

# *Kulinarischer Kosmos*

Porträts und Rezepte aus  
der Markthalle Basel

# LEIDENSCHAFT, TRADITION UND ENERGIE

BARBARA STETTLER

**Stell dir vor, du stehst unter einem riesigen Kuppeldach, umgeben von Ständen und Läden mit frischen Lebensmitteln, duftenden Speisen und pulsierendem Leben – das ist die Markthalle Basel. Dieses Kochbuch führt dich auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch diesen einzigartigen Stadtort.**

In den letzten zehn Jahren hat sich die Markthalle zu einem lebendigen Treffpunkt in Basel entwickelt, der die Vielfalt der Stadt wunderbar widerspiegelt. Menschen aus aller Welt kommen hierher, um gutes Essen zu geniessen, Geschichten auszutauschen und das Handwerk der lokalen Produzierenden zu erleben. Beim Schlendern zwischen den Ständen oder beim gemütlichen Essen tauchst du in verschiedene Kulturen und Traditionen ein.

Die Geschichte der Markthalle reicht zurück bis ins Jahr 1929, als sie mit der damals drittgrössten Betonkuppel der Welt eröffnet wurde. Viele Jahre lang war sie ein wichtiger Grossmarkt und ein Dreh- und Angelpunkt für Lebensmittel – betrieben von einer Genossenschaft. Nach dem Ende des Engros-Handels, einer Phase der Zwischennutzung und der Schliessung eines Einkaufszentrums wurde sie 2013 neu belebt. Seither hat sich die

Markthalle wieder zu einem Ort entwickelt, an dem man den Puls der Stadt spüren kann. Die heutigen gastronomischen, kulturellen und gewerblichen Angebote knüpfen an die ursprünglichen Aufgaben an, die vor fast 100 Jahren definiert wurden. So bleibt der Geist der Markthalle lebendig und trägt dazu bei, dass sie für Tausende von Baslerinnen und Baslern ein vertrauter und liebenswerter Ort ist.

Das Kochbuch zum zehnjährigen Jubiläum der neuen Markthalle Basel ist eine Hommage an die Menschen, die uns täglich mit ihren köstlichen Spezialitäten verwöhnen. In Porträts und Rezepten lernen wir sie näher kennen, erfahren, was sie antreibt, welche Leidenschaft sie fürs Kochen haben und wie sie ihre Traditionen in ihre Gerichte einfliessen lassen. Die Markthalle ist nicht nur ein Ort des guten Essens, sondern auch ein Ort der Begegnung und des kulturellen Austauschs.

Wir laden dich ein, dich von den Düften, Farben und Geschmäckern der Markthalle inspirieren zu lassen. Möge dir dieses Buch nicht nur neue kulinarische Ideen liefern, sondern auch dein Verständnis für die Vielfalt und den kulturellen Reichtum Basels vertiefen. Denn in der Markthalle geht es nicht nur ums Essen, sondern auch um Menschen, Begegnungen und die einzigartige Energie, die diese Stadt so besonders macht.

Viel Spass auf deiner Reise durch die Markthalle Basel und lass dich verzaubern. Geniesse das Kochen, das Entdecken und vor allem wünscht dir die Markthalle:

