

Samuel Herzog

# Indien im Augenblick

## Die Küchen der 29 Bundesstaaten

Rezepte in Zusammenarbeit  
mit Susanne Vögeli

Reisegeschichten

Rotpunktverlag.

© 2019, Rotpunktverlag, Zürich  
[www.rotpunktverlag.ch](http://www.rotpunktverlag.ch)

Alle Rezepte können einzeln auch über die Webseite [www.samuelherzog.net](http://www.samuelherzog.net) angesteuert werden.



# INHALT

## 7 VORWORT



### NORDEN

#### 9 PUNJAB

13 Chole kulcha (Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot)

#### 19 HARYANA

23 Chukandar ki sabzi (Rote Bete, mit Zwiebel, Ingwer, Chili und weiteren Gewürzen geschmort)

27 Khichri (Langkornreis und Mung dal, mit Zwiebeln, Gewürzen und Ghee geschmort)

#### 35 JAMMU AND KASHMIR

39 Methi korma (Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee, Zimtkassie und Kardamom)

43 Nadru yakhni (Lotuswurzel in Joghurtsauce, mit Kardamom, Zimt und Sesam)

47 Chu tagi (Weizennudeln in der Form geknickter Röhren, gedünstet auf Gemüse Eintopf)

#### 53 HIMACHAL PRADESH

57 Kheru (Suppe aus Joghurt, Kichererbsenmehl und Gewürzen)

#### 59 UTTARAKHAND

63 Bhunni (Würziges Stew aus Kutteln und weiteren Innereien der Ziege)

#### 65 DELHI

69 Mutton korma (Hals vom Lamm in einer Sauce aus Zwiebeln, Joghurt, Gewürzen und Nüssen)



### ZENTRUM

#### 79 UTTAR PRADESH

83 Barfi (Konfekt aus eingedickter Milch und Zucker, mit Kardamom, Pistazien und Haselnüssen)

#### 87 MADHYA PRADESH

91 Baingan bharta (Püree aus Auberginen, Tomaten und Kartoffel, mit Knoblauch, Chili und Koriander)

95 Paya soup (Suppe aus dem Fuss vom Lamm, mit zerzupftem Fleisch und Zitrone)

## 99 CHHATTISGARH

103 Fara (Klöße aus Reismehl, im würzigen Dampf gegart)

105 Chhattisgarhi Chili Chutney (Sauce aus grünen Chili, geröstetem Reis und Urbohnen)

## 107 BIHAR

111 Dal pithi (Teigtaschen mit Gartenerbsen-Füllung in rauchig-würzigem Kichererbsenbrei)

115 Aloo chokha (Zerquetschte Kartoffeln, gewürzt mit Ajowan, Senföl und geräuchertem Chili)

## 117 JHARKHAND

219 Preetis rat stew (Wachteln mit Pilzen, fermentierten Bambussprossen und Pfeffer)



### OSTEN

## 125 WESTBENGALEN

129 Kasundi (Fermentierter Schwarzer Senf mit grünem Mango und Chili)

131 Macher sorshe jhal (Fisch in einer säuerlich-würzigen Sauce auf Tomatenbasis, mit Senf, Ingwer, Chili)

133 Poto posto (Wachskürbis in einer Sauce aus weißem Mohn, grünem Chili und Senföl)

## 135 ODISHA

139 Dalma (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse)

261 Suji khir (Pudding aus geröstetem Weizengrieß und Milch, mit Kardamom und Ingwer)

145 Gobi mustard (Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf und Mohn)

147 Pakhala und Badi chura (Kalte, säuerliche Reissuppe mit Quark und Gewürzen, knusprige Linsen)



### NORDOSTEN

## 151 ASSAM

155 Masoor tenga (Säuerliches Fisch-Curry auf Tomatenbasis mit Senföl und Panch phoron)

157 Amitar khar (Ragout aus grüner Papaya mit Senföl, Panch phoron und Indischem Lorbeer)

## 159 MEGHALAYA

163 Doh neiinong (Hals vom Schwein mit Zwiebel, Ingwer und viel schwarzem Sesam)

## 165 NAGALAND

169 Naga pork (Schulter vom Schwein mit fermentierten Bambussprossen, Naga jolokia und Akhuni)

## **173 MANIPUR**

177 Iromba (Zerdrückte Kartoffeln mit Gemüse, Chili und fermentiertem, Fisch)

## **179 MIZORAM**

183 Vawksa thin rawt (Chutney aus Leber vom Schwein, Chili, Ingwer, Zwiebel und Langem Koriander)

## **185 TRIPURA**

189 Wahan mosoden (Salat aus gekochter Schulter vom Schwein, Chili, Ingwer, Zwiebel und Koriander)

## **191 SIKKIM**

195 Phapar ko roti (Fladenbrot aus Buchweizenmehl mit Chili, Koriander und Ingwer)



### **WESTEN**

## **199 RAJASTHAN**

203 Laal maans (Hals vom Lamm, in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom, Zimt)

207 Gatte ki kadhi (Kicherebsenklöße in einer Sauce aus Joghurt, Asant, Chili, Ingwer und Kreuzkümmel)

## **211 GUJARAT**

215 Shrikhand (Joghurt entwässert mit Zucker, Safran, Kardamom und gehackten Pistazien)

## **217 MAHARASTRA**

221 Bhelpuri (Puffreis mit Gemüse, Zwiebeln, Kräutern, Tamarindenchutney und Knusprigem)

## **227 GOA**

231 Sorpotel (Innereien vom Schwein in einer sauer-scharfen Sauce mit Essig, Chili, Ingwer, Knoblauch)



### **SÜDEN**

## **239 TELANGANA**

243 Khatti dal (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse)

## **245 ANDHRA PRADESH**

249 Talakaya mamsam (Kopf vom Lamm in seiner eigenen Brühe mit Gewürzen geschmort)

## **253 KARNATAKA**

- 257 Mung dal kosambri (Salat aus Mung dal und Gurke mit Schwarzem Senf und Curryblättern)
- 259 Kesari bhaat (Weizengrießpudding mit Ananasstücken, Cashewnüssen, Safran und Kardamom)
- 265 Ittik bele saaru (Bohnen in einer Sauce aus Erdnüssen, Kokosnuss, Zwiebel, Chili und Gewürzen)
- 269 Rasam (Säuerliche Suppe aus halbierten Straucherbsen mit Pfeffer, Tamarinde und Tomaten)

## **273 TAMIL NADU**

- 277 Dosa (Pfannkuchen aus Reis und Urad dal, einseitig gebraten)
- 283 Uttapam (Weizenpfannkuchen mit Joghurt, belegt mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian)
- 287 Chettinar chicken (Hühner Teile in einer Sauce aus Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Chili)

