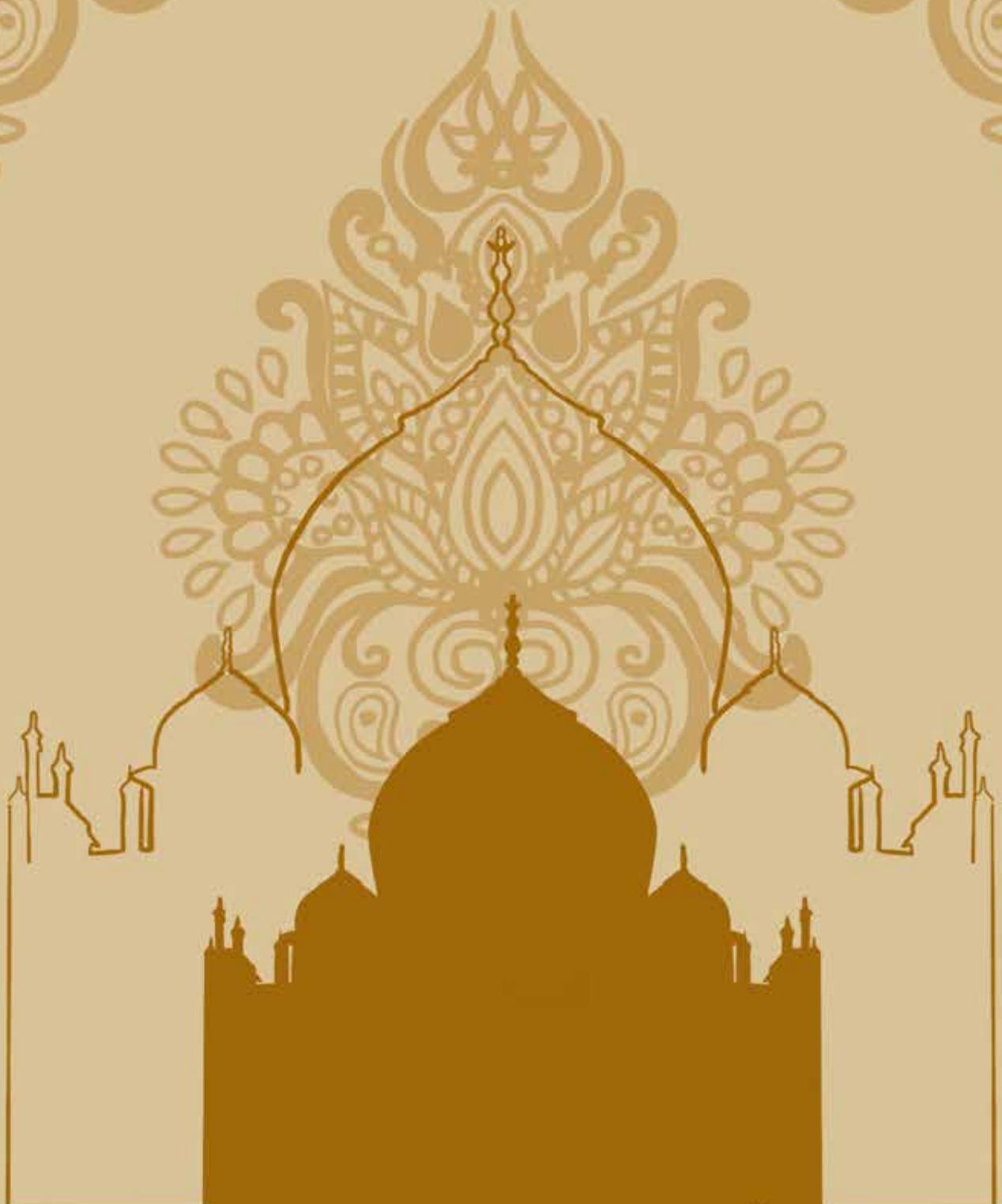


INDISCHES RESTAURANT

# TAJ MAHAL



ORIGINAL INDISCHE SPEZIALITÄTEN



## **Sehr geehrte Gäste,**

*Lassen Sie sich von uns mit Speisen und Getränken verwöhnen, wie es die Maharadschas unseres Heimatlandes Indien liebten.*

*Um diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden, haben wir keine Mühe gescheut, um einen Tandoor aus unserer Heimat hierher zu transportieren. Ein Tandoor ist ein aus Lehm gebauter Backofen. In ihm werden die Fleischspeisen gegrillt und das Brot gebacken. Dadurch bekommen die Speisen einen unnachahmlich aromatischen Geschmack, der mit herkömmlichen Geräten nicht erreicht werden kann.*