*Guten Appetit!*



TERRASSE



EINGANG  
VIADUKTSTRASSE

EINGANG  
VIADUKTSTRASSE

PIAZZA

HINZ & KUNZ BAR

BIERREVIER

FISH & MORE

BERGS HOFLADEN

FINKMÜLLER

IL GOURMET NOSTRANO

ANATOLYA FOOD

ABYSSINIA

ISTANBUL NANE SELE PIDE

GOI'S THAI KITCHEN

SOUTH AFRICA GRILL

FLAVORS OF JERUSALEM

KERVAN-SARAY

AMAN'S AFGHAN FOOD

ACENTO ARGENTINO

KOZAK BUVETTE

PERSIAN GULF

BOWL MAKER SOCIETY

LADAKH MOMO

ACA-TACOS

LA MAGPALENA

ZOE - FOOD OF CEYLON

ESCASANO

I LOVE SUSHI

SI CHEF

LA AREPERA

THIPPS' THAI CUISINE

OELIST

EISURU

TERRASSE

SALON

DABBA WALAS

MONO

CHOCOLARTE

VINOe/+ VINO

BACK OFFICE

STEREO

KOCHNISCHE

ZMORGELAND

HAUSBAR

WOHNZIMMER

# INHALT

## 8 EINFACH MAL PROBIEREN

### ACATACOS

- 11 Pedro Altamirano Santana  
14 Tacos de pollo 

### HINZ & KUNZ BAR

- 17 Pascal Kunz  
Milena Kunz  
20 Spicy Hinz   

### BOWL MAKER SOCIETY

- 23 Li Ma  
30 Garlic Dream Ramen  

### ANATOLYA FOOD

- 33 Melek Dapar  
36 Cigköfte-Rolls  

### PERSIAN GULF

- 39 Aliakbar Panahi  
42 Kashke Bademjan 

### I LOVE SUSHI

- 45 Dennis Lunar  
48 Lachs-Bowl  

### SI CHEF

- 51 Enrico De Gregorio  
54 Tomaten-Gnocchi 

### BIERREVIER

- 57 Timothy Hall  
Rindra Randriaminahy  
Tosca Waeber  
60 Beer Pairing

## DABBAWALAS

- 63 Gururaj Joshi  
70 Paneer Butter Masala  

## ABYSSINIA

- 73 Aynalem Assefa  
76 Key Wot mit Injera 

## BERGS HOFLADEN

- 81 Stefan Berg  
84 Lattichsuppe 

## ACENTO ARGENTINO

- 87 Juan Ladmann  
90 Empanadas de Carne 

## AMANI'S AFGHAN FOOD

- 93 Kasim Amani  
96 Mantu

## CHOCOLARTE

- 99 Luca Palmerini  
102 Schokoladenmousse   

## EISURU

- 105 Takako Matsudaira  
112 Erdbeer-Basilikum-Sorbetto   

## GOI'S THAI KITCHEN

- 115 Jurairat Sroysuwan-Wismer  
118 Laab Gai  

## ISTANBUL NANE SELE PIDE

- 121 Hasari Demir  
124 Gözleme 

## ZMORGELAND

- 127 Arvid Weck  
130 Pancakes mit Blaubeersauce  

## ZOE - FOOD OF CEYLON

- 133 Rajaneesh Asirvatham  
136 Auberginencurry   

## LA AREPERA

- 139 Mariana Otero  
142 Patacón Burger   

## KOZAK BUVETTE

- 145 Lyubov Syrotyukova  
Larysa Vovchok  
Tetjana Tkachenko  
152 Kholodnyk  

## ESCASANO

- 155 Matthias Ricken  
158 Spicy Ceasar 

## LADAKH MOMO & MORE

- 161 Tsering Paljors  
164 Momos 

## FLAVORS OF JERUSALEM

- 167 Shai Kribus  
170 Gegrillte Aubergine   

## VINO E/Y VINO

- 173 Liliana Sciascia  
Stefan Geyer  
Felix Henschen  
176 Wine Pairing

## SOUTH AFRICA GRILL

- 181 Raph Schriber  
184 Malva-Pudding 

## FINKMÜLLER

- 187 Simon Müller  
194 Cinnamonbun-Cake 

## THIPP'S THAI CUISINE

- 197 Thippawan Lüthi Rodkham  
200 Phad Krapao  

## IL GOURMET NOSTRANO

- 203 Alessandro Parrotta  
206 Arancini spinaci 

## LA MAGDALENA

- 209 Magdalena Bossert  
212 Ceviche  

## 214 DANK

-  vegetarisch  
 vegan  
 glutenfrei  
 laktosefrei

# EINFACH MAL PROBIEREN

CLAUDIO DEL PRINCIPE

**Glückwunsch zum Zehnjährigen, liebe Markthalle! Und noch mehr Glückwünsche für den Mut, dieses grossartige Kochbuch zu machen. Viele fragen ja immer wieder und immer öfter: Braucht es überhaupt noch Kochbücher? Hier ist die Antwort: Ja, auf jeden Fall! Denn Kochbücher können mehr. Viel mehr.**

Ein gutes Kochbuch liefert nicht einfach ein beliebiges Rezept unter Tausenden über eine Suchmaschine. Es bietet genau das eine, einzigartige, erprobte und authentische Rezept. Dazu liefert es die unverwechselbare Geschichte und den exakten kulinarischen Kontext. Und auch den kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Hintergrund. Denn Essen ist eben viel mehr, als einfach nur Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet Heimat, Identität, Tradition und Zukunft. Auch das vermittelt ein gutes Kochbuch. Und dazu noch handfeste Haptik und analoge, echte Emotionen.

