

Tibetische Küche

von Ngak'chang Rangdrol Dorje



Mais-Suppe

Zutaten:

¼ Tasse Butter
 1 Teelöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 1 Teelöffel frischen Knoblauch, gehackt
 ¼ Tasse rote Zwiebel, geschnitten
 ¼ Teelöffel Kurkuma
 ¼ Teelöffel Chilli-Pulver
 4 Tassen Mais (können aus der Dose sein)
 1 Tasse Tofu, gehackt
 1 Tasse Tomaten, grob geschnitten
 1 Tasse Milch
 2 Tassen Wasser
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer, gemahlen
 1-2 Teelöffel Salz
 1 Esslöffel Soja-Sauce
 grüne Zwiebel, gehackt, zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

Butter in einem großen Topf auf mittlerer Hitze schmelzen. Ingwer, Knoblauch und rote Zwiebeln dazugeben und für ca. 1 Minute anbraten. Kurkuma und Chilli dazu und gut durchrühren. Dann Mais, Tofu und Tomaten dazu. Gut durchmischen und für 1 Minute aufkochen. Danach Milch und Wasser dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Soja-Sauce abschmecken. Gut durchrühren, während die Suppe aufkocht. Dann auf die Hitze verringern und für 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und heiß servieren. Wenn gewünscht kann man die Suppe mit Lauch oder grünen Zwiebeln garnieren.

Lemon-Tee

Zutaten:

8 Tassen Wasser
 1 Esslöffel Teeblätter (Darjeeling oder ähnlicher Schwarztee)
 Saft von 1-2 Zitronen
 2 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Tee dazugeben und 5 min. köcheln. Dann Zitronensaft dazu und mit Zucker abschmecken. In eine vorgewärmte Teekanne abseihen und heiß servieren.

Pfefferminztee

Im Orient und auch im Himalaya eine köstliche Erfrischung an heißen Tagen...

Zutaten:

8 Tassen Wasser
 1 Tasse frische Pfefferminzblätter
 2 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Pfefferminzblätter dazugeben und 5 min. köcheln. Mit Zucker abschmecken. In eine vorgewärmte Teekanne abseihen und heiß oder kalt servieren.

Nepali-Chai – nepalesischer Milchtee

Zutaten:

6 Tassen Wasser
 2 Tassen Milch
 1-3 frisch geschnittene Stücke Ingwerwurzeln
 1-3 Zimtstangen
 1-3 geschälte Kardamonkerne
 2 Esslöffel Zucker
 1 Teelöffel Tee (Darjeeling oder ähnlicher Schwarztee)

Zubereitung:

Wasser, Milch, Gewürze und Zucker in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Dann auf mittlere Hitze herunterdrehen, Tee dazugeben, zudecken und einige Minuten ziehen lassen. In eine vorgewärmte Teekanne abseihen und servieren.

Tibetischer Buttermilchtee

Für den westlichen Gaumen ist es allerdings häufig ein Schock. Man erwartet einen Tee, aber man kann doch einen Geschmack dafür entwickeln.

Zutaten:

7 Tassen Wasser
 1 Esslöffel Schwarztee
 1 Tasse Milch
 1/3 Tasse Butter
 1-3 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Wasser in einem Topf aufkochen. Dann den Tee und die Milch dazugeben, erneut zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze zurückschalten. Die Butter, das Salz dazugeben und 2-3 min. leicht köcheln lassen. Dann abseihen und schaumig schlagen. Anschließend in eine vorgewärmte Teekanne gießen und servieren.

ACHTUNG!!! – Schmeckt mehr nach Suppe als nach Tee!

Tukpa – tibetische Nudelsuppe

Ein traditionelles tibetisches Gericht, das häufig als Abendessen serviert wird.

Zutaten:

¼ Butter
 1 Esslöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 1 Esslöffel frischen Knoblauch, gehackt
 ½ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 ½ Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
 ½ Teelöffel Curry-Pulver
 ½ Teelöffel Chili-Pulver
 1 Teelöffel Masala (siehe unten)
 2 Tassen Erdäpfel, gekocht und geschält
 1 Tasse Tomaten, gehackt
 7-8 Tassen Wasser
 250 g frische Eiernudeln
 2 Tassen frischen Spinat, gehackt
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer
 1-2 Teelöffel Salz
 1-3 Esslöffel Soja-Sauce

Zubereitung:

Etwas Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze anschwitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Für 1 Minute anbraten auf mittlerer oder großer Hitze. Kurkuma, Curry, Chili-Pulver und Masala darunter rühren. Erdäpfel und Tomaten dazugeben, weiter anbraten für 1 Minute. Wasser dazugeben und aufkochen. Dann die Nudeln für 5 Minuten aufkochen. Spinat dazugeben und weiter für 1-2 Minuten aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Soja-Sauce abschmecken. Vom Herd nehmen und heiß servieren.