*Gönnen Sie unserer Küche ein wenig Zeit, denn alle Speisen werden frisch zubereitet. Um die einmalige, schon von Gästen viel gelobte Qualität unserer Speisen zu erreichen, verzichten wir vollkommen auf Konserven und kaufen alle Zutaten frisch ein.*

*Gewürzmischungen, Krönung aller Speisen, werden täglich frisch zubereitet. Die Zutaten hierzu werden direkt aus Indien importiert.*

*Die indische Küche ist um einiges schärfer als die Europäische. Deshalb haben wir uns entschieden, alle Speisen scharf zu würzen. Sie können aber wählen, ob Sie ihr Essen etwas schärfer mögen. Sagen Sie unserer Bedienung bitte Ihre Wünsche oder lassen Sie sich beraten.*

*Zu vielen unserer Speisen reichen wir indischen Reis. Dieser Reis ist mit herkömmlichen Sorten nicht zu vergleichen. Das Korn ist wesentlich länger und nach dem Kochen entwickelt er ein angenehmes, ihm eigenes Aroma.*

*Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und guten Appetit.*

**Zahlungen per EC- und Credit-Karte  
sind leider nicht möglich.**

# Vom Koch empfohlen



## Onion Baji <sup>M</sup>

Zwiebelringe in Kichererbsenmehl gebacken  
5,90 €

## Mixed Sabzi (Vegan)

Verschiedene Gemüsearten in würziger Sauce, mit Mandel,  
Cashewnuss, dazu Reis und Salat  
16,50 €

## Navratan <sup>G,M</sup>

Verschiedene Gemüsearten, Kichererbsen, Kartoffeln,  
indischem Käse, angereicht mit Reis und Salat  
16,90 €

## Tandoori Chicken Tikka Masala <sup>4</sup>

Hähnchenbrustfilet gegrillt mit Reis und Salat  
17,50 €

## Fish Mumbai <sup>D,G</sup>

Gegrilltes Fischfilet mit frischem Gemüse, dazu Reis und Salat  
17,90 €



## Suppen

**01. Vegetable Soup** 4,50 €  
Gemüsesuppe

**02. Cream of Tomato <sup>G</sup>** 4,50 €  
Tomatencremesuppe

**03. Chicken Soup** 4,90 €  
Hühnersuppe

**04. Dhal Shorba** 4,90 €  
Linsensuppe

## Kalte Vorspeisen

**05. Delhi Salad <sup>G</sup>** 7,50 €  
Gemischter Salat mit Kräuterdressing

**06. Mango Chicken Salad <sup>G</sup>** 9,00 €  
Salat mit Hähnchenbrustfilet und Mangodressing

## Warme Vorspeisen

*alle warmen Vorspeisen werden mit Dip-Saucen  
und einem kleinen Salat serviert*

### **10. Gobi Pakora** <sup>M</sup> 5,50 €

Blumenkohl in Kichererbsenmehl gebacken

### **11. Mushroom Pakora** <sup>M</sup> 5,50 €

Frische Champignons  
in Kichererbsenmehl gebacken

### **12. Paneer Pakora** <sup>G,M</sup> 6,00 €

Indischer Käse in Kichererbsenmehl gebacken

### **13. Chicken Pakora** <sup>M</sup> 6,00 €

Hähnchenfiletstreifen in Kichererbsenmehl  
gebacken

### **14. Vegetable Samosa** <sup>M</sup> 5,50 €

Mit Gemüse gefüllte Teigtaschen

### **15. Jheenga Pakora** <sup>B,M</sup> 9,00 €

Riesengarnelen in Teigmantel gebacken

### **16. Taj Mahal Special Pakora** <sup>M</sup> 13,50 €

Gemischte Vorspeisenplatte



# Reis- und Brotbeilagen

**20. Naan** <sup>A,W</sup> 2,90 €

Tandoori Naan Brot

**21. Chapati** <sup>A,R</sup> 2,90 €

Indisches Vollkornbrot (Roti)