## **291 KERALA**

- 295 REZEPT Chemmeen ulathiyathu (In scharfer Gewürzsauce geschmorte Garnelen mit Kokosnuss)
- 297 REZEPT Meen vevichathu (Säuerliches Fisch-Curry aus Kerala, mit saurer Mango, Chili und Gewürzen)
- 301 REZEPT Sambar (Sauce aus Straucherbsen, Tamarinde und Gewürzen, mit Gemüse)
- 305 REZEPT Kallummaki porichathu (Miesmuscheln mit Curryblättern und weiteren Gewürzen sautiert)
- 309 REZEPT Erachi olathiyathu (Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen, mit Kokosstücken)
- 315 REZEPT Beetroot thoran (Geraffelte Rote Bete mit Kokos-Raspel und Gewürzen trocken gebraten)

## **319 ÜBERSICHTSKARTE MIT FARBEN**

## **320 GEWÜRZE UND FARBEN DER REZEPTE**

## **321 ALLGEMEINER INDEX**

## **324 INDEX DER REZEPTE NACH ART**





## VORWORT

Als ich am 31. Dezember 2005 kurz vor Mitternacht zum ersten Mal indischen Boden betrat, hatte ich eine sehr genaue Vorstellung von der Küche dieses Landes. Erste Erfahrungen damit hatte ich bereits 1990 auf einer London-Reise gemacht, später war ich regelmäßig von Basel aus zu einem ›Inder‹ nach Lörrach gefahren, und wann immer ich in Paris war, besuchte ich wenigstens einmal die Lokale im Passage Brady. Außerdem war ich Besitzer von mindestens einem halben Dutzend indischer Kochbücher.

Was mir im Flieger nach Bombay serviert wurde, passte gut in mein Bild: Bohnen mit einer würzigen Sauce auf Tomatenbasis. Hoherfreut über diesen kulinarischen Auftakt, beschloss ich, mit meiner kleinen Videokamera sämtliche Speisen zu filmen, die man mir im Verlauf dieser Reise vorsetzen würde.

Gunvanthi Balam, eine Journalistin, mit der ich mich auf einer Pressereise in Schardscha angefreundet hatte, empfing mich in ihrer Wohnung

in Mumbai mit einem Teller Spaghetti, den ich prompt zu filmen vergaß. Sie wollte nicht, dass mein hochempfindlicher Schweizer Magen am ersten Abend schon «a spice shock» abbekomme. Schließlich wollten wir gemeinsam ein paar Wochen lang kreuz und quer durch Indien reisen. Ich überzeugte sie, dass eine solche Vorsicht nicht notwendig sei, und kroch dann mit der Gewissheit unter mein Moskitonetz, ziemlich genau zu wissen, was da kulinarisch auf mich zukommen sollte.

Schon am nächsten Tag erlebte ich erste Überraschungen. Zum Frühstück gab es *Upma*, einen südindischen Brei aus geröstetem Grieß. Und am Abend schaufelte ich mir Fleisch und Gemüse mit einem taschentuchdünnen *Rumali roti* in den Mund, das sich deutlich von den Fladenbrotten unterschied, die ich vom ›Inder‹ gewöhnt war. Am nächsten Tag waren wir bei einer zoroastrischen Familie eingeladen und ich kostete erstmals Speisen wie *Salli* oder *Dansak*. Im weiteren Verlauf der Rei-

se lernte ich *Sambar* und *Rassam* kennen, *Idli* und *Dosa*, *Kootu* und *Bussaaru*, *Puttu*, *Pongal*, *Avial*... Ich begann auch zu verstehen, dass *Biryani* nicht gleich *Biryani* ist, *Korma* nicht gleich *Korma*...

Bald wurde mir klar, dass die Küche des Subkontinents mit der Küche, die ich in London und Lörrach kennenlernen konnte, wohl nichts oder nur wenig zu tun hatte. Ja der Begriff *Indische Küche* schien mir selbst nicht mehr zuzutreffen und ich begann bewusst von *den Küchen Indiens* zu sprechen.

Auf dieser ersten Indienfahrt hatte ich das Privileg, sehr oft in privaten Haushalten zu Gast zu sein. Auf den nachfolgenden Reisen war dies nur noch ab und zu der Fall. Angeregt von den ersten Erfahrungen, versuchte ich mich systematisch mit den kulinarischen Traditionen der verschiedenen Landesteile auseinanderzusetzen. In einigen Regionen (Gujarath, Goa, Kerala), die ihr spezifisches Essen auch als eine touristische Attraktion verstehen, gelang mir das relativ leicht, weil ich da einfach entsprechende Restaurants aufsuchen konnte. In den meisten Regionen aber gibt es wenig Bewusstsein für den Wert des eigenen Essens, werden die Besucher mit Pizza und Burger gefüttert oder aber mit eben jener Küche gesättigt, wie ich sie einst in London und Lörrach kennengelernt hatte.

Die lokale Küche wird aber natürlich trotzdem gepflegt. Ja, in den privaten Haushalten kennen und können die Köchinnen (im Unterschied zum Restaurant stehen da meistens Frauen am Herd) meist nur Rezepte, die vor allem lokale Zuraten verwenden und die ihnen von ihren Müttern, Schwiegermüttern oder Tanten beigebracht worden sind. Ich habe also immer wieder versucht, mich in private Haushalte einladen zu lassen. Die verschiedenen Tricks, die dabei zur Anwendung kamen, möchte ich an dieser Stelle nicht verraten.

Das vorliegende Heft ist das Resultat meiner praktischen wie theoretischen Auseinandersetzung mit der Küche des Subkontinents. Ich habe den Inhalt grob nach sechs Landesteilen geordnet und dann in alphabetischer Reihenfolge jedem Bundesstaat ein Kapitel gewidmet. Ich bin mir der Fragwürdigkeit einer solchen Struktur bewusst, die sich eher politischen Kriterien unterwirft als kulinarischen. Problematische Seiten hat jedoch jedes Korsett, das man über das Thema stülpt. Die Küche jedes Bundeslandes erhält, auf der Ebene

der Einführung zumindest, denselben Platz. Auch diese Entscheidung ist leicht anzufechten, denn es liegt eine gewisse Unstimmigkeit darin, dass berühmte Küchen wie die von Kerala oder Rajasthan genau gleich behandelt werden wie die Küchen von Himachal Pradesh oder Jharkhand, die auf eine gewisse Weise gar nicht existieren. Allerdings sind die bekannten Regionalküchen auch weitgehend eine Erfindung von Autorinnen und Autoren, die gewisse Speisen mit bestimmten Begriffen verknüpft, bestimmte Dinge und Techniken als typisch für eine Region erkannt und beschrieben haben. Regionen, die sozusagen ohne eigene Küche dastehen, sind also auch einfach Regionen, deren eigene Küche noch nicht erfunden worden ist.

Auf die Einführungen zur Cuisine der einzelnen Bundesstaaten folgen wenige Rezepte, die aber etwas vom Geist der einzelnen Küchen erahnen lassen sollen. Auch die Rezepte sind mit längeren Einführungen versehen, in denen ich einzelne Aspekte der Küche zu erläutern versuche: Historisches, ehrwürdige Traditionen, religiöse und rituelle Motive... Und natürlich suche ich auch nach den Gründen, warum mir die indische Küche aus London und Lörrach als die indische Küche schlechthin erscheinen konnte.

