



Mung dal kosambri schmeckt frisch und knackig, leicht säuerlich, würzig, mit untergründiger Note. (Zürich, 6/2009).

MUNG DAL KOSAMBRI

Salat aus Mung dal und Gurke mit Schwarzem Senf und Curryblättern

Unter der Bezeichnung *Kosambri* werden in Indien die verschiedensten Salate aufgetischt – gemeinsam ist ihnen allen eigentlich nur, dass sie aus klein geschnittenem Gemüse bestehen und oft mit Ghee und gerösteten Gewürzen aromatisiert werden. Am weitesten verbreitet sind Kosambri mit Karotte, saurer Mango oder Gurke. Ich habe mein Rezept für ein Mung dal kosambri 2008 bei Kumudini Balaram und ihrem Koch Krishna in Bangalore kennengelernt.

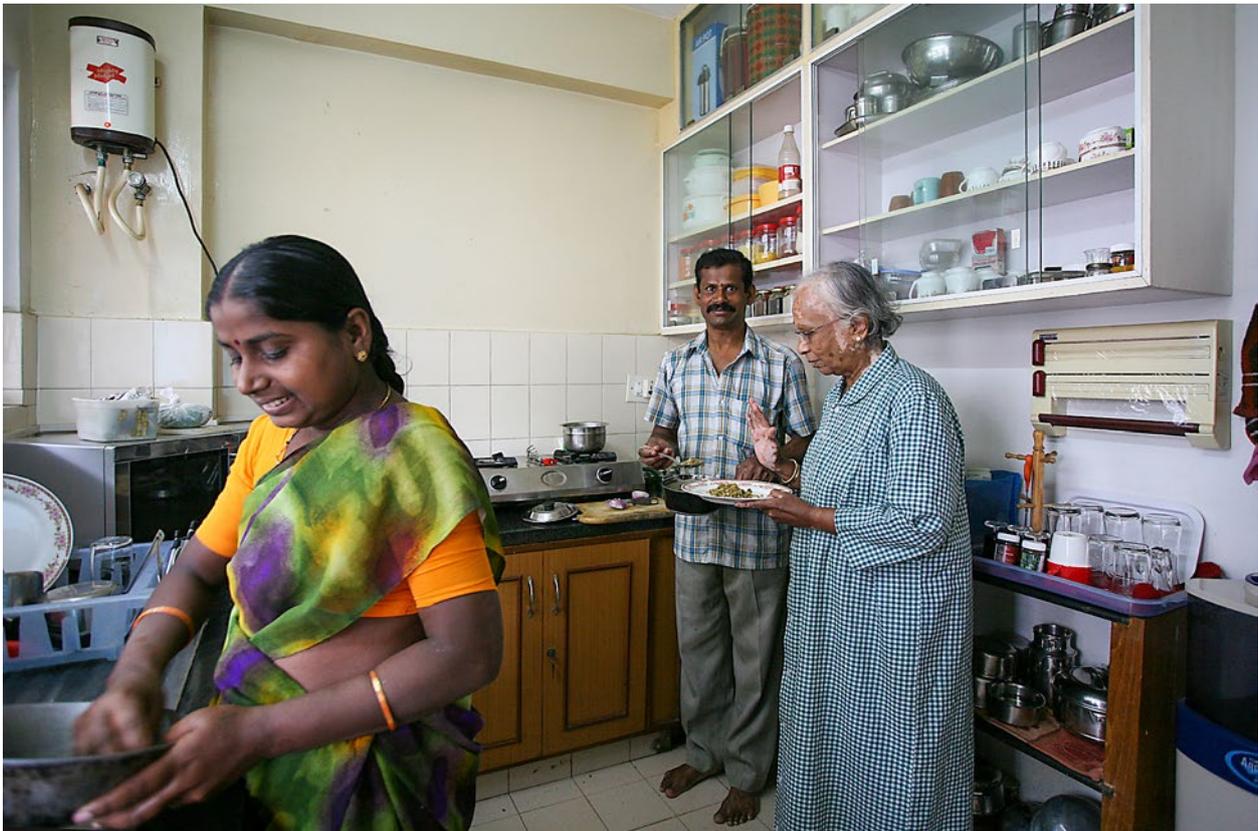
Kosambri oder *Kosambari* heißt auf Kannada einfach «Salat». Kosambri gehört zu den typischen Speisen der Udupi-Küche (siehe *Kesari bhaat*) und muss folglich *satvik* sein. Die Satvik-Diät spielt in der Ayurveda- und Yoga-Literatur eine wichtige Rolle als eine Essensvorschrift, die besonderen Wert auf Reinheit, Natürlichkeit, Vitalität, Sauberkeit, Bewusstheit etc. legt. Der Begriff *Sattvik* geht auf das Sanskritwort *Sattva* zurück, welches ein komplexes Konzept der indischen Philosophie beschreibt und ebenso mit Reinheit, Natürlichkeit, Vitalität, Energie, Sauberkeit, Stärke, Mut, Wahrheit, Aufrichtigkeit etc. verknüpft ist.