**22. Bhatura** <sup>A,G</sup> 4,50 €

Indisches Fladenbrot

**23. Paneer Naan** <sup>A</sup> 4,50 €

Tandoori Naan Brot gefüllt mit indischem Käse

**24. Garlic Naan** <sup>A</sup> 3,90 €

Tandoori Naan Brot mit Knoblauch

**25. Papard** 2,50 €

Scharf gewürztes knuspriges Bohnenmehlbrot

**26. Raita** <sup>G</sup> 4,90 €

Gewürzter Joghurt mit Tomaten,  
Gurken und Zwiebeln

**27. Basmatireis** 2,90 €

**28. Mango Chutney** 3,50 €

# Vegetarische Gerichte

**30. Palak Paneer** <sup>G</sup> 18,40 €

Indischer Käse mit Spinat und Reis

**31. Matter Paneer** <sup>G</sup> 18,50 €

Indischer Käse mit Erbsen in Currysauce und Reis

**34. Dal Makhani** <sup>G</sup> 16,00 €

Linsen in würziger Sahnesauce und Reis

**35. Mushroom Curry** 16,50 €

Frische Champignons in Currysauce mit Reis

**36. Taj Mahal Bengan** 17,00 €

Mit Gemüse gefüllte Aubergine in würziger Sauce mit Reis

**37. Malai Kofta** <sup>G</sup> 17,50 €

Frische gebackene Gemüsebällchen in leicht gewürzter Sahnesauce mit Reis und Salat

**38. Tandoori Mixed Sabzi Platte** <sup>A,G</sup> 19,50 €

Frisches Gemüse, mariniert mit verschiedenen indischen Gewürzen, gegrillt mit Zwiebeln und Paprika, dazu Salat und Naanbrot

**39. Sabzi Korma** <sup>G,H</sup> 18,50 €

Verschiedenes Gemüse in Sahnesauce mit indischem Käse, Mandeln, Cashewnuss und Reis





# Hähnchen

## **41. Chicken Korma** <sup>G</sup> 18,00 €

Hähnchenfilet in Sahnesauce mit indischem Käse, Mandeln, Cashewnuss und Reis

## **42. Chicken Curry** 16,50 €

Hähnchenfilet in Currysauce mit Reis

## **43. Chicken Mushroom** 17,50 €

Hähnchenfilet und frische Champignons in Gerebisaucce (Gewürzmischung) mit Reis

## **44. Chicken Vandaloo (scharf)** <sup>G</sup> 18,50 €

Hähnchenfilet in Zwiebeln, Ingwer, Tomaten, Knoblauch und 22 verschiedenen Gewürzen gegart mit Kartoffeln, Reis und Salat

## **45. Taj Mahal Special Chicken** <sup>G</sup> 19,00 €

Hähnchenfilet und Gemüse in Gewürzsauce mit Reis und Salat

## **46. Chicken Mango** <sup>G</sup> 17,50 €

Hähnchenfilet in Mangosauce mit Reis

## **47. Chicken Maharani** <sup>G</sup> 18,50 €

Hähnchenbrust mit exotischen Früchten in Mangosauce mit Reis und Salat

# Ente

## **60. Duck Korma** <sup>G</sup> 16,50 €

Gegrilltes Entenfleisch in Sahnesauce mit indischem Käse, Mandeln, Cashewnuss und Reis

## **61. Duck Mushroom** <sup>G</sup> 17,00 €

Gegrilltes Entenfleisch mit Champignons in Gerebisauc (Gewürzmischung) mit Reis und Salat

## **62. Duck Madras (scharf)** <sup>G</sup> 18,50 €

Entenfleisch in einer scharfen Gewürzsauce mit Kartoffeln gegart dazu Reis und Salat

## **63. Duck Taj Mahal Special** 19,00 €

Entenfleisch mit frischem Gemüse in verschiedenen Gewürzen gebraten

## **64. Duck Delhi** <sup>G</sup> 18,50 €

Gegrilltes Entenfleisch mit exotischen Früchten in Mangosauce mit Reis und Salat



## Lamm

### 66. Lamb Curry 19,50 €

Lammfleisch in Currysauce mit Reis

### 67. Lamb Saag 20,00 €

Lammfleisch mit Spinat und Reis

### 68. Lamb Sabzi 20,50 €

Lammfleisch mit frischem Gemüse und Reis

### 70. Lamb Madras (scharf) <sup>G</sup> 22,00 €

Lammfleisch in einer scharfen Gewürzsauce mit Kartoffeln gegart, dazu Reis und Salat