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die mir dabei geholfen haben, die Küchen der verschiedenen Regionen kennenzulernen und mich mit ihren Zubereitungsweisen vertraut zu machen – an erster Stelle Gunvanthi Balaram und ihrer Mutter Kumudini aus Bangalore.

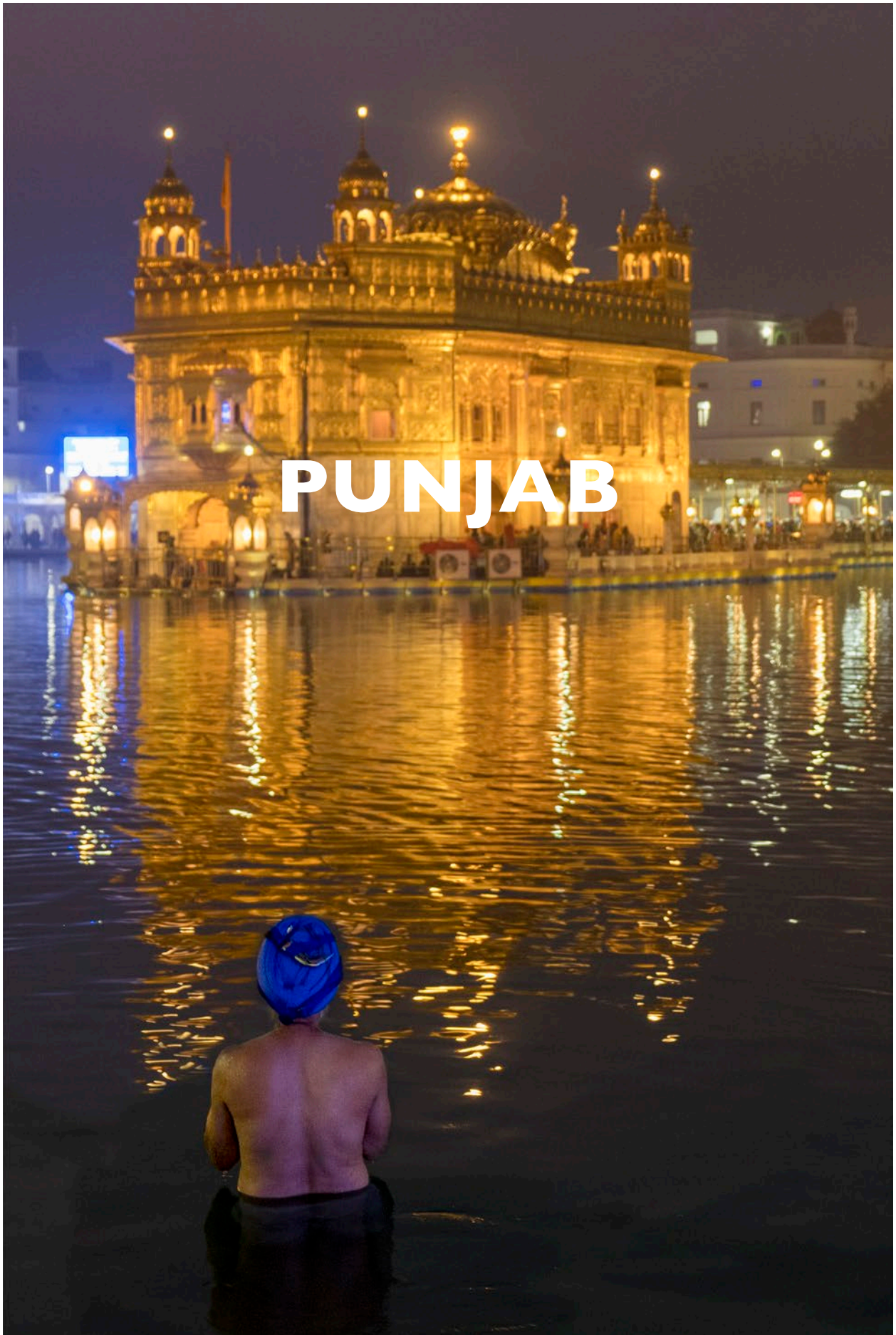
Die Ausarbeitung sämtlicher Rezepte erfolgte in enger Zusammenarbeit mit der erfahrenen Köchin und Kochbuchautorin Susanne Vögeli. Viele Zubereitungsweisen wurden auch in ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau getestet und gehören heute in ihrem *Raum Acht* zu den Standards, mit denen sie Gäste verwöhnt.

Das vorliegende Heft erscheint als downloadbares PDF in Begleitung zu meinem Buch *Indien im Augenblick*, das im Sommer 2019 im Zürcher Rotpunktverlag erschienen ist. An dieser Stelle möchte ich auch dem Verlag dafür danken, dass er sich auf dieses *Abenteuer einer Reise ohne Ziel* eingelassen hat.

Einige der Rezepte verweisen auf Episoda, die im gedruckten Buch nicht vorkommen. Sie stehen als PDF zur Verfügung auf [www.samuelherzog.net](http://www.samuelherzog.net)

Den eingangs erwähnten Videofilm *A Journey to India* von 2006 findet man auf <https://vimeo.com/344118083>







## PUNJAB (PB)

**Bundesland seit** 15. August 1947

**Hauptstadt** Chandigarh

**Fläche** 50'362 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 27'743'338 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 551/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 92 % Punjabi, 8 % Hindi

**Religionen** 58 % Sikhismus, 38 % Hinduismus, 2 % Islam

**Alphabetisierung** 76 %

**GDP per capita** 1800 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 67 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Weizen, Hirse, Gerste, Mais, Zuckerrohr, Hülsenfrüchte, Senf, Obst, Gemüse

### Stichworte zur Geschichte

**Kulturelles Zentrum der Induskultur und der vedischen Periode.**

**Ab 1206** Sultanat von Delhi

**Ab 1526** Mughlai machen Region zum Zentrum ihrer Macht

**1469–1538** Guru Nanak begründet kastenfreie Sikh-Religion

**1849** Britische Annexion

**1947** Briten teilen Punjab zwischen Indien und Pakistan auf (Partition)

**#00b6e6** Ein intensives Gold wie das des Harmandir Sahib und der reifen Kornfelder des Landes.

**Vorderseite:** Ein Sikh badet im Nektarsee vor dem mit Blattgold belegten Allerheiligsten von Amritsar. (12/2016)

Die Köche Punjabs haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch *Indische Küche* wahrnehmen (siehe *Chukandar ki sabzi*). Im kulinarischen Alltag des fruchtbaren Landes spielen saisonale Produkte wie Blumenkohl, Karotten, Rüben oder Kürbis eine wichtige Rolle.<sup>1</sup> Mehr als die Hälfte der Punjabis sind Vegetarier<sup>2</sup>, im Gegenzug werden sehr viele Milchprodukte (Lassi, Joghurt, Buttermilch) konsumiert.<sup>3</sup> Die nicht-vegetarische Küchen Punjabs weist stark muslimische Einflüsse auf und bietet entsprechend verschiedene Kebabs und reichhaltige Currys mit Fleisch.<sup>4</sup> Die Basis der Ernährung bilden diverse Brote, meist aus Vollkornmehl (*Kulcha, Naan, Roti, Paratha*). Sie werden entweder auf einer heißen Eisenplatte (*Tawa*) gebraten oder im Tandoor gebacken. Die Küche des Punjab ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (*Dal*).<sup>5</sup>

**Chole** | Kichererbsen, lange in Tomatensauce geschmort, werden entweder mit einem frittierten (*Bhatura*) oder mit einem gebratenen Fladenbrot (*Kulcha*).