Das Rezept ist sehr einfach. Die Udupi-Küche verbietet eigentlich auch den Einsatz von Zwiebel und Knoblauch, doch daran



Das erste Mal | «Der Zug steht immer noch in der prallen Sonne. Die Ventilatoren haben ihren Dienst aufgegeben. Die alte Frau hat sich auf eine der Sitzbänke gelegt und atmet leise vor sich hin. Durch die Fenster dringt ein sanftes Licht ins Innere des Abteils, bringt ihren Sari zum Glimmen, legt ihr einen bronzenen Schimmer auf die Haut.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept wurde revidiert in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 11. Januar 2017.



Kumudini Balaram, ihr Koch Krishna und eine Haushaltshilfe in der Küche in Bangalore. (2/2008)

halte ich mich nicht (ganz nach dem Vorbild von Kumudini Balaram). Gerade auch wegen der Zwiebel schmeckt der Salat nämlich herrlich frisch und knackig. Das Dressing ist leicht säuerlich und würzig, die Curry-Blätter und der Senf geben ihm eine untergründige Note.

FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Mung dal (geschälte und halbierte Mungbohnen)
- 300 ml Wasser
- 1 kleine Salatgurke (250 g), geschält, entkernt und in kleinste Würfelchen geschnitten
- 1 Zwiebel (150 g), sehr fein gehackt
- 2 EL Limettensaft (1 Limette)
- 1 grüne, vielleicht nicht allzu scharfe Chili-Schote, entkernt, in feinsten Streifen zerzupft
- 30 frische Curryblätter, leicht zerzupft
- 1 EL Ghee
- 1 EL schwarze Senfsamen
- ½ TL Kreuzkümmel, ganz
- 2 EL Urid dal (geschälte und gespaltene Urbohnen)
- Etwas Salz

Zubereitung (Einweichzeit 90 Minuten)

- 1 | Das Mung dal etwa 90 Minuten lang in ausreichend Wasser (etwa 300 ml) ziehen lassen und dann gut abspülen.
- 2 | Mung dal mit Gurke, Zwiebel, Limettensaft, Chili und Curryblättern mischen.
- 3 | Ghee erwärmen, die Senfsamen, den Kreuzkümmel und das Urid dal beigegeben bis die Samen platzen und die Bohnen anfangen goldbraun zu werden. Über die Gurken-Dal-Mischung giessen und alles gut vermischen.
- 4 | Erst kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken (weil die Gurke sonst Wasser zieht).

Krishna bereitet den Salat auch manchmal mit geraffelter Karotte statt mit Gurke zu, wobei das Mung dal dann weniger gut zur Geltung kommt. Statt einer frischen Chili kann man auch ein bis zwei getrocknete Schoten verwenden, die man entkernt, klein schneidet (oder vielmehr zerkrümelt) und nach dem Aufplatzen der Senfsamen kurz im heißen Ghee mit warm und dunkel werden lässt.