### 71. Lamb Mango <sup>G</sup> 20,50 €

Lammfleisch in Mango-Safran-Sauce mit Reis



# Fisch

## 74. Fish Curry <sup>D,G</sup> 18,50 €

Fischfilet in Currysauce mit Reis und Salat

## 76. Prawn Mushroom <sup>B,G</sup> 19,00 €

Riesengarnelen und frische Champignons in Gerebisaucce, mit Reis und Salat

## 77. Prawn Sabzi <sup>B,G</sup> 19,00 €

Riesengarnelen und frisches Gemüse in Sauce, dazu Reis und Salat

## 78. Fish Vendaloo (scharf) <sup>D,G</sup> 20,50 €

Fischfilet in Zwiebeln, Ingwer, Tomaten, Knoblauch und 22 verschiedenen indischen Gewürzen gegart mit Kartoffeln, dazu Reis und Salat





# Tandoori Gerichte

*Alle Fleisch- und Fischarten werden 24 Stunden in Joghurt-Safran-Sauce eingelegt und im Tandoor (original indischer Lehmofen) frisch und fettarm gegrillt. Die Tandoori Gerichte werden mit Salat und warmen Naanbrot auf einer heißen Platte serviert.*

## **82. Tandoori Chicken <sup>2</sup> 19,50 €**

Hähnchenfleisch gegrillt mit Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln

## **83. Tandoori Chicken Tikka <sup>2</sup> 19,90 €**

Hähnchenfilet und Champignons gegrillt mit Zwiebeln und Paprika

## **86. Tandoori Duck <sup>2</sup> 20,50 €**

Gegrillte Entenbrust mit Zwiebeln und Paprika

## **87. Tandoori Mixed Platte <sup>2</sup> 23,50 €**

Lammfleisch, Entenfleisch und Hähnchenfilet mit verschiedenen indischen Gewürzen mariniert, gegrillt mit Zwiebeln und Paprika

## **79. Tandoori Fish Tikka <sup>2,D,G</sup> 21,00 €**

Fischfilet mit verschiedenen indischen Gewürzen und einer Joghurt-Safran-Sauce mariniert, gegrillt mit Zwiebeln und Paprika, dazu Salat und Naanbrot

## *Biriyani*

**90. Vegetable Biriyani** <sup>H</sup> 16,00 €  
Frisches Gemüse gedämpft mit Reis

**91. Chicken Biriyani** <sup>H</sup> 18,00 €  
Hähnchenfilet gedämpft mit Reis  
und frischem Gemüse

**92. Mutton Biriyani** <sup>H</sup> 20,00 €  
Lammfleisch gedämpft mit Reis und  
frischem Gemüse

**93. Taj Mahal Special Biriyani** <sup>H</sup> 21,00 €  
Riesengarnelen gedämpft mit Reis, frischem  
Gemüse, Cashewkernen und Mandeln

## *Kindergerichte*

**101. Mowgli Teller** <sup>G</sup> 8,00 €  
Hähnchenfleisch mit Sahnesauce, dazu Reis  
und Salat

**102. Baloo Teller** <sup>G</sup> 8,00 €  
Hähnchenfleisch mit Gemüse, dazu Reis und Salat



# Taj Mahal Special

**97. Punjabi Thali (für 2 Personen)** <sup>A,G</sup> 55,00 €  
Tomatensuppe, Hähnchenfleisch, Lammfleisch und  
verschiedene Gemüsearten in Currysauce mit Reis,  
Naanbrot und Salat, Mango-Litschi-Dessert

**98. Maharadscha Thali (für 2 Personen)** <sup>A,G</sup> 59,00 €  
Hühnersuppe, Tandoori Chicken, Lammfleisch und  
Entenfleisch in Currysauce mit verschiedenem Gemüse,  
dazu Reis, Naanbrot und Salat,  
Mango-Litschi-Dessert / Mangocreme mit Früchten

**99. Taj Mahal Thali (für 4 Personen)** <sup>A,G</sup> 115,00 €  
Hühnersuppe, Tandoori Chicken Tikka, Hähnchenfleisch,  
Entenfleisch, Lammfleisch, Fischfilet in Currysauce mit  
verschiedenem Gemüse, dazu Reis, Naanbrot und Salat,  
Mango-Litschi-Dessert / Mangocreme mit Früchten