Dal – Linsen-Suppe

Ein auf Linsen basierendes Grundnahrungsmittel in der indischen und nepalesischen Küche...

Zutaten:

1 Tasse getrockneter Linsen, schwarze oder gelbe
 1/8 Tasse Pflanzenöl
 1/2 Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 1 Esslöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 1 Esslöffel frischen Knoblauch, gehackt
 1 Teelöffel Kurkuma
 1 Teelöffel Chili-Pulver
 1 Teelöffel Masala (siehe unten)
 4-6 Tassen Wasser
 1/4 Tasse grüne Zwiebel, grob gehackt
 2 Esslöffel frischen Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

Die Linsen für 2-3 Minuten mit kaltem Wasser gut durchwaschen. Dann mit Wasser bedecken und für ca. 1 Stunde stehen lassen.

Öl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen.

Roten Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Chili-Pulver dazugeben.

Auf mittlerer Hitze für ca. 1 Minute anbraten.

Dann die Linsen dazugeben und für 2-3 Minuten anbraten.

Wasser dazugeben und zum Kochen bringen.

Es sollte auf mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten köcheln, zumindest bis die Linsen weich sind. Wenn der Dal zu dick wird, dann etwas Wasser dazugeben.

Kurz vor dem Servieren grünen Zwiebel und Koriander dazugeben und gut durchrühren.

Passt ausgezeichnet zu Reisgerichten oder Chapatis.

Red Pulau: gebratener indischer Reis

Zutaten:

3 schwarze Kardamom-Schoten
 6 grüne Kardamom-Schoten, geschält
 1/2 Zimtstange
 6 Gewürznelken
 1/4 Tasse Butter
 1/2 Tasse rote Zwiebel, gehackt
 3/4 Tasse frische (oder auch gefrorene) Erbsen
 3/4 Tasse Rosinen, im Wasser vorher aufgeweicht
 1/2 Tasse Kokosnussflocken
 1 Tasse Cashew-Nüsse
 2 Lorbeerblätter
 8 Tassen gekochten Reis; besser älteren Reis nehmen
 2 Tassen gemischtes Gemüse, gekocht, gehackt (z.B. Karotten, Spinat, Broccoli, Blumenkohl, Weißkohl)
 1/2 Tasse Tomaten, geschnitten
 etwas rotes Tomatenpulver
 1 Teelöffel Salz
 2-4 Teelöffel Zucker

Zubereitung:

Die äußere Haut der Kardamom-Schoten abschälen, dann mit Mörser und Stößel zerkleinern, die Zimtstangen und Gewürznelken dazugeben und zerkleinern. Die groben Gewürzteile in 1/8 Tasse warmen Wassers geben und ca. 15 Minuten einweichen. Butter im Wok auf mittlerer Hitze zergehen lassen. Die rote Zwiebel dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten lassen. Erbsen, Rosinen, Kokosnussflocken, Cashew-Nüsse und Lorbeerblätter dazugeben und für eine Minute weiter anbraten. Den vorher gekochten Reis dazugeben und alles durchrühren. Dann das mit den Gewürzen vermischte Wasser dazugeben und weiter anbraten. Wenn der Reis das Wasser aufgenommen hat, gibt man das Gemüse und die Tomaten dazu. Gut durchrühren. Dann das rote Tomatenpulver, Salz und Zucker dazugeben, weiter anbraten und gut durchrühren. Vom Herd nehmen und heiß servieren.

1-2 Handvoll Nudeln dazugeben. Auf mittlerer Hitze leicht anbraten (nicht frittieren) bis sie leicht knusprig und goldbraun sind, dann umdrehen. Herausnehmen und auf einem Papiertuch abtrocknen lassen. Den ganzen Vorgang mit den restlichen Nudeln durchführen. Wiederum 1-2 Esslöffel Pflanzenöl im Wok auf mittlerer Hitze aufheizen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Für ca. 1 Minute anbraten. Erbsen und Spinatblätter dazugeben. Für ca. ½ Minute anbraten und dann das gemischte Gemüse und den Tofu dazugeben. Alles zusammen ca. 1-2 Minuten anbraten. Die angebratenen Nudeln dazugeben und gut durchrühren. Gemüse der Saison kann man je nach Geschmack dazugeben und weiter für 1-2 Minuten anbraten. Dann vom Herd nehmen und heiß servieren.