Emotionen sind immer auch mit spannenden Lebensgeschichten verknüpft. Und davon gibt es in diesem Buch jede Menge. Im besten Fall sind es auch Erfolgsgeschichten. Denn

viele, die hier einen Foodstand betreiben, haben in der Markthalle den ersten Schritt in die Gastronomie gewagt. Haben darin eine Chance gesehen, sich in Basel, in diesem offenen Umfeld, zu verwirklichen und sich etwas aufzubauen. Mit überschaubaren Investitionen kann man hier eine Aktivität starten, sich mit einem kulinarischen Konzept eine Stammkundschaft aufbauen und dann den Schritt zu einer weiteren Filiale oder zum eigenen Restaurant wagen.

Natürlich lässt sich nie genau planen und mit Sicherheit wissen, ob etwas gut ankommt und funktioniert. Das gilt für einzelne Gerichte, für gastronomische Konzepte ebenso wie für das Realisieren von Kochbüchern. Dazu gehört immer auch eine Portion Mut und der Glaube an das, was man tut –

wenn man es von Herzen tut. Einfach mal probieren war schon immer ein gutes Rezept, um etwas Neues, Bleibendes, Wertvolles zu schaffen.

Ein Gericht kostet und versteht man ganz anders, wenn man den Hintergrund dazu kennt. Ein Rezept bekommt eine neue Bedeutung, wenn man erfährt, aus welchem Grund, aus welchen Lebensumständen es entstanden ist. Wenn man den Sinn dahinter versteht, erschliesst sich auch eine tiefere Sinnlichkeit. Auch in Bezug auf das Kochhandwerk vermitteln uns die in diesem Buch porträtierten Menschen etwas Fundamentales: Es gibt bei Rezepten kein richtig oder falsch. Vielmehr kann man Speisen und Getränke auf verschiedene Arten zubereiten. Hauptsache, es schmeckt!

**«Essen bedeutet Heimat, Identität, Tradition und Zukunft.»**

Bemerkenswert ist, dass Köche und Köchinnen mit Wurzeln in anderen Kulturkreisen oft noch so clever kochen, wie es ihre Grosseltern getan haben: sparsam, achtsam, nachhaltig. Etwas, das wir in der Schweiz fast verloren haben. Zum Beispiel, dass man sich beim Einkaufen und Kochen genügend Zeit nehmen sollte und wie man vielfältiges Gemüse oder weniger edle Lebensmittel sinnvoll verarbeitet und in umwerfend schmackhafte Gerichte verwandelt.

Als Kochbuchautor bin ich auch Vermittler zwischen den Kulturen. Wissen über Essen zu teilen, empfinde ich als sehr wichtig und bereichernd.

Deshalb liebe und fördere ich in diesem Bereich kulturelle Aneignung im besten Sinne. Eignen wir uns gegenseitig offen und ehrlich kulinarische Kultur an. Denn über das traditionelle Essen lernen wir uns besser kennen, lernen einander verstehen und schätzen.

Denn eines sollten wir uns in der heutigen Zeit, in der gesellschaftliche Fronten aufgebaut und Menschen ausgegrenzt und angegriffen werden, nur weil sie eine andere Meinung oder einen anderen kulturellen Hintergrund haben, wieder mehr zu Herzen nehmen: Essen sollte die Menschen verbinden – nicht spalten.



# Acatacos



Pedro Altamirano Santana aus Acapulco, Mexiko, vereint seine Surf-Leidenschaft mit seiner Liebe zum Kochen. Seit März 2023 betreibt er den Stand Acatacos in der Markthalle und träumt davon, eines Tages auch in seinem Heimatort einen Acatacos zu eröffnen.



ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS ACATACOS



# « IRGENDWANN EINMAL EINEN ACATACOS IN MEINEM HEIMATORT ACAPULCO ZU ERÖFFNEN, WÄRE EIN TRAUM. »»

Pedro Altamirano Santana (41) ist im mexikanischen Acapulco aufgewachsen und hat dort zwölf Jahre als Surflehrer und Rettungsschwimmer gearbeitet, bevor er der Liebe wegen in die Schweiz kam. Hier musste er sich erst einmal neu orientieren. Seit seiner Kindheit kocht er leidenschaftlich gerne und hat als kleiner Junge seiner Grossmutter Maria beim Kochen über die Schulter geschaut.

Bevor er seinen Stand Acatacos in der Markthalle eröffnete, war Pedro mit einem Food-Velo unterwegs und verkaufte auf Märkten seine Tacos. Von Freunden und der Familie ermutigt, seine zweite grosse Leidenschaft zum Beruf zu machen, bewarb er sich im März 2023 für einen Stand in der Markthalle – ein Schlüsselmoment in seinem Leben. Seither investiert er all seine Energie in seinen Stand und träumt von weiteren Standorten. Bis es so weit ist, fühlt er sich in der Markthalle sehr zu Hause. Er schätzt den direkten Kontakt mit den Gästen und anderen Anbietenden, das positive Feedback und die vielen Freundschaften und Kontakte, die er hier bereits knüpfen konnte. Seine Arbeit ist für ihn mehr als ein Beruf, sie ist seine Berufung. Und wenn er kocht, ist er seiner Grossmutter ganz nah. Diese Energie, Liebe und Leidenschaft schmecke man und dafür gibt es in Mexiko auch einen Begriff: El Sazón, die geheime Zutat im Essen, die das gewisse Extra ausmacht, wie Pedro erklärt.



## ZUTATEN

- 3 grüne Tomaten, in grobe Stücke geschnitten
- 10 grüne Chilischoten, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 TL Meersalz
- wenig Pfeffer
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 2 Stk. Nelken
- 1 l Wasser
- 0,5 Bund Koriander, grob gehackt
- 800 g Pouletfleisch (Schenkel oder Flügel), in Stücke geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 frische Achiote-Chilischote, gehackt (alternativ: Paprikapulver)
- 4 rote Tomaten, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Maismehl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz

## TIPP!

vom Bierrevier:  
Zwickel

«Dieses naturtrübe Lagerbier ist mit seiner angenehmen Bitterkeit und dem eher leichten Körper eine fantastische Ergänzung zu diesem würzigen mexikanischen Comfortfood.»

# MEXIKANISCH Tacos de pollo

### DAUER

ca. 1½ Stunden

Vorbereitungszeit:

20 Minuten

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Ruhezeit:

10 Minuten

(Salsa Verde)

### MENGE

für 4 Personen,  
ergibt ca.

12 Tortillas

♥ vegetarisch

♥ vegan

♥ glutenfrei

♥ laktosefrei

### ZUBEREITUNG

- I. 1 Liter Wasser aufkochen, grüne Tomaten, grüne Chilischoten, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, Pfeffer, Meersalz, Kreuzkümmel und Nelken dazugeben und 15 Minuten auf tiefer Stufe köcheln lassen. Herdplatte ausstellen und für 10 Minuten ziehen lassen.  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander zur Salsa Verde geben und alles mit einem Stabmixer pürieren.
- II. Pouletfleisch in einer Bratpfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten unter ständigem Rühren braten. Temperatur auf mittlere Hitze stellen.
- III. 3 Knoblauchzehen und 1 Achiote-Chilichote hinzufügen. Temperatur erhöhen und für 10 Minuten mitbraten.
- IV. Rote Tomaten, 2 Zwiebeln und 1 Bund gehackten Koriander hinzufügen. Alle Zutaten gut mischen, Füllung zur Seite stellen und warmhalten.
- V. Maismehl, Wasser und Salz zusammen in eine Schüssel geben, gut mischen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
- VI. Teig in ca. 12 Portionen teilen. Mit einem Wallholz dünn auswallen.
- VII. Beschichtete Bratpfanne ohne Fett erhitzen. Bei mittlerer Hitze Tortillas nacheinander beidseitig backen (ca. 1-2 Minuten pro Seite). Tortillas sind bereit, wenn sich braune Stellen gebildet haben.
- VIII. Tortillas mit Füllung belegen und mit Salsa Verde servieren.