## Dessert

**105. Mango-Litschi-Dessert** 5,00 €

**106. Gulab Djamen** <sup>G</sup> 6,00 €  
Bällchen aus süßem Rahmkäse

**107. Mangocreme mit Früchten** <sup>G</sup> 7,50 €

**108. Indisches Mangoeis** <sup>G</sup> 6,50 €

**109. Brownie mit Vanilleeis** <sup>A,G</sup> 7,50 €

<sup>G</sup> = Milch und Milchprodukte, <sup>H</sup> = Schalenfrüchte



# Getränke

## Alkoholfreie Getränke

110. Bad Brambacher Mineralwasser	0,25 l	2,90 €
111. Bad Brambacher Mineralwasser still	0,25 l	2,90 €
112. Bad Brambacher Mineralwasser	0,75 l	5,50 €
113. Tonic Water <sup>3</sup> , Ginger Ale <sup>3</sup>	0,25 l	2,90 €
114. Bitter Lemon <sup>2,3</sup>	0,25 l	2,90 €
115. Coca Cola <sup>1,2</sup>	0,20 l	2,90 €
116. Coca Cola, Fanta, Sprite, Spezi, Apfelschorle	0,50 l	4,50 €
117. Sprite	0,20 l	2,90 €
118. Fanta <sup>2</sup>	0,20 l	2,90 €
119. Spezi <sup>1,2</sup>	0,20 l	2,90 €

## Säfte

120. Indischer Mangosaft	0,20 l	3,80 €
121. Orangensaft	0,20 l	3,50 €
122. Apfelsaft	0,20 l	3,50 €
123. Sauerkirschsaft	0,20 l	3,50 €
124. Bananensaft	0,20 l	3,50 €
126. Gartenlimonade (Zitrone, Orange, Grapefruit)	0,50 l	4,90 €
127. Baki (Banane + Kirsche)	0,20 l	3,50 €
128. Apfelschorle	0,20 l	3,50 €

## Indische Spezialgetränke

129. Gandhi Spezial Mix (Verschiedene Säfte)	0,40 l	5,50 €
130. Lassi – Trinkjoghurt süß	0,30 l	4,50 €
131. Lassi – Trinkjoghurt salzig	0,30 l	4,50 €
132. Mango/ Lychee Lassi	0,30 l	4,50 €
133. Mango Shake / Vanille	0,30 l	5,00 €
134. Lychee Shake	0,30 l	5,00 €

## Warme Getränke

136. Yogi Tee (Chai Tee)		3,50 €
137. Schwarzer Tee/ Pfefferminztee		3,00 €
138. Kaffee <sup>1</sup>		2,90 €
139. Latte Macchiato <sup>1</sup>		4,50 €
140. Cappuccino <sup>1</sup>		3,50 €
141. Espresso <sup>1</sup>		2,90 €



# Alkoholische Getränke

## Biere

143. Radeberger Pilsner <sup>U</sup> vom Fass	0,30 l	3,50 €
145. Indisches Flaschenbier <sup>U</sup>	0,33 l	3,50 €
146. Erdinger Hefeweizen <sup>U</sup> (dunkel/ hell)	0,50 l	4,90 €
147. Erdinger Kristallweizen <sup>U</sup>	0,50 l	4,90 €
148. Erdinger Alkoholfrei <sup>U</sup>	0,50 l	4,90 €
149. Clausthaler Alkoholfrei <sup>U</sup>	0,33 l	3,50 €
150. Radeberger Pilsner <sup>U</sup> vom Fass	0,50 l	4,90 €
151. Ur-Krostitzer Schwarz <sup>U</sup>	0,50 l	4,90 €

## Mixgetränke

152. Radler (Bier <sup>U</sup> + Sprite)	0,30 l	3,50 €
153. Potsdamer (Bier <sup>U</sup> + Fanta)	0,30 l	3,50 €
154. Diesel (Bier <sup>U</sup> + Cola)	0,30 l	3,50 €
155. Gin Tonic (Gin mit Tonic Water <sup>3</sup> )	0,30 l	7,50 €
156. Wodka Lemon (Wodka mit Bitter Lemon <sup>3</sup> )	0,30 l	7,50 €
157. Wodka Orange (Wodka mit Orangensaft)	0,30 l	7,00 €
159. Campari Orange (Campari mit Orangensaft)	0,30 l	7,00 €
160. Mangolikör	2 cl	2,50 €
167. Aperol (Aperol + Sekt)	0,40 l	7,50 €

## Spirituosen

161. Indischer Mangoschnaps	2 cl	4,00 €
162. Old Monk (Indischer Rum)	2 cl	4,00 €
163. Grappa	2 cl	4,00 €
165. Wodka	2 cl	4,00 €
166. Fernet Branca	2 cl	4,00 €