Pakorras aus Käsestücken

Frittierte Köstlichkeiten aus Käse...

Zutaten:

250 g milden Hartkäse
 2/3 Tasse Mehl
 ¼ Teelöffel Backpulver
 ¼ Teelöffel Salz
 eine Prise roter Lebensmittelfarbe
 ein Ei
 Öl zum Fritieren

Zubereitung:

Den Käse in Häppchen große (oder kleine) Stücke schneiden; etwa 5-7cm groß. Alle trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel zusammenmischen. Dann Ei und Wasser dazugeben. Gut durchrühren. Die Käsestücke so lange in diesen Backteig tauchen, bis sie gut bedeckt sind. Das Öl in einem Wok auf mittlerer Hitze aufheizen. Mit einem Holzlöffel kann man die Hitze testen. Wenn man ihn hineintaucht und es blubbert, dann ist das Öl heiß genug. Ein Käsestück nach dem anderen hinein geben. Auf kleine Hitze herunterdrehen und für 2-3 Minuten frittieren oder so lange, bis der Käse Bläschen macht und das Weiche durch die Panier austritt. Dann herausnehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Heiß servieren.

Indische Chapatis

Dünne, leichte Chapatis werden gewöhnlich zu jeder Mahlzeit in Indien oder Nepal serviert. Wenn ihr richtig indisch essen wollt, dann nehmt ein Stück Chapati und fasst damit etwas vom Essen auf (ohne Besteck!!!).

Zutaten: (für ca. 10 – 12 Chapatis)

5 Tassen Mehl (weißes oder halbweißes)
 2 Tassen Wasser

Zubereitung:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde machen. Dann eine Tasse warmes Wasser dazugeben und gut durchkneten. Solange Kneten, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Immer wieder beständig etwas Wasser dazugeben, aber vorsichtig, damit das Ganze nicht zu klebrig wird. Sollte dies passieren, muss man etwas Mehl dazugeben. Dann den Teig auf einer mit etwas Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen. Die Rolle sollte ca. 4 cm Dicke haben. Davon dann kleine Stücke – ca. 2 Finger breit – abschneiden. Die Hände gut mit Mehl einreiben und das Stück zwischen den Handflächen ausrollen. Solange ausrollen, bis es sehr dünn geworden ist und ein Durchmesser von ca. 20 cm hat. Schließlich sollte das Chapati-Stück so dünn wie Papier werden. Eine Pfanne heiß machen. Dann ein Chapati in die heiße Pfanne legen. Wenn das Chapati trocken und bräunlich wird, dann wenden und auf der anderen Seite für ca. 2-3 Minuten anbraten. Wenn das Chapati fertig ist, legt man ein Stück über das andere und bedeckt es mit einem Tuch. Vorsicht vor dem Austrocknen; dann wird's hart. Am Besten warm servieren.

Cashew-Reis

Zutaten:

8 Tassen gekochten Reis
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 2 Tassen roten Zwiebel, in feine Halbscheiben geschnitten
 1 Tasse frische Erbsen
 ½ Tasse Karotten, geschabt
 2 Tassen Cashew-Nüsse
 1 ½ Tassen Rosinen, in Wasser eingelegt

Zubereitung:

Öl im Wok auf mittlerer Hitze aufheizen. Die roten Zwiebelringe hinein geben und anbraten bis diese knusprig sind. Erbsen und Karotten dazugeben und für ca. 1-2 Minuten weiter anbraten. Dann vom Herd nehmen. Cashew-Nüsse, Rosinen und frisch gekochten Reis dazugeben und anbraten. Alles dann zusammengeben und gut durchmischen. Heiß servieren.

Gemüsereis - Gebratener Reis

Zutaten:

Öl zum Braten
 ½ Tasse Tofu, gewürfelt.
 1/8 Tasse Pflanzenöl
 1 Esslöffel frische Ingwerwurzel, klein gehackt
 1 Esslöffel frischen Knoblauch, klein gehackt
 ½ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 ½ Tasse grünen Zwiebel, gehackt
 ¾ Tasse frische Erbsen
 8 Tassen gekochten Reis. Dafür nimmt man am Besten einen Reis, der schon einen Tag alt ist, da dieser weniger klebrig ist.
 2 Tassen gemischtes Gemüse, gekocht und gehackt oder geschnitten (z.B. Kohl, Blumenkohl, Karotten, Spinat, Broccoli)
 1/3 Tasse Tomaten, gewürfelt
 ½ Tasse rote Kidney-Bohnen (frisch gekocht oder aus der Dose)

15 grüne Kardamonkerne, geschält
 25 Gewürznelken
 2 Stangen Zimt
 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
 ¼ Teelöffel frische Muskatnuß, gerieben

Zubereitung:

Die Gewürze zusammenmischen und mit Mörser und Stößel oder einer Gewürzmühle fein mahlen, jedoch kein Pulver. Anschließend in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

Chowmein...

ist ein Gericht mit gebratenen Nudeln, das überall in Asien gegessen wird.

