



Masoor tenga ist in weiten Teilen Assams beliebt, vor allem natürlich in der Nähe des fischreichen Brahmaputra. (3/2012)

## MASOOR TENGA

### Säuerliches Fischcurry auf Tomatenbasis mit Senföl und Panch phoron

Die Küche Assams zeichnet sich durch einen für indische Verhältnisse sehr zurückhaltenden Umgang mit Gewürzen aus – im Gegenzug treten natürlich in viele Rezepten die spezifischen Aromen der jeweils verwendeten Früchte und Gemüse stärker in den Vordergrund. Auch Tenga-Gerichte, die laut Hoihnu Hauzel traditionell gegen Ende eines assamesischen Menus serviert werden, gehören dazu.<sup>1</sup>

Der Begriff *Tenga* heißt wörtlich vermutlich «saurer Gericht», bezeichnet jedenfalls ein säuerliches Curry, meist mit Fisch (*Masoor*), das mit verschiedenen säuernden Zutaten hergestellt werden kann: Elefantapfel (*Limonia acidissima*), Mangostane, Amla, Limone etc. Am populärsten aber ist die Zubereitung mit Tomate (*Bilahi*), oft in Kombination mit Limette oder Zitrone.

Tomaten haben eine süße und eine saure Seite, weshalb sie wohl auch je nach Kultur eher wie ein Gemüse oder aber wie Obst behandelt werden. Auf den Frühstücksbuffets asiatischer Hotels zum Beispiel werden die Tomaten mit Birnen, Mangos, Kirschen und Kiwis in derselben Schale präsentiert, was für das europäische Auge wirkt als sei da eine Schwarzwälder Kirschtorte mit Essiggurken dekoriert.



**Die Überfahrt** | «Sandkörner, die Jahrhunderte eng beieinander standen, werden plötzlich auseinandergerissen, flussabwärts gespült – um vielleicht irgendwann, irgendwo, mit anderen Sandkörnern wieder eine Bank zu bilden, den Beginn einer neuen Insel. Ähnlich wie Krishna, der als Beherrscher seiner eigenen Struktur wieder wird.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 26. März 2012.



Ein Restaurant in Kohora beim Kaziranga Nationalpark kocht Tenga auf einem irdenen Ofen. (3/2012)



Die Sauce sollte eingekocht werden bis die flüssigen Anteile eine dickliche Konsistenz angenommen haben.

#### FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Senföl zum Anbraten der Gewürze
- 2 TL Panch phoron
- 600 g Tomate, fein gehackt
- 2 grüne Chilischoten, der Länge nach fein geschnitten
- 1 TL Kurkumapulver für die Tomatensauce
- 2 TL Salz für die Tomatensauce
- 300 ml Wasser
- 600 g fester Fisch in 4 Tranchen von etwa 2 cm Dicke
- 1 TL Salz für den Fisch
- 1 Pr. Kurkuma für den Fisch
- 1 EL Senföl zum Anbraten des Fisches
- 1 EL Limettenszeste
- 2 EL Limettensaft (1 Limette)

Auch in der Küche spielen die Tomaten je nach Rezept eher ihre saure oder ihre süße Seite aus – ziemlich unabhängig davon, wie sie in ungekochtem Zustand schmecken. So kann man aus sauren Tomaten leicht eine liebevolle Sauce zubereiten – und umgekehrt.

Das hier vorgestellte Tenga-Rezept rückt die säuerliche Seite der Tomate in den Vordergrund. Trotz der relativ langen Kochzeit schmeckt das Curry frisch, fruchtig, klar – und vor allem markant nach Tomate. Das hat auch damit zu tun, dass der Fisch weitgehend separat zubereitet wird und sich sein Aroma erst im Mund mit der Tomatensauce verbindet. Das Rezept orientiert sich an einem *Bilahi masoor tenga* mit Fisch, wie es in einem Restaurant in Kohora, nahe beim Eingang zum Kaziranga Nationalpark angeboten wird. Bei der Entwicklung des Rezepts habe ich verschiedene Blogs konsultiert und aus ähnlichen Rezepten bei Bethica Das<sup>2</sup> und Hoihnu Hauzel<sup>3</sup> gelernt.

#### Zubereitung (Kochzeit 55 Minuten)

**1** | Das Öl zum Anbraten der Gewürze in einer Pfanne erwärmen. Panch phoron<sup>4</sup> begeben, kurz braten bis die Samen aufplatzen. Tomate begeben und kurz aufbrodeln lassen.

**2** | Chili, Kurkuma, Salz und 300 ml Wasser begeben, aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Hitze stark reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen. *In gut schließenden Töpfen sollte dabei nur wenig Flüssigkeit verloren gehen – sonst muss ev. etwas mehr Wasser beigegeben werden.*

**3** | Die Fischtranchen säubern, ev. abspülen und trocken tupfen, beidseitig mit etwas Salz und Kurkuma einreiben, einige Minuten einziehen lassen. Öl in einer Bratpfanne erwärmen und die Fischstücke darin je 3 Minuten pro Seite braten bis sie eine goldene Farbe angenommen haben. Fisch auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** | Deckel von der Tomatensauce heben, Zeste von 1 Limette begeben und 5–10 Minuten weiter köcheln bis die flüssigen Bereiche der Sauce eine leicht dickliche Konsistenz angenommen haben.

**5** | Fisch in die Sauce heben, mit Limettensaft abschmecken, nochmals 5 Minuten köcheln lassen. In gewissen Rezepten wird das Gericht auf dem Teller mit frischem Koriandergrün bestreut. Allerdings neigt man ja heute in Mitteleuropa dazu, grundsätzlich fast alles, was irgendwie asiatisch daherkommt, immer gleich mit Koriandergrün zu bestreuen – und nimmt damit natürlich auch in Kauf, dass der Koriander alle anderen Aromen dominiert.

*Man kann das Tenga mit jedem festeren Fisch zubereiten, ich verwende Königsgelbschwanz, Barrakuda oder Seehecht, habe es aber auch schon mit Lachs probiert.*

<sup>1</sup> Hoihnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 58.

<sup>2</sup> Bethica Das: *Regional Flavours of India*. Create

Space Independent Publishing Platform, 2013. Kapitel *Assamese Cuisine*.

<sup>3</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 57f.

<sup>4</sup> Panch phoron ist eine nicht gemahlene Ge-

würzmischung vor allem der Küche Bengalens, in der sich traditionell fünf (panch) Zutaten finden: Nigella, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Schwarze Senfsamen und Fenchel.