## Whisky

170. Dimple Scotch	2 cl	6,50 €
171. Chivas Regal	2 cl	6,50 €

## Aperitifs

173. Martini (Bianco/ Rosso)		6,00 €
------------------------------	--	--------

# Weinkarte

## Offene Weißweine

**175. Indischer Weißwein, trocken** 0,25 l 7,50 €  
Aromatisch, fruchtig, leicht, harmonisch, passend zum milden Lamm, Meeresfrüchten, Huhn und Salaten

**176. Müller Thurgau, trocken** 0,25 l 5,50 €  
Eleganter Wein mit leichter Muskatnote, harmoniert mit leichten Speisen und frischem Salat

**177. Weißweinschorle** 0,25 l 5,50 €

**178. Riesling, trocken** 0,25 l 6,00 €  
Lebendiger, frisch-spritziger Wein, harmoniert mit würzigen Gerichten

**179. Weißwein, lieblich** 0,25 l 5,50 €  
Passt zu asiatischen Speisen und zum Dessert

**180. Weißherbst Rosé, halbtrocken** 0,25 l 5,50 €  
Schmeckt angenehm mild und besitzt weiche Säure, duftet nach dezenten Fruchtaromen

## Offene Rotweine

**181. Indischer Rotwein, trocken** 0,25 l 7,50 €  
Aromatisch fruchtig, idealer Begleiter für alle indischen Gerichte

**182. Spätburgunder, trocken** 0,25 l 5,50 €  
Vollmundig, samtig, Aroma erinnert an Brombeeren, passt zu allen Lamm-, Hähnchengerichten und Spezialitäten vom Grill

**183. Dornfelder, halbtrocken** 0,25 l 5,50 €  
Angenehm fruchtiger Landwein, passt zu allen kräftigen Fischgerichten

**184. Rotwein, trocken** 0,25 l 6,00 €

**185. Dornfelder, lieblich** 0,25 l 5,50 €  
Schmeckt besonders zu Fleischgerichten mit milden Sahnesaucen und Käse

**186. Portugieser, trocken** 0,25 l 6,50 €  
Blumig, fruchtige Wärme und Fülle, passt zu allen Fleischgerichten

## Flaschenweine

**189. Extrawunsch Flaschenwein** 0,70 l 24,00 €

## Sekte

**190. Mangosekt** 0,10 l 4,30 €

**191. Rotkäppchen, trocken** Piccolo 3,90 €

**192. Rotkäppchen, halbtrocken** Piccolo 3,90 €

**193. Rotkäppchen** 0,75 l 15,00 €



# Taj Mahal

## Denkmal der Liebe

Es ist das berühmteste Bauwerk Indiens und eine der beeindruckendsten Architektenleistungen der Welt: das Taj Mahal, das Mausoleum, das der indische Mogulkaiser Schah Jahan für seine Frau Mumtaz Mahal errichten ließ. Die Lieblingsfrau des Großmoguls starb bei der Geburt ihres 14. Kindes und Schah Jahan, dessen Gefährtin und Beraterin sie 20 Jahre lang gewesen war, konnte ihren Tod nie verwinden. Mit dem gigantischen Marmor-Mausoleum in der nordischen Stadt Agra setzte ihr der Herrscher ein Denkmal, dessen magische Schönheit Besuchern noch heute den Atem nimmt.

Es ist nicht nur die 70 Meter aufragende Marmorkuppel, die dem Bauwerk die unvergleichliche Strahlkraft verleiht. Es sind nicht nur die schlanken Minarette. Es ist vielmehr die perfekt durchkomponierte Symmetrie der Anlage, mit den Wasserbecken, in denen sich das Denkmal zu jeder Tages- und Nachtzeit gemeinsam mit Sonne oder Mond so geheimnisvoll spiegelt.

Zwanzig Jahre lang dauerten die Bauarbeiten am Taj Mahal – von 1631, dem Jahr in dem Mumtaz Mahal verstarb, bis 1653 beschäftigte Schah Jahan 20.000 Männer, um sein letztes und größtes Projekt zu verwirklichen. Der Großmogul ließ türkische Ingenieure kommen, persische Kalligraphen und Gartenbaumeister. Den Marmor für die Kuppel und für die sie flankierenden Minarette ließ er aus den Steinbrüchen in Makrana in Rajastan kommen. Mit der Dekoration beauftragte Schah Jahan den Venezianer Geronimo Verontto und den Franzosen Austin de Bordeaux.

