

# Mohinders Malai Kofta

---



*Essen  
kocht!*

# Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 6 PERSONEN

4 große Zucchini  
5 große Tomaten  
7 mittelgroße Zwiebeln  
5 Zehen Knoblauch  
2,5 Liter Milch  
2 EL Apfelessig  
Ingwer (Knolle mit ca. 4 cm Durchmesser)  
1 Bund frischer Koriander  
Mandeln (eine Hand voll)  
1 Liter Rapsöl  
1 kg Reis  
ca. 250g Kichererbsenmehl  
Weizenmehl (eine Hand voll)  
Garam Masala (Gewürzmischung)  
Kurkuma  
gemahlener Kreuzkümmel  
ganzer Kreuzkümmel  
Kashmiri (Gewürzmischung)  
Salz

## BESONDERES ZUBEHÖR

feines Baumwolltuch oder Absehtuch

Mixer oder Pürierstab

## VORBEREITUNG

**Gemüse** waschen. **Koriander** waschen und schneiden, die Stiele entfernen.

**Mandeln** kurz in Wasser aufkochen, abkühlen lassen und dann die braune Schale entfernen und klein hacken.

Den **Reis** mit Wasser gründlich spülen. Abgießen, erneut mit Wasser bedecken und darin einweichen (mindestens 15 Minuten, bestenfalls 1 Stunde).

## KÄSE (PANEER)

**2 Liter Milch** in einem Topf aufkochen, dann Hitze reduzieren und **2 EL Essig** hinzugeben. Langsam umrühren, bis der Käse sich von der Molke absetzt und in Flocken oben schwimmt. In ein feines Baumwolltuch abgießen und mit klarem, kaltem Wasser den Essig gründlich ausspülen. Auswringen und einige Zeit im Tuch abtropfen lassen.

## SOBE

Zwiebeln und Tomaten in grobe Stücke schneiden, Knoblauch und Ingwer etwas feiner schneiden. 50-60 ml Öl in einer Pfanne auf hoher Flamme erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazu, scharf anbraten bis die Zwiebeln gebräunt sind. Flamme auf mittlere Hitze runterdrehen und die Tomaten mit 1 TL Salz hinzugeben. Weitergaren, bis sich die Schale von den Tomaten gelöst hat. 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Kashmiri, 3/4 TL Garam Masala, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel und 1 TL ganzen Kreuzkümmel hinzugeben. Kurz weiterköcheln, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße verarbeiten. Später mit 1/2 Liter Milch erneut erhitzen, bis die Soße eine dunklere Farbe annimmt.

## REIS

Den eingeweichten Reis abgießen. 5-6 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann **2 TL Salz** hinzugeben und den Reis hinzufügen. Der Reis ist gar, wenn sich die Körner zwischen den Fingern zerdrücken lassen, durch das Einweichen stimmt die auf der Verpackung angegebene Kochzeit meist nicht mehr. Außerdem wird der Reis bei dieser Zubereitungsart durch das Kochen immer länger!

Wenn der Reis gar ist abgießen, mit frischem Wasser spülen und zurück in den Topf geben. Etwa **2 EL Öl, 1 TL ganzen Kreuzkümmel und eine Hand voll gehacktem Koriander** darüber geben und vermengen. Etwas Wasser hinzufügen, zu einem Hügel formen, ein frisches Küchentuch darüberlegen und mit dem Topfdeckel abdecken. Dann auf kleinster Flamme dämpfen – so wird der Reis warmgehalten.

## BÄLLCHEN (KOFTA)

Zucchini schälen und auf einer groben Reibe reiben. Das Wasser etwas ausdrücken. Die Hälfte des gehackten Korianders, die gehackten Mandeln, 2 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 ½ TL ganzer Kreuzkümmel, 1 TL Kashmiri, 3 TL Garam Masala, 1 TL Kurkuma und den abgetropften, zerkrümelten Paneer untermischen. Nach und nach ca. 250g Kichererbsenmehl hinzufügen. Lieber herantasten: Die Mischung muss leicht kleben und formbar sein. 10-15 Minuten ziehen lassen. Ganz zum Schluss erst 1 TL Salz hinzugeben.

Die Hände mit etwas Wasser oder Öl befeuchten und aus dem Teig kleine, längliche Bällchen formen (etwa 5 cm lang und 3 cm dick). In einer hohen Pfanne oder im Topf etwa 750 ml Öl erhitzen. Heiß genug ist es, wenn die Kofta beim ins Öl plumpsen sofort brutzeln. (Mit einer kleinen Menge Teig kann man das testen.) Die Kofta immer wieder bewegen, bis sie rundum dunkel gebräunt sind – etwa so wie Schokolade.

Die Kofta mit übrigem **frischen Koriander** zur fertigen Soße in den Topf geben, kurz gemeinsam köcheln lassen. Dann Reis, Kofta und Soße gemeinsam auf Tellern anrichten und **schmecken lassen!**



**KD 11/13**  
Zentrum für Kooperation  
und Inklusion