**Dal makhani (Maki dal)** | Zur Hauptsache schwarze Linsen, die viele Stunden lang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden.

**Gajar ka halwa** | Geriebene Karotten, gekocht mit Zucker, Milch, Kardamom und Ghee, ein typische Wintersüßigkeit.

**Lassi** | In Punjab ist Lassi meist ein leichtes Getränk, das nur aus Joghurt und Wasser besteht, abgeschmeckt mit Salz oder Zucker und manchmal einigen Gewürzen.

**Paneer** | Ein ungesalzener, trockener und fester Frischkäse. Er wird in der Küche wie Fleisch verwendet und kann auch gegrillt werden.

**Panjiri** | Mit Ghee, Zucker und Trockenfrüchten vermengtes und gekochtes Weizenmehl, das zu kleinen Bällchen (*Laddus*) geformt wird.

**Sarson ka saag** | Püree aus den Blättern der Senfpflanze (*Sarson*).

**Shami kebab** | Gebratene Plätzchen aus grob gehacktem Lammfleisch, Kichererbsen, Ei und ganzen Gewürzen.

**Tandoor** | Der typische Ofen der Punjabis, freistehend oder in der Erde vergraben. Er hat die Form eines großen Kruges, in dem man zunächst Holz zu Kohle verbrennt und so Temperaturen von bis zu 400 °C erreicht. Dann können auf der Innenwand Fladenbrote gebacken werden. An Spießen oder Haken werden im Tandoor auch Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart, meist mariniert in gewürztem Joghurt. Schon die Harappa-Kultur kannte den Tandoor, wie Ausgrabungen belegen<sup>6</sup> – heute ist er in ganz Indien verbreitet.

<sup>1</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 248.

<sup>2</sup> Dass so viele Punjabis Vegetarier sind, liegt kaum an ihrem Glauben. Der Sikhismus ist eine monotheistische Religion, die auf den Wanderprediger Guru Nanak (1469–1539) zurückgeht. Die Sikhs essen nur Fleisch von Tieren, die nach ihren Gesetzen mit einem einzigen Hieb enthauptet wurden. In ihren Schriften steht, dass dem Individuum die Entscheidung überlassen werden soll, Fleisch zu essen oder auch

nicht. Zu den Tempeln der Sikhs (*Gurdwaras*) gehört auch eine Küche (*Langar*), die alle Besucher verköstigt, auch die Angehörigen anderer Religionen. Dieses Essen allerdings ist immer vegetarisch. Vergleiche Sen: *Op. cit.* S. 249f.

<sup>3</sup> Sen: *Op. cit.* S. 248.

<sup>4</sup> Vor allem die Punjabis in Pakistan essen viel Ziege, Huhn und Rindfleisch. Zu ihren Spezialitäten gehört *Paye cholay*, ein Eintopf aus Kichererbsen und Ziegenfüßen.

<sup>5</sup> Bei der Zusammenstellung der nachfolgenden Liste haben wir uns an folgenden Kochbüchern

orientiert: Prmjit T. Gill: *Punjabi Cooking*. New Delhi: Sterling Publishers, 1984. Monish Gujral: *The Moti Mahal Cookbook*. Gurgaon: Penguin India, 2009. Veronica Rani Sidhu: *Menus and Memories from Punjab*. New York: Hippocrene Books, 2009. Yashbir Sharma: *The Food Trail of Punjab*. New Delhi: NAS Publishers, 2010.

<sup>6</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 247.





Rotis werden immer frisch im Tandoor gebacken, auch hier vor dem *Beera Chicken House* in Amritsar. (12/2016)



Zucker, Mehl und Öl – dieses Geschäft beim *Harmandir Sahib* in Amritsar hat sich auf Frittiertes spezialisiert.



In der Altstadt von Amritsar sieht man oft flache Pfannen, in denen Milch, Zucker und Reis zu *Kheer* werden.



*Phirni* besteht aus Zucker, Milch und Reismehl, der Bäcker neben der *Kesar da Dhaba* belegt es mit Silberfolie.



Blick in die Küche der berühmten *Kesar da Dhaba* in Amritsar, wo seit 1957 ausschliesslich vegetarisch gekocht wird.





**Dal makhani**, hier in der *Brothers Dhaba*, wird traditionell stundenlang auf schwacher Flamme geschmort.



**Gobi paratha**: das Fladenbrot wird vor dem Backen mit zerstampftem und gewürztem Blumenkohl gefüllt.



Paneer wird oft in Sauce auf Tomatenbasis serviert, mit Zwiebel, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel und Chili.



Auch *Butter chicken*, erfunden in den 1950er Jahren, ist ein typisches Gericht der Punjabi-Restaurantküche.



Das rötlich marinierte *Tandoori chicken* ist weltweit ein Standard auf der Karte indischer Restaurants.



*Murgh kali mirch*: Stücke vom Huhn in einer Sauce aus Joghurt, Zwiebeln und viel schwarzem Pfeffer.



Im Langar des Harmandir Sahib in Amritsar werden täglich 50'000 Besucher unentgeltlich verköstigt. (12/2016)





Fladenbrot mit geschmorten Kichererbsen kommt im Punjab seit 5000 Jahren täglich auf den Tisch. (Zürich, 2/2017)

## CHOLE KULCHA

### Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot

Die Kichererbse gehörte mit Linse, Erbse, Saat-Platterbse, Flachs, Weizen und Gerste zu den Kulturpflanzen, die schon vor fast 5000 Jahren dem Indus entlang angebaut wurden.<sup>1</sup> Sie trug folglich viel zum kulinarischen Alltag in den ersten Metropolen der Menschheitsgeschichte bei, die sich zwischen 2800 und 1800 im Nordwesten des indischen Subkontinents entwickelten – im Rahmen der Indus-Kultur<sup>2</sup>, die sich über die modernen Regionen Punjab<sup>3</sup>, Rajasthan und angrenzende Gebiete, also über das heutige Pakistan, Teile Indiens und Afghanistans erstreckte. Viele Menschen dieser Kultur, die nach einem frühen Fundort auch Harappa-Kultur genannt wird, lebten in gut organisierten Städten mit bis zu 30'000 Bürgern, sie wohnten in Backstein-Häusern, pflegten eine raffinierte (und vermutlich kultisch bedeutsame) Badekultur und erleichterten sich auf Sitztoiletten, deren Abwässer in ein ausgeklügeltes Drainage-System flossen.<sup>4</sup> Sie bauten aufwendige Bewässerungssysteme für ihre Landwirtschaft, kannten sich am Sternenhimmel aus, navigierten weit übers Meer, benutzten eine stark abstrahierte Bilderschrift<sup>5</sup> und verehrten möglicherweise eine Muttergottheit. Knochenfund belegen, dass sie



**Im Park der Spieler** | «Erst jetzt fällt mir auf, dass hier etwas fehlt, das in Indien sonst immer dazugehört, wenn Menschen zusammenkommen: Lärm. Da plärrt nirgends ein Radio, probiert keiner seine Boxen aus. Man hört nur das Bellen der Hunde, das Krächzen der Krähen, ganz fern das Hupen und Klingeln des Verkehrs und darüber dann und wann das Hornen der Züge.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 18. Dezember 2016.