Zahlreiche Legenden ranken sich um die Arbeiten am Taj Mahal. So soll der Mogul den Meistersteinmetzen nach Vollendung des Mausoleums die Hände abhacken lassen haben, damit sie nie mehr etwas Schöneres bauen konnten. Einer anderen Legende zufolge wurde die gigantische Grabstätte im Geheimen hinter hohen Mauern errichtet. Als ein Mann versuchte vorzeitig einen Blick zu erhaschen, habe man seine Neugier bestraft, in dem man ihm das Augenlicht nahm.

Nachdem der Mogul ein Vermögen für die gigantische Grabstätte ausgegeben hatte, stand das Königreich kurz vor dem Bankrott. Schah Jahan wurde von einem seiner Söhne entmachtete. Die letzten acht Jahre seines Lebens verbrachte der Großmogul im Roten Fort von Agra, wo er unter Hausarrest stand. Durch vergitterte Fenster konnte er noch auf die Marmorkuppel schauen, unter der Mumtaz Mahal ihre letzte Ruhestätte gefunden hatte.



Nicht immer stand es gut um das Taj. Mitte des 19. Jahrhunderts hatte man das meisterliche Bauwerk beinahe aufgegeben. Es war baufällig und stünde wohl heute längst nicht mehr, wenn die Denkmalschützer der britischen Kolonialmacht nicht eingegriffen hätten. Allerdings gab es auch britische Pläne, Indien seines berühmtesten Kunstwerks zu berauben. Lord Bentinck, der von 1833 bis 1835 britischer Generalgouverneur gewesen ist, soll ernsthaft in Erwägung gezogen haben, das Taj Mahal in seine Einzelteile zu zerlegen, nach England zu verschiffen und dort versteigern zu lassen.

Glücklicherweise kam es nicht dazu. Das Taj Mahal wurde an Ort und Stelle restauriert. Heute gehört das steinerne Zeugnis einer unvergänglichen Liebe zu den größten Touristenmagneten Indiens. Täglich pilgern rund 25.000 Menschen zum Taj Mahal. Allerdings ist das Taj heute von Smog und anderen Umweltgiften bedroht, die die Fassade stumpf werden lassen und man kann nur hoffen, dass die aufstrebende Industrienation Indien es noch rechtzeitig schafft, wirksame Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Die ganze Schönheit der Grabanlage zeigt sich in den frühen Morgenstunden – zwischen sechs und acht Uhr – wenn sich die aufgehende Sonne und ein pastellfarbener Himmel in den Wasserbecken spiegeln. Auch am späten Nachmittag erstrahlt das Taj in einem magischen Licht. Mit seiner faszinierenden Aura zieht dieser Ort wohl jeden in seinen Bann.

Besser und einfacher als der in Indien geborene Schriftsteller Salman Rushdie kann man die Gefühle, die diese monumentale Grabstätte auslöst, kaum beschreiben: „Das Taj Mahal ist – Worte vermögen es nicht auszudrücken – ein schönes Ding, vielleicht das schönste, das es gibt.“





# Indische Gewürze

## **Bockshornklee (indische Bezeichnung – Methi)**

Bockshornklee gehört zu den Standardgewürzen in der indischen Küche. Der ganze Samen wird vor der Verwendung zum Kochen geröstet und dann gemahlen oder in einem Mörser zerstoßen. Bockshornklee soll belebend wirken und gilt als Stärkungsmittel bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.

## **Chilischoten (indische Bezeichnung – Lai Mirch)**

Chilischoten sind die getrockneten Früchte der Pflanze Capsicum. Chilis sind scharf, seien Sie also vorsichtig in der Dosierung. Außerdem verbessern Chilis den Geschmack der übrigen Zutaten. Als Heilmittel werden Chilischoten traditionell bei Kreislaufschwäche, Kältegefühl und sind hilfreich für die Verdauung schwerer und fettiger oder kohlenhydratreichen Speisen.

Fenchelsamen (indische Bezeichnung - Saunt)

Fenchel, ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, ist in Indien seit langem eine Kulturpflanze. Fenchelsamen haben ein frisches Aroma und schmecken nach Lakritze und Anis. In Indien wird nach dem Essen gewöhnlich eine Mischung aus Gewürzen gekaut. Fenchel gibt einen frischen Atem und hilft bei der Verdauung.

## **Ingwer (indische Bezeichnung – Adrak)**

Die Ingwerwurzel hat einen zitronigen, scharfen, leicht süßlichen Geschmack. Die Ingwerwurzel wird auf einer Reibe zerrieben oder fein geschnitten und würzt Getränke, Süßspeisen, aber auch herzhaftes Gemüse- oder Fleischgerichte. Als Heilmittel wird Ingwer traditionell bei Husten verwendet. Ingwer wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend, wirkt belebend und kräftigt den Körper.