# Dabbawalas



Vegane und vegetarische Küche aus Indien mit ayurvedischem Einfluss: Täglich wechselnde Currys, das feine Mango-Lassi und die eigenen Gewürzmischungen sind längst nicht alle Gründe, Dabbawalas mindestens einen Besuch abzustatten.

# DAS KOCHEN HAT EIN STÜCK HEIMAT ZU MIR GEBRACHT



TEXT VON VALÉRIE ZIEGLER

**Dank Kochen und innerer Ruhe überall auf der Welt zuhause: Guru Joshi von Dabbawalas wird seinem Namen mehr als gerecht. Ein Mann, von dem man viel lernen kann.**



Die meisten von uns suchen sich ihren Namen nicht aus. Auch bei ihm waren es die Eltern, die darüber entschieden und somit die scheinbar perfekte Wahl getroffen haben. Gururaj, genannt Guru, Joshi ist nämlich nicht nur der kulinarisch führende Kopf von Dabbawalas, sondern auch privat ein Mensch, von dem man viel lernen kann. «Nachdem ich meine Arbeit als Chemiker bei der ETH 2013 beendet hatte, suchte ich vermehrt nach dem Sinn des Lebens. Ich wollte Antworten», erzählt der

40-Jährige bei einer Tasse Tee, «bis ich eines Tages feststellte, dass es diesbezüglich keine Antworten gibt. Und dass genau das wunderbar ist. Denn Antworten bringen doch immer auch wieder neue Fragen mit sich.»

Nach einer mehrmonatigen Reise änderte er seinen Lifestyle drastisch, steht heute um 4 Uhr auf, um Yoga zu praktizieren und danach zu unterrichten. Guru hat ausserdem ein starkes Urvertrauen ins Universum – und gelernt, dass er ohne reichlich «Me-Time»





« HEUTE FÜHLE ICH  
MICH ÜBERALL AUF DER  
WELT ZUHAUSE.  
UND DAS VOR ALLEM  
AUCH DANK DES  
KOCHENS. »



nicht funktioniert. «Würde ich meinen Job vollzeit ausüben, wäre ich auf Dauer nicht fit genug dafür. Die Balance in meinem Leben wurde mir immer wichtiger. Brenne ich aus, hat niemand was davon.» Auch Alkohol trinkt er heute keinen mehr. Dies allerdings ohne dabei mit dem Finger auf andere zu zeigen: «Ich habe einfach immer mehr gespürt, wie stark mein Körper nein dazu sagt.»

**«Zum ersten und einzigen Mal verspürte ich so richtig Heimweh. Das Kochen hat mir nicht nur geholfen, mich näher bei meiner Familie zu fühlen, es hat auch ein Stück Heimat zu mir gebracht.»**

Einsichten, die ihm viel Ruhe gebracht haben. Gleichzeitig durfte er auch herausfinden, was er mit sich und seinem Leben anfangen wollte. Denn der Funke für die Chemie war erloschen. «Was würde ich gerne tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?», fragte er sich.

Während seiner kreativen Pause nach der ETH lud Guru vermehrt Leute zu sich ein, um sie zu bekochen. Gastgeber zu sein, erfüllt ihn bis heute. «Ausserdem braucht der Mensch immer andere, um sich selbst kennenzulernen. Schliesslich kannst du nicht in deine eigenen Augen schauen.» Eines Abends teilte er die Idee vom kulinarischen Heimlieferdienst mit einem Freund. Gemeinsam fuhren die

beiden mit dem Velo an den Wochenenden schnell mal bis zu 20 Bestellungen pro Abend aus. Bis Guru 2016 Alexandra Dill von der Markthalle kennengelernt hat. Guru kochte für sie und ihr Team. Und sie mochten es. Hört sich simpel an. Und das war es damals auch: «Wie wunderbar, dass ein Typ wie ich, ohne jegliche Gastroerfahrung, in der Markthalle ein eigenes Business starten konnte!», blickt der Mann, der sich in den Bergen besonders dankbar fühlt noch immer begeistert zurück.