**Das Verbreitungsgebiet der Harappa-Kultur. (Bild aus Michael Jansen: *Die Indus-Zivilisation. Wiederentdeckung einer frühen Hochkultur*. Köln: DuMont Verlag, 1986.)**



**Die grosse, helle Kichererbse aus dem Mittelmeergebiet kam erst im 18. Jahrhundert nach Indien.**



**Die kleinere, dunkle Kichererbse wurde schon vor 5000 Jahren an den Ufern des Indus angebaut.**



**Beide Kichererbsen werden im Handel auch in halbierter Form angeboten, was die Kochzeit deutlich verringert. Allerdings bekommt das fertige Gericht so auch eine ganz andere, stärker breiige Konsistenz.**

große Fleischfresser waren: Rind, Büffel, Ziege, Schildkröten und Krokodile (Gaviale) standen auf dem Speiseplan.<sup>6</sup> Die wichtigste Ernährung aber dürften Getreide und Hülsenfrüchte gewesen sein. Weizen, Gerste und wohl auch Hirse wurden gemahlen, mit Flüssigkeit zu einem Teig verarbeitet, zu Fladen geformt und entweder auf einer Platte aus Metall oder Lehm gebraten, die der modernen Tava ähnlich sah – oder in einem irdenen Ofen gebacken, der dem heutigen Tandoor glich.<sup>7</sup> Die Speisen dürften mit Gewürzen wie Senf, Bockshornklee, Kurkuma und Ingwer aromatisiert worden sein, die man auf handlichen Malsteinen zerkleinerte, wie sie heute noch in ländlichen Gegenden gang und gäbe sind.<sup>8</sup> Öl gewann man aus Sesam und Senf.<sup>9</sup> Hülsenfrüchte wurden oft gemahlen und zu kleinen Kuchen verarbeitet.<sup>10</sup> In den Küchen der Harappa-Zivilisation gab es aber auch diverse Töpfe, in denen Getreide und Leguminosen im Ganzen gekocht werden konnten.

Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot dürften, so kann man also annehmen, zu den gewöhnlichsten Speisen jener Zeit gezählt haben. Und sie gehören auch heute noch zum kulinarischen Alltag im Punjab – sowohl im indischen wie im pakistanischen Teil der Region. In Amritsar etwa bieten fliegende Händler an nahezu jeder Straßenecke ihre eigene Variante des Gerichtes an. Manche von ihnen haben große Kochtöpfe auf die Gepäckträger ihrer Fahrräder montiert, in denen die Kichererbsen-Sauce warmgehalten wird. Geht eine Bestellung ein, tunken sie ein Fladenbrot erst tief in diese Töpfe, um es feucht zu machen, häufen dann ein paar Erbsen drauf, geben manchmal einen Spritzer säuerlich-süße Tamarindensauce, seltener etwas Zitronensaft darüber, vielleicht auch ein paar grüne Chilis in Rädchen, etwas Korianderkraut und fast immer rohe, meist rote und nicht zu fein gehackte Zwiebeln. Oft werden diese feuchten Brote auf metallenen Tellern serviert, dazu gibt's einen Becher Wasser oder Buttermilch.

Das Kichererbsen-Gericht heißt im Punjab manchmal *Chana masala*, häufiger aber *Chole masala* oder einfach *Chole*. Das hängt davon ab, mit welcher Art von Erbse das Gericht gekocht wird. Es gibt zwei Haupttypen von Kichererbsen.<sup>11</sup> Die eine Variante bringt helle und größere Samen hervor. Sie sind auf der einen Seite eingebuchtet und haben auf der anderen ein kleines Horn, was ein wenig an den Kopf eines Schafbocks erinnert. Wenn man die getrockneten Erbsen einige Stunden in Wasser einlegt, dann schwellen sie zur doppelten Größe an. Sie haben ein nussiges Aroma, eine pastose bis cremige Textur und nehmen die Aromen der Gewürze gut auf, mit denen sie gekocht werden. Diese Sorte wird vor allem in Vorderasien und im Mittelmeerraum angebaut, auf Hindi-Urdu heißt sie *Kabuli chana* (काबुली चना) oder *Chole*<sup>12</sup>. *Kabuli chana* wurde vermutlich erst im 18. Jahrhundert vom Mittelmeer her auf dem Landweg nach Indien eingeführt und hat sich so zuerst im Norden des Landes verbreitet, weshalb die Leguminose auch *Punjabi chana* heisst.<sup>13</sup>

Die zweite Sorte bringt nur etwa halb so große, dunkler gefärbte Samen hervor, die beim Trocknen eine rötlich-bräunliche Farbe an-







**Chole wird meist mit rohen Zwiebeln, Korianderkraut und grünem Chili serviert. Gelegentlich wird das Gericht auch mit Zitronensaft gesäuert oder mit einer sauer-süßen Sauce aus Tamarinde und Zucker abgeschmeckt. (Amritsar, 12/2017)**

nehmen. Diese Erbsen haben eine festere Textur, eine dickere Schale und einen kräftigeren, erdigen und nussigen Geschmack. Sie heißen *Chana* (चना) oder *Kala chana* («schwarze Kichererbsen») und werden im Handel auch in halbiertes Form angeboten, meist unter dem Namen *Chana dal*. Das hier vorgestellte Gericht wurde während Jahrhunderten mit dieser kleineren Kichererbse gekocht, heute verwendet man im Punjab aber meist die größeren *Kabuli chana*.

Ähnliche Kichererbsen-Schmorgerichte werden auch in anderen Regionen Pakistans und Indiens aufgetischt, in Gujarat und Rajasthan etwa meist als kleine Zwischenmahlzeit, in Kerala eher zum Frühstück. In Restaurants und an festen Straßenständen werden die Kichererbsen oft mit *Bhatura* serviert, einem Brot, das in heißem Öl gebacken wird und sich dabei aufplustert. Ambulante Händler bieten die Erbsen eher mit *Kulcha* an, einem einfachen Fladenbrot mit einer leicht schwammigen Textur, dessen Teig mit etwas Ghee hergestellt wird.