## **Kardamom (indische Bezeichnung – Elaichi)**

Kardamom wird in Indien zum Würzen von Tees, Kaffee, Süßspeisen aber auch von herzhaften Gerichten wie Currys oder Lammfleisch verwendet. Es hat einen zitronigen, scharfen, frischen und ätherischen Geschmack. Als Heilmittel wird Kardamom traditionell bei Erkrankungen der Atemwege, wie Husten, Heiserkeit, Asthma oder Bronchitis angewendet. Kardamom wirkt schleimlösend. Er fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Kardamom ist ein Aphrodisiakum. Kardamom enthält ätherisches Öl und viel Eiweiß, Eisen, Vitamin A, B und C.

## **Koriander (indische Bezeichnung – Dania)**

Koriander kann als frisches Kraut oder als Samen verwendet werden. In Indien werden damit viele Speisen gewürzt. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken verdauungsfördernd und krampflösend. Im Ayurveda wird Koriander zum körperlichen und geistigen Entschlacken eingesetzt.

## **Kreuzkümmel/ Kumin (indische Bezeichnung – Jeera)**

Vor allem in Nordindien ist Kreuzkümmel eines der wichtigsten Gewürze und in fast allen Speisen enthalten. Es gibt in Indien drei Varianten des Kreuzkümmels. Im Alten Ägypten und im Römischen Reich war Kreuzkümmel als Heilmittel bekannt.

## **Tamarinde (indische Bezeichnung – Imli)**

Tamarinde, auch indische Dattel genannt, ist die Frucht eines Tamarindenbaumes. Das süß-säuerliche Fruchtfleisch wird in indischer Küche überwiegend in Souchen, Chutneys und Süßigkeiten verwendet.

## **Nelken (indische Bezeichnung – Laung)**

Nelken sind getrocknete Blütenknospen des Gewürznelken-Baums. Getrocknete Nelken durften stark und haben einen brennend scharfen Geschmack. Nelken erfrischen den Atem und wirken anti bakteriell in Mund und Rachenbereich. Als Heilmittel werden Nelken traditionell zur Schmerzlinderung, z.B. bei Zahnschmerzen, Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und zur Steigerung der Durchblutung eingesetzt.

## **Safran (indische Bezeichnung – Kesar)**

Safran sind Blütennarben des Safranlcrokus, der in Asien, Südeuropa und Kaschmir beheimatet ist. Es ist das teuerste und erlesenste Gewürz der Welt. Für ca. 450g Safran werden ca. 75 000 Blüten benötigt. Safran hat ein unwiderstehliches Aroma und färbt die Speisen tief gelb. Mit Safran wird vor allem Reis gewürzt, aber auch Fleisch und Geflügel. Safran soll einen für das Gehirn wichtigen Botenstoff enthalten, was von der Wissenschaft bestätigt wurde. Safran erhält und fördert die Kraft und Gesundheit des Geistes.

## **Zimt (indische Bezeichnung – Dalchini)**

Zimt ist Rinde des Ceylon-Zimtbaumes, die in langen Streifen abgeschält wird. In Indien wird meist Zimtrinde verwendet. Zimt wird in Indien selten für Süßspeisen verwendet, sondern eher für herzhaftes Gerichte. Zimt hat eine erwärmende Eigenschaft. Als Heilmittel wird Zimt traditionell gegen Erkältungskrankheiten angewendet. Zimt hellt die Stimmung auf und beruhigt das Gemüt. Allgemein harmonisiert Zimt unser seelisches Wohlbefinden, er regt die Durchblutung an und wirkt entspannend und blutreinigend.

# Allergene & Zusatzstoffe

- A** - glutenhaltige Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- B** - Krebstiere und Krebstier-Erzeugnisse
- C** - Eier und Eier-Erzeugnisse
- D** - Fisch und Fisch-Erzeugnisse
- E** - Erdnüsse und Erdnuss-Erzeugnisse
- F** - Soja und Soja-Erzeugnisse
- G** - Milch und Milch-Erzeugnisse
- H** - Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- I** - Sellerie und Sellerie-Erzeugnisse
- J** - Senf und Senferzeugnisse
- K** - Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- L** - Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
- M** - Lupine
- N** - Weichtiere (Mollusken) sowie Erzeugnisse daraus
- U** - Gerste
- R** - Roggen
- W** - Weizen

- 1** koffeinhaltig
- 2** mit Farbstoff
- 3** chininhaltig