Mittlerweile beschäftigt Guru sieben Mitarbeitende, die konstant dafür sorgen, dass die Kundschaft täglich in den Genuss der authentischen vegetarischen Küche aus Südindien kommt. Mit von der Partie ist auch Gurus Frau, die er an der Basler Fasnacht kennengelernt hat: «Michelle schmeisst das Backoffice und kümmert sich unter anderem um die Mehrwertsteuer und all die anderen Dinge, die ich nicht verstehe», witzelt er. «Sie war und ist eine grosse Unterstützung, für die ich sehr dankbar bin!» Vor drei Jahren kam die gemeinsame Tochter zur Welt.

**«Die ayurvedische Philosophie hat mich in den letzten Monaten intensiv inspiriert.»**

**«DIESE SMOKINESS – EINFACH EINZIGARTIG!»**  
Guru war 22 Jahre alt, als er seine Heimat im Süden Indiens verlassen hat, um in England seinen PhD in Chemie zu absolvieren. In Bristol hat er den Zugang zum Kochen entdeckt: «Zum ersten und einzigen Mal verspürte ich so richtig Heimweh. Das Kochen hat mir nicht nur geholfen, mich näher bei meiner

Familie zu fühlen, es hat auch ein Stück Heimat zu mir gebracht.»

Kochen gelernt hat er bei seiner Mutter und bei seiner Grossmutter: «Stundenlang konnte ich sie beobachten, wie sie auf dem Boden sass und auf offenem Feuer kochte. Diese Smokiness – einfach einzigartig!» Es erstaunt darum kaum, dass neben vielen Eigenkreationen und indischen Klassikern bei Dabbawalas einige Rezepte von Gurus Vorfahrinnen zu finden sind. Seine Mutter lebt noch immer in Indien und besucht ihren Sohn regelmässig. «Glücklicherweise mag sie mein Essen!»

**«Stundenlang konnte ich sie beobachten, wie sie auf dem Boden sass und auf offenem Feuer kochte.»**

Gurus Küche ist gleichermaßen bekannt und beliebt dafür, dass sie nicht etwa schwer aufliegt, sondern im Gegenteil Energie spendet. «Die ayurvedische Philosophie hat mich in den letzten Monaten intensiv inspiriert.» Auf welche Dabbawalas-Neuerungen du dich künftig sonst noch freuen darfst? «Gut möglich, dass unser Abendangebot mit Specials ergänzt wird», macht er schon mal gluschtig. «Egal, was wir machen, es wird auf jeden Fall in der Markthalle passieren; that's for sure!»



#### DABBAWALAS?

Dabbawalas sind Kuriere, die insbesondere in Mumbai mit dem Fahrrad Büroangestellte mit Essen in Boxen beliefern. Auch wenn Guru sein Essen ursprünglich ebenso mit dem Velo ausgeliefert hat und er heute sämtliche Einkäufe mit dem Cargo Bike erledigt, denkt er darüber nach, den Namen irgendwann zu ändern, da er vor allem indische Gäste immer wieder verwirrt. Ausserdem: Im Dabbawalas Gewürzshop gibt's Gurus feinste Selektion von indischen Gewürzen und Gewürzmischungen.