*Chole* ist ein eher trockenes, erdig-warmes bis körperlich-fleischiges, stark würziges und meist ziemlich scharfes Gericht, leicht süßlich und ein bisschen säuerlich zugleich. Natürlich hat das Rezept seit der Harappa-Zeit ein paar Veränderungen erfahren. In erster Linie wären da die Tomaten zu nennen, die erst mit den Portugiesen nach Indien gelangten, heute aber so sehr zur Küche des Punjab gehören, dass man die Zufügung von Tomaten zu einem Rezept manchmal schon als *Punjabisation* bezeichnet.<sup>14</sup> Außerdem kannten die Indus-Menschen auch den Chili noch nicht.



Das Schmorgericht wird mit einer speziellen Gewürzmischung aromatisiert: *Chana masala* oder *Chole masala* ist ein Blend aus blumig-fruchtigen (Koriander, Pfeffer) bis würzig-süßen (Kreuzkümmel, Zimt) Gewürzen, die mit rauchigen (Schwarzer Kardamom), schwefeligen (Asant, Schwarzes Steinsalz) und säuerlichen (Mango, Granatapfel) Noten kombiniert werden. Zutaten und Zusammensetzung können stark variieren, meist schmeckt das Masala insgesamt warm und ist ziemlich scharf. Die Mischung wird in erster Linie für Kichererbsen-Eintöpfe verwendet, kann aber auch andere Schmorgerichte (zum Beispiel mit Lammfleisch) bereichern. Die meisten Fabrikanten indischer Gewürze (*Everest, MDH, Catch, MTR*) haben fertige Mischungen im Sortiment. Solche sind bequem, aber etwas unberechenbar. Wer genau wissen will, was in den Topf kommt, stellt die Mischung selber her.



In jedem Laden mit indischen Spezialitäten findet man *Chole* oder *Chana masala* auch als Fertiggericht (links), das sich leicht aufwärmen lässt. Diese Erbsen der Firma Namaste aber waren für unsere Begriffe viel zu weich gekocht, das süßliche Gravy schmeckte leicht nach Bratensauce, Zimt und Gewürznelke. Auch fertige Gewürzmischungen sind einfach zu bekommen. (Zürich, 2/2017)

### Zubereitung der Gewürzmischung (Kochzeit wenige Minuten)

**1** | Eine Bratpfanne (am besten eine nicht beschichtete Stahlpfanne oder eine Pfanne aus Eisenguss) nicht zu stark erhitzen und die Koriandersamen unter häufigem Rühren und Schütteln rösten bis sie duften und sich leicht dunkel verfärben.

**2** | Auf selbige Art nacheinander die folgenden Gewürze rösten: Kreuzkümmel (bis er duftet und knackt), Zimt (bis er duftet und eine leichte Fleckung sichtbar wird), Pfeffer (bis die Körner sich bewegen), Bockshornklee (bis er anfängt zu duften – auf keinen Fall zu lange rösten, sonst wird er sehr bitter), Gewürznelken (mit besonderer Vorsicht, bis sie anfangen zu duften), Chilis (bis sie duften und etwas dunkler sind). Gewürze abkühlen lassen.

**3** | Die gerösteten Gewürze in einer Schüssel mit den übrigen Spezies (Kardamom, Lorbeerblätter, Kurkumapulver, Amchur, Anardana, Kala nemak, Asant) vermischen. In einer elektrischen Mühle mit Schlagwerk zu einem feinen Pulver zermahlen.

### Zubereitung der Chole (Einweichzeit 12–24 Stunden, Kochzeit 2 Stunden oder etwas länger)

**1** | Kichererbsen etwa 12 (bis 24) Stunden in kaltem Wasser einweichen. *Oft ist die lange Einweichzeit ein Grund, warum man getrocknete Kichererbsen gar nicht erst kochen mag. Man kann die Erbsen aber auch ohne vorgängiges Einweichen oder nach einer wesentlich kürzeren Einweichzeit zubereiten. Die Kochzeit verlängert sich so um maximal eine Stunde (für gar nicht eingeweichte Erbsen).*

**2** | Kichererbsen gründlich waschen, mit 2 Liter frischem Wasser zum kochen bringen. Hitze so einstellen, dass der Sud nur leicht siedet. Deckel so aufsetzen, dass nur ein schmaler Spalt offen bleibt. Eine Stunde lang köcheln lassen. *Unter Umständen muss gelegentlich etwas Wasser nachgegossen werden – zum Schluss sollte es jedenfalls noch etwa 400 ml Flüssigkeit im Topf haben.*

### ERGIBT 40 G MASALA

2 TL Korianderfrüchte  
 1 TL Kreuzkümmel  
 5 cm Zimt (6 g)  
 1 TL schwarzer Pfeffer  
 1 TL Bockshornklee  
 4 Gewürznelken  
 4 getrocknete Chilis  
 4 Kapseln schwarzer Kardamom, ganz  
 2 indische Lorbeerblätter  
 1 TL Kurkumapulver  
 1 TL Amchur (getrocknete unreife Mango) in Pulverform  
 1 TL Ardana (getrocknete Granatapfelsamen) in Pulverform  
 1 TL Kala nemak (schwarzes Steinsalz)  
 ½ TL Asant

### CHOLE FÜR 4 PERSONEN

250 g getrocknete Kichererbsen  
 2 L Wasser  
 3 große Zwiebeln (400 g), fein gehackt  
 1 TL Ghee  
 1 TL Salz  
 40 g frischer Ingwer, fein gehackt  
 6 Knoblauchzehen (30-40 g), fein gehackt  
 500 g Tomaten, im Mixer püriert  
 2 TL Zucker  
 5 TL Chana Masala (12 g)  
 Etwas Salz zum Abschmecken  
 4 EL Zwiebel, grob gehackt, zum Bestreuen  
 4 EL Koriandergrün, zerpflückt, zum Bestreuen



#### FÜR 4 FLADENBROTE

- 250 g Weismehl
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Soda
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Joghurt (40g)
- 1 TL Ghee
- 2 EL Milch
- 100 ml Wasser
- Etwas Mehl für die Verarbeitung
- 1 EL Nigella (optional)

**3** | Ghee in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Salz begeben und glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch begeben, kurz mitdünsten.

**4** | Kichererbsen mitsamt Sud begeben, die pürierten Tomaten angießen, Zucker und Masala einrühren. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 1 Stunde lang halb zugedeckt schmoren lassen. *Am Ende sollte die Erbsen wie eine sehr dicke Suppe wirken.*

**4** | Mit Salz abschmecken. Mit rohen Zwiebeln und Koriander bestreut servieren.

**Zubereitung der Kulcha** (Gehzeit 5–12 Stunden, Bratzeit wenige Minuten)

**1** | Alle trockenen Zutaten (Weißmehl, Backpulver, Soda, Zucker und Salz) vermischen.

**2** | Joghurt, Ghee, Milch und 100 ml Wasser begeben, alles zu einem Teig vermischen. *Unter Umständen braucht es etwas mehr Mehl oder mehr Wasser. Das Ziel ist ein elastischer Teig, der nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.*

**3** | Teig 10 Minuten lang durchkneten, in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und wenigstens 5 Stunden (besser 12) an einem warmen Ort gehen lassen. *Auch ohne Hefe nimmt der Teig dabei an Volumen zu.*

**4** | Teig in vier Stücke zerteilen und zu einem handgroßen Kreis auswallen. Ev. mit Nigella bestreuen und die Samen gut in den Teig drücken oder wallen. Mit der Hand ein paar Tropfen Wasser auf der Unterseite des Teigkreises verstreichen (so haftet der Fladen an der Pfanne wie an der Wand eines Tandoors oder auf einer heißen Tava).