Zutaten:

500 g Eiernudeln
 1/8 Tasse Pflanzenöl
 ½ Esslöffel Ingwerwurzel, klein gehackt
 ½ Esslöffel Knoblauch, klein gehackt
 ½ Tasse rote Zwiebel, grob gehackt
 ½ Tasse frische Erbsen
 1 Tasse Spinatblätter, gehackt
 2 Tassen gemischtes Gemüse, gekocht und gehackt
 ½ Tasse gebratenen Tofu
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer
 ½ Teelöffel Salz
 1 Esslöffel Soja-Sauce
 ¼ Teelöffel Chili-Pulver
 1/8 Tasse Ketchup (optional)

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendes Wasser geben, gut zudecken. Wenn die Nudeln nach oben gehen, dann noch 1-2 Minuten kochen. (Die Nudeln werden nochmals gekocht, daher bitte nicht schon jetzt überkochen.) Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Wenn man 1 Teelöffel Öl dazugibt, dann verkleben sie beim Kochen nicht. 1-2 Esslöffel Pflanzenöl im Wok auf mittlerer Hitze aufheizen.

Momo-Sauce

Eine Notwendigkeit für Momos...

Zutaten:

¼ Tasse Pflanzenöl
 ½ Esslöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 ½ Esslöffel frischen Knoblauch, gehackt
 ½ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 1 Teelöffel Masala-Gewürzmischung (siehe unten)
 2 Tassen Tomaten, gehackt
 1/8 Teelöffel Kurkuma
 ½ Teelöffel Chili-Pulver
 2 Tassen Wasser
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer
 1 Teelöffel Salz
 1 Esslöffel Soja-Sauce
 2 Esslöffel Essig

Zubereitung:

Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Ingwer, Knoblauch und roten Zwiebel dazugeben. Auf mittlerer Flamme (oder etwas höher) ca. 1 Minute anbraten. Tomaten, Masala-Gewürzmischung, Kurkuma, Chili-Pulver dazugeben. Gut durchrühren und für ca. 2 Minuten weiter erhitzen. Wasser dazu und alles zum Kochen bringen. Dann ca. 5 Minuten köcheln. Pfeffer, Salz, Soja-Sauce dazu und mit Essig abschmecken. Gut durchrühren. In einer Schale heiß servieren. Einfach soviel nehmen, wie man mag.

Masala-Gewürzmischung

Eine Gewürzmischung, die in vielen Gerichten verwendet wird.

Zutaten:

1/3 Tasse Koriandersamen
 ¼ Tasse Kümmelsamen
 10 schwarze Kardamonkerne, geschält

2-3 Esslöffel frischen Koriander, geschnitten
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer, grob
 1 Teelöffel Salz
 1-2 Esslöffel Soja-Sauce
 1 Esslöffel Essig

Zubereitung:

Das Öl fürs das Braten im Wok aufheizen. Zum Testen der Temperatur taucht man einen hölzernen Kochlöffel hinein. Wenn es blubbert, dann ist die Temperatur richtig. Tofu hineingeben und für ein paar Minuten auf mittlerer Hitze anbraten oder bis einfach bis der Tofu goldbraun ist. Dann heraus nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen. Öl im Wok auf mittlerer Hitze aufheizen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Auf mittlerer Hitze für ca. 1 Minute anbraten. Erbsen und Reis dazugeben und für nochmals für 1 Minute weiterbraten. Gemüse, Tomaten und Bohnen dazugeben, anbraten während man alles gut durchrührt. Dann den gebratenen Tofu dazugeben, grünen Zwiebel und Koriander in den letzten Minuten des Bratens drunterrühren. Mit Pfeffer, Salz, Soja-Sauce und Essig abschmecken. Vom Herd nehmen und heiß servieren.

