghee und 3 EL Wasser in den Topf geben, damit der Reis nicht anbrennt. Dann ein Drittel vom Reis gleichmäßig am Boden verteilen, ein Drittel der Safranmilch und des Rosenwassers darübertröpfeln, die Hälfte vom Hühnerfleisch und ein Drittel der Röstzwiebeln darübergerben. Dann wieder eine Schicht Reis, Safranmilch und Rosenwasser, den Rest vom Hühnerfleisch, ein weiteres Drittel Röstzwiebeln, dann wieder eine Schicht Reis mit dem Rest der Safranmilch und des Rosenwassers. Die restlichen Röstzwiebeln für später zum Garnieren aufheben. Die anderen 50 g Ghee erwärmen und über den Rand vom Reis träufeln, damit er nicht an den Seiten festklebt. Kurz sehr heiß aufdrehen, damit viel Dampf entsteht, dann einen gut abdichtenden Deckel aufsetzen und 30 min. bei ganzer Hitze dämpfen. Mit den restlichen Röstzwiebeln und trocken gerösteten Cashew-Nüssen garnieren.





# INDIAN FRIED RICE

## GEBRATENER BASMATIREIS MIT GEMÜSE

Auch diese Speise gelangte vermutlich durch chinesische Einwanderer nach Indien. Die Verwendung von Sojasauce wird in den modernen indischen Küchen immer populärer. Gebratener Gemüsereis ist in indischen Restaurants inzwischen ein absolutes Standardgericht geworden.

(ca. 4 Portionen)

- 400 g Basmatireis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte
- 1–3 Stk. grüne Chilis
- 1 Handvoll Okra (optional)
- 1 Handvoll Erbsen
- 1 Stk. Kohlrabi
- 1 Zweig Stangensellerie ohne Blätter
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 15 g Ingwer
- 1–2 EL helle Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 Sternanis
- 2 EL Sesamöl, ungeröstet (oder geschmacksneutrales Öl)
- Salz

Reis 30 min. in kaltes Wasser einlegen. Dann unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen und beiseitestellen. 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Reis ins kochende Wasser geben und auf mittlerer Hitze ohne Deckel kochen, bis er al dente ist. Reis abseihen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

Gemüse klein schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und als Erstes den Sternanis etwas anbraten, bis das Öl den Duft annimmt. Klein gehackten Knoblauch und Ingwer sowie das Weiße der Frühlingszwiebeln langsam anbraten (ohne Bräunung). Gemüse dazugeben, die Hitze erhöhen und gut umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig garen kann. Es sollte noch Biss haben. Sojasauce, Salz und Pfeffer dazugeben und den Reis untermischen. Ein paar Minuten braten lassen, damit der Reis vollständig mit Sauce bedeckt ist. Zum Schluss eventuell mit Sojasauce und Salz abschmecken.





# PRAWN PULAO

## ZARTE SHRIMPS IN DUFTENDEM REIS

*Pulao, Pilao* oder *Pilav* – unter diesen Namen sind unzählige Reisspeisen bekannt, überall dort, wo muslimische Kulturen hingekommen sind: von der Türkei und dem Balkan über Kaukasien und Zentralasien bis Pakistan und Indien. Im Gegensatz zum *Biryani* (Rezept auf S. 181) werden die Zutaten beim Garprozess nicht geschichtet.

(ca. 4 Portionen)

- ½ kg Shrimpschwänze, roh, geschält

### Marinade:

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kaschmir-Chilipulver
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- Salz
  
- 400 g Basmatireis
- 125 g Joghurt
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- ca. 10 g Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 grüne Chilis
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll Korianderblätter
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 5 Nelken
- 4 Kapseln grüner Kardamom
- 3 Stk. Zimtstangen (à 2 cm)
- 3 kleine indische Lorbeerblätter
- 2 EL Ghee (oder Öl)
- Cashew-Nüsse & Rosinen zum Garnieren

Shrimps waschen und mit der Marinade aus Kurkuma, Chilipulver, gemahlenem Pfeffer, Limettensaft und Salz mischen und 15 min. ziehen lassen.

Den Reis für 20 min. in kaltes Wasser einlegen, dann gut abspülen.

Ingwer und Knoblauch im Mörser zu einer Paste pürieren.

Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Gewürze darin anrösten, bis sie duften, gehackte Zwiebeln dazugeben und sanft anbraten, bis sie weich sind, dann Ingwer-Knoblauchpaste für eine weitere Minute mitbraten. Klein gehackten grünen Chili, Korianderpulver, Minze- und Korianderblätter dazugeben und die marinierten Shrimps ca. 5 min. mitbraten.

Den Reis in viel Wasser kochen, bis er weich ist, aber noch Biss hat (ca. 5–7 min.). Abtropfen lassen und mit Joghurt und Kokosmilch in das Shrimp-Masala einrühren, mit trocken gerösteten Cashew-Nüssen, Minzblättern und Rosinen garnieren.