**5** | Eine unbeschichtete Stahlpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Fladen hineingeben. Wenn sich auf der Oberseite Blasen bilden, kehren. Backen bis braune Flecken an der Oberfläche erscheinen. *Man kann die Kulcha nach dem Backen mit etwas Ghee bestreichen, so bekommt sie auch eine glänzende Oberfläche.*

<sup>1</sup> Ahmed Mukhtar: *Ancient Pakistan – An Archaeological History*. Volume II: *A Prelude to Civilization*. O. O.: Create Space Independent Publishing Platform, 2014. S. 242: «By the time of Harappan urbanism this South-West Asian package [so nennt man die frühesten Kulturpflanzen in Pakistan] was widespread throughout the Greater Indus Valley. It included wheats (*Triticum* spp.), barley (*Hordeum vulgare* L. *sensu lato*), lentils (*Lens culinaris* Med.), chickpeas/gram (*Cicer arietinum* L.), peas (*Pisum sativum* L.), grass pea (*Lathyrus sativus* L.), and flax/linseed (*Unum usitatis-simum* L.)» – Kichererbsen wurden in Kälibangan und Daimabād archäologisch nachgewiesen (Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 17. Ebenso Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 18.

<sup>2</sup> Eine gute Darstellung der Geschichte der Wiederentdeckung dieser Kultur bietet Michael Jansen: *Die Indus-Zivilisation. Wiederent-*

*deckung einer frühen Hochkultur*. Köln: DuMont Verlag, 1986.

<sup>3</sup> Punjab war die Bezeichnung für eine ehemalige Provinz in Britisch-Indien. 1947 wurde das Gebiet zwischen Pakistan (Provinz Punjab) und der Indischen Union (Bundesstaat Punjab) aufgeteilt. Der Name Punjab leitet sich vom persischen Wort *pangāb* («Fünfstromland») ab.

<sup>4</sup> Eine Beschreibung eines solchen Hauses und seines Abwassersystems findet sich zum Beispiel bei Michael Jansen: *Mohenjo-Daro – Stadt am Indus*. In: *Vergessene Städte am Indus*. Frühe Kulturen in Pakistan vom 8.-2. Jahrtausend v. Chr. Mainz am Rhein: Verlag Philipp von Zabern, 1987. S. 162.

<sup>5</sup> Zur Schrift siehe zum Beispiel Jansen 1986: *Op. cit.* S. 207 ff.

<sup>6</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 18

<sup>7</sup> *Ibid.* S. 24: «Flat metal and clay plates resembling modern thavās have been found in plenty at Harappan sites, suggesting that the baked chapāti may have been known. [...] mud-plastered ovens with a side opening [...] very closely

resembles the present-day tandoors.»

<sup>8</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Punjab*.

<sup>9</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 110.

<sup>10</sup> O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Punjab*.

<sup>11</sup> Alan Davidson: *The Oxford Companion to Food*. Edited by Tom Jaine, with Jane Davidson and Helen Saberi. Oxford: Oxford University Press, 2006 [2., 1. 1999]. Kapitel *Chickpeas*.

<sup>12</sup> Die Bezeichnung *chole* für die grossen Kichererbsen ist nicht sehr häufig, wird aber zum Beispiel erwähnt bei Linda Bladholm: *The Indian Grocery Store Demystified. A food lovers's guide to all the best ingredients in the traditional foods of India, Pakistan, and Bangladesh*. New York: St. Martin's Press, 2000. Kapitel *Kubli Channa*.

<sup>13</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 18.

<sup>14</sup> Zum Beispiel Chef Kunal Kapur. Seite *In search of the True Laal Maas*. In: *Kunal Kapur*. <https://chefkunalapur.blogspot.ch/2015/01/laal-maas-chef-kunal-kapur.html> (abgerufen am 5. Februar 2016).







## HARYANA (HR)

**Bundesland seit** 1. November 1966

**Hauptstadt** Chandigarh

**Fläche** 44'212 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 25'351'462 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 573/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 87 % Hindi, 11 % Punjabi

**Religionen** 88 % Hinduismus, 7 % Islam, 5 % Sikhismus

**Alphabetisierung** 77 %

**GDP per capita** 2800 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 69 %

**Kulinarische Produkte** Weizen, Reis (Basmati), Zuckerrohr, Senf, Sonnenblume, Kartoffel, Zwiebel, Tomate, Blumenkohl, Aubergine, Zitrusfrüchte, Guava, Knoblauch, Bockshornklee, Milch

### Stichworte zur Geschichte

Haryana existiert erst seit 1966 als ein eigener Bundesstaat, zuvor gehörte es zu Punjab. Differenzen zwischen den Punjabi sprechenden Sikhs und den Hindi sprechenden Hindus führten dazu, dass letztere einen eigenen Staat bekamen. Punjab und Haryana teilen sich die Hauptstadt Chandigarh.

**#00b6e6** Ein dunkles Bordeauxrot wie das der Wände im Chandigarh Government Museum.

**Vorderseite:** Das *Open Hand Monument* von Le Corbusier ist das Wahrzeichen von Chandigarh. (8/2017)

Die Küche von Haryana lässt sich kaum von jener Punjabs unterscheiden.<sup>1</sup> Die zwei Bundesländer teilen viel Geschichte, betreiben beide modernste Landwirtschaft und leben in relativem Wohlstand. Fast 90 % der Bewohner von Haryana sind Hindus und 70 % sind Vegetarier. Dem entsprechend spielen Milch und Milchprodukte eine zentrale Rolle, aber auch frisches Gemüse. Kurz gebratenes Grünzeug wie Senf, Bockshornklee oder Spinat kommt häufig auf den Tisch, meist begleitet von Pickles oder Chutneys, frischem Fladenbrot und Buttermilch.<sup>2</sup> Auch Haryana bezeichnet sich, wie Punjab, gerne als *Land of Rotis*, Reis wird weniger häufig serviert. Nicht-vegetarische Kost ist in Haryana selten und wie in Punjab stark muslimisch beeinflusst. Wichtig sind hingegen Desserts und Süßspeisen aller Art.<sup>3</sup>

**Aloo palak** | Kartoffelstücke, mit Spinat geschmort.

**Besan ki roti (Missi roti)** | Ein kompaktes und hocharomatisches Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (*Besan*).