Momos mit Kartoffel und Käse

Zutaten: (für ca. 24 Stück)

¼ Butter
 ½ Esslöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 ½ Esslöffel frischen Knoblauch, gehackt
 ¼ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 ½ Teelöffel Chili-Pulver
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer, gerieben
 1 Teelöffel Soja-Sauce
 2 Tassen Kartoffelpüree
 1 – 1 ½ Tassen frischen Käse (Schaf, Ziege oder Hartkäse), gerieben
 3 Tassen frischen Koriander, gehackt
 ¼ Tasse grünen Zwiebel, gehackt
 Momo-Teighüllen
 Momo-Sauce

Zubereitung:

Butter in einer kleinen Bratpfanne auf mittlerer Hitze anbraten.

Dann Ingwer, Knoblauch und roten Zwiebel dazugeben und für eine Minute auf mittlerer bis großer Hitze anbraten.

Chili-Pulver, schwarzen Pfeffer, Salz und Soja-Sauce auf mittlerer Hitze 1/2 Minute anbraten.

Von der Flamme nehmen und in eine Schüssel zusammen mit dem Kartoffelpüree geben.

Wenn diese Mischung dann abgekühlt ist, dann den geriebenen Käse, Koriander und grünen Zwiebel dazugeben und vermischen.

Dann gibt man 1 Esslöffel dieser Kartoffelmischung in die Mitte einer Momo-Teighülle, rollt es von der Seite her zusammen auf über die Füllung und drückt es oben fest zusammen. Dies für die restlichen Momo-Füllungen wiederholen.

Die Momos in einem großen Dampkochtopf 2,5 bis 5 cm über dem Boden legen. Wasser dazu und für 15 min. dampfgaren. Dann heiß servieren mit Momo-Sauce.

Kartoffel-Momos

Momos sind eine beliebte tibetische Speise, ähnlich den chinesischen „Dim Sum“. Sie werden mit wunderbaren Köstlichkeiten gefüllt und anschließend gedünstet. Momos werden mit einer Sauce serviert und können als Vorspeise, als Teil der Mahlzeit genossen oder als Hauptspeise selbst gegessen werden. Dann werden sie wie in Tibet üblich in einer Suppe gegessen.

Zutaten: (für ca. 24 Stück)

¼ Butter
 ½ Esslöffel frische Ingwerwurzel, gehackt
 ½ Esslöffel frischen Knoblauch, gehackt
 ¼ Tasse rote Zwiebel, gewürfelt
 ½ Teelöffel Masala-Gewürz
 ½ Teelöffel Chili-Pulver
 ¼ Teelöffel schwarzen Pfeffer, gerieben
 1 Teelöffel Soja-Sauce
 ½ Tasse Spinat, gekocht und gehackt
 3 Tassen Kartoffelpüree

3 Tassen frischen Koriander, gehackt

¼ Tasse grünen Zwiebel, gehackt

Momo-Teighüllen

Momo-Sauce

Zubereitung:

Butter in einer kleinen Bratpfanne auf mittlerer Hitze anbraten. Dann Ingwer, Knoblauch und roten Zwiebel dazugeben und für eine Minute auf mittlerer bis großer Hitze anbraten. Masala, Chili-Pulver, schwarzen Pfeffer, Salz, Soja-Sauce und Spinat auf mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten. Von der Flamme nehmen und in eine Schüssel zusammen mit dem Kartoffelpüree geben. Wenn diese Mischung dann abgekühlt ist, Koriander und grünen Zwiebel dazugeben und vermischen. Dann gibt man 1 Esslöffel dieser Kartoffelmischung in die Mitte einer Momo-Teighülle, rollt es von der Seite her zusammen auf über die Füllung und drückt es oben fest zusammen. Dies für die restlichen Momo-Füllungen wiederholen. Die Momos in einem großen Dampkochtopf 2,5 bis 5 cm über dem Boden legen. Wasser dazu und für 15 min. dampfgaren. Dann heiß servieren mit Momo-Sauce.

Momo-Teighüllen

Dieser Teig wird für die meisten Momos verwendet.

Zutaten: (für ca. 24 Stück)

4 Tassen Mehl (weiß oder ½ weiß und ½ Weizen)
 ½ Teelöffel Backpulver
 2 Tassen Wasser
 etwas Salz

Zubereitung:

Mehl, Backpulver zusammenrühren, Wasser drunter rühren, etwas Salz dazugeben und gut durchkneten. Dann kleine Teigstücke davon abschneiden und ausrollen, bis ein ca. 7-9 cm großes Teigblättchen entstanden ist. Die Mitte sollte etwas stärker sein als der Rand, damit der Teig beim Kochen oder Dämpfen nicht durchbricht.

Diese Teighüllen können mit verschiedenen Köstlichkeiten gefüllt und gekocht werden.