# INDISCH

## Paneer Butter Masala

### DAUER

ca. 40 Minuten

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

20–30 Minuten

### MENGE

für 4 Personen

🌱 vegetarisch

🌱 vegan

🌱 glutenfrei

🌱 laktosefrei

### DAZU PASST:

Basmati-Reis und  
Roti Naan

### ZUBEREITUNG

- I. In einem grossen Topf 4 EL Öl und 4 EL Butter erhitzen. Gewürznelken und Kardamomkapseln hinzufügen und auf kleiner Flamme rösten, bis sie duften.
- II. Rote Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer dazu geben und braten, bis die Zwiebeln gar sind.
- III. Tomaten und Cashewkerne dazugeben, 2 Minuten anbraten und dann zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
- IV. Abkühlen lassen und im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Currypaste durch ein Sieb streichen und beiseite stellen.
- V. In einem grossen Kadai (alternativ: in einer grossen Pfanne) 4 EL Öl, 4 EL Butter, Lorbeerblätter und Chili erhitzen und auf kleiner Flamme rösten, bis sie duften.
- VI. Weisse Zwiebeln hinzugeben und goldbraun braten.
- VII. Kurkumapulver, Chilipulver, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Garam Masala und Salz hinzufügen und bei kleiner Hitze braten, bis die Gewürze duften. Darauf achten, dass sie nicht anbrennen.
- VIII. Vorbereitete Currypaste hinzufügen und gut vermischen. Kochen, bis sich das Öl von der Paste trennt.
- IX. 500 ml Wasser hinzugeben und gut vermischen.
- X. Rahm einrühren.
- XI. Paneer-Würfel hinzufügen und vorsichtig unterrühren, 5 Minuten köcheln lassen.
- XII. Kasuri Methi und frischer Koriander hinzugeben, gut verrühren und mit Reis und Naan servieren.

### ZUTATEN

4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Butter
10	Gewürznelken
4	Kardamomkapseln
4	rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
4	Knoblauchzehen
2,5 cm	Ingwer
6	Tomaten, in Scheiben geschnitten
30	Cashewkerne
4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Butter
2	Lorbeerblätter
2	Chilischoten
2	weisse Zwiebeln, fein gehackt
1 TL	Kurkumapulver
2 TL	Chilipulver
1,25 TL	Korianderpulver
0,5 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Garam Masala
2 TL	Salz
500 ml	Wasser
4 EL	Rahm
30	Würfel Paneer
2 TL	Kasuri Methi (getrocknete Bockshornblätter)
4 EL	frischer Koriander, fein gehackt

## TIPP!

Wer mag, kann den indischen Frischkäse Paneer selber machen. Und so geht's: 3 Liter Vollmilch bei mittlerer Hitze knapp zum Kochen bringen. 200 g Joghurt nature zugeben und weiter erhitzen, bis die Milch-Joghurt-Mischung aufkocht. 100 ml Essig und 1 TL Salz einrühren, sodass die Masse ausflockt. Sieb in eine Schüssel hängen mit einem feuchten Mulltuch auslegen, Käsemasse ins Sieb giessen, über der Schüssel abtropfen lassen. Tuchenden zusammendrehen und restliche Molke sorgfältig ausdrücken. Paneer im Tuch in eine beliebige Form pressen, beschwert 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Paneer in Würfel schneiden und weiterverwenden.



Der Förderverein Markthalle Basel dankt dem Swisslos-Fonds Basel-Stadt und der Edith Maryon AG für die finanzielle Unterstützung dieses Buchprojekts.

#### **HERAUSGEBER**

Förderverein Markthalle Basel  
Steinentorberg 20  
4051 Basel  
[www.altemarkthalle.ch](http://www.altemarkthalle.ch)

#### **PROJEKTLEITUNG**

Barbara Stettler

#### **TEXTE**

Barbara Stettler  
Nathalie Saxer  
Lukas Marsoner  
Valérie Ziegler

#### **REZEPTE**

Anbieterinnen und Anbieter  
der Markthalle Basel

#### **FOTOGRAFIE**

Pati Grabowicz  
S. 98: Lorenzo del Pace

#### **GESTALTUNG**

Knopp+Kniel

#### **ILLUSTRATIONEN**

Luigi Olivadoti

#### **LEKTORAT/KORREKTORAT**

Tilo Richter

#### **DRUCK**

Druckerei Dietrich  
Gedruckt in Basel, Schweiz

#### **PAPIER**

Peragraphica® Classic Rough weiss matt  
FSC 120 g/m<sup>2</sup>

#### **SCHRIFTEN**

GT Walsheim  
IBM Plex Mono

#### **SEDICI VERLAG**

Schanzenstrasse 11  
4056 Basel

© 2024 Förderverein Markthalle Basel  
ISBN 978-3-906912-33-2



EDITH MARYON AG