**Chole** | Auf den Straßen von Chandigarh steht an fast jeder Ecke ein ambulanter Verkäufer (meist mit einem Fahrrad), der geschmorte Kichererbsen (*Chole*) anbietet – manchmal mit *Bhatura* (frittiertem Brot) oder mit *Kulcha* (gebratenem Fladenbrot).

**Kachi lassi** | In vielen Varianten zubereitetes Getränk aus Milch, Wasser und Rosensirup, ist bis nach Pakistan hinein verbreitet.

**Kadhi** | Eine Art dicke Sauce auf der Basis von Joghurt und Kichererbsenmehl, die meist mit Curryblättern, Koriandergrün, Chilis und Senf gewürzt wird. Kadhi ist in ganz Indien beliebt, soll aber in Haryana besonders verbreitet sein.<sup>4</sup>

**Khichri** | In ganz Indien verbreitetes Gericht aus Linsen und Reis. *Khichri* wird in Haryana manchmal nicht aus Reis, sondern aus verschiedenen Hirsen und Mungbohnen zubereitet.<sup>5</sup>

**Milch** | Haryana produziert sowohl Kuh- wie auch Büffelmilch im großen Stil. Auf dem Land wird die Milch nach dem Melken zunächst durch Erhitzen sterilisiert, dann mit etwas Joghurt vom Vortag geimpft und über Nacht in Joghurt verwandelt. Dieses wird am Morgen frisch verzehrt oder zu Butter weiterverarbeitet, die dann zu Ghee verfeinert werden kann. Die bei der Butterherstellung abfallende Buttermilch (*Chbachh*) wird oft zum Kochen verwendet oder zum Essen getrunken.<sup>6</sup>

**Pinni** | Berühmter Punjabi-Konfekt aus Mehl, Ghee und Jaggery, der in Haryana mit Leinsamen (*Alsi*) zubereitet wird und folglich *Alsi ki pinni* heisst.

**Sookhe kala chana** | Schwarze Kichererbsen, mit Gewürzen und frischem Bockshornklee geschmort, ein eher trockenes Gericht.

<sup>1</sup> Martin Hughes, Sheema Mookherjee, Richard Delacy: *World food: India*. Melbourne, Lonely Planet Edition, 2001. S. 157.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 19.

<sup>3</sup> Es ist wohl kein Zufall, dass es in dem einzigen Haryana-Kochbuch, das wir auftreiben konnten, ausschließlich um Süßspeisen geht. Ashish

Dahiya: *Food of Haryana: The Great Desserts*. Rohtak: Maharshi Dayanand University in association with Intellectual Foundation India, 2013.

<sup>4</sup> Seite 10 *Dishes of Cuisine of Haryana you must try at least once in life*. In: *Foodie Planet*. <https://greatindianfood.in/10-dishes-cuisine-haryana-must-try-least-life/> (abgerufen am 6. September 2017).

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 19.

<sup>6</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 19. Die Liebe der Bewohner von Haryana zu Milch und Milchprodukten wird auch auf der offiziellen Webseite von Haryana Tourism betont. Seite *Cuisine of Haryana*. In: *Haryana Tourism*. <http://www.haryanaturism.gov.in/showpage.aspx?contentid=5491> (abgerufen am 6. September 2017).





Am Flughafen von Chandigarh macht ein Relief klar, wie wichtig die Landwirtschaft in Haryana ist. (8/2017)



Auch Klassiker wie *Dal makhani* werden in Haryana gerne mit einem großzügigen Schlag Sahne serviert.



Fahrräder, auf deren Gepäckträger Töpfe mit Kichererbsen montiert sind, stehen in Chandigarh an allen Ecken.



Fladenbrote, gefüllt mit einem würzigen Püree aus Kartoffeln, sind eine beliebter Frühstückssnack.



Stolz stellt dieses Restaurant im Sector 17 von Chandigarh seinen prachtvollen Tandoor vor der Türe aus.





Frau beim Herstellen von Butter, südindisches Relief aus dem 19. Jh. im Chandigarh Government Museum. (8/2017)



Fleischgerichte werden nach Mughlai-Tradition zubereitet wie dieses *Palak mutton* bei *Ghazal* in Chandigarh.



Süßigkeiten wie *Kheer* sind im vegetarischen Haryana vielleicht noch beliebter als im restlichen Indien.



Im Winter steht im Norden Haryanas nebst Weizen und Hülsenfrüchten auch viel Senf auf den Feldern. (12/2016)



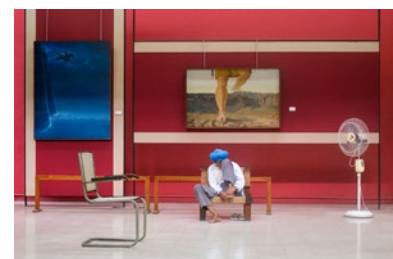


Dieses voluminöse und würzig-warme Ragout aus Roter Bete ist so gekocht, wie man auch Fleisch kochen würde.

## CHUKANDAR KI SABZI

Rote Bete, mit Zwiebel, Ingwer, Chili und weiteren Gewürzen geschmort

Die Köche Punjabs haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch *indische Küche* wahrnehmen. Das hat seine Gründe in der Politik der abtretenden Kolonialmacht Großbritannien, die den Punjab 1947 zwischen den Nachfolgestaaten Indien und Pakistan aufteilte. Diese sogenannte *Partition* hatte gigantische Flüchtlingsströme zur Folge, Punjabis wurden über den ganzen Subkontinent versprengt. Zu Beginn lebten die Flüchtlinge in Lagern, wo sie kaum die Möglichkeiten hatten, für sich selbst zu kochen. Einige von ihnen spezialisierten sich also darauf, ihre Landsleute zu versorgen. Und einzelne dieser simplen Verpflegungsstände entwickelten sich mit der Zeit zu den ersten Restaurants des Subkontinents. Schnell erkannten die Punjabis das Potenzial dieses neuen Geschäftsbereiches und sie eröffneten überall Restaurants, sogenannte *Dhabas* – nicht nur in den Städten, sondern auch den Highways entlang, die in jenen Jahren überall neu gebaut wurden.<sup>1</sup> Mit diesen Dhabas nahm die Kultur des Restaurants in Indien ihren Anfang.<sup>2</sup> Einige der Köche wurden zu Unternehmern und regierten bald über ganze Restaurant-Ketten.<sup>3</sup> Und das typische Dhaba-Essen wurde für Inder zum Inbegriff des Speisens außerhalb



**Parkierte Zeit** | «Seine Haltung hat nichts Zufälliges und auch, wenn er vor sich hindämmert, so wirkt er doch nicht wie ein müder Aufpasser. Der Mann hat sich nicht erschlagen in einen Sessel sinken lassen, er hat sich zur Ruhe gesetzt, er döst nicht einfach, er hat die Pose des Dösens eingenommen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 11. August 2017.

---

## DAS DHABA-MENU

Die meisten Dhabas haben recht ähnliche Menus, auf denen sich mit großer Wahrscheinlichkeit die meisten der nachfolgend aufgelisteten Speisen finden (Fleischgerichte sind **rot** markiert). Für eine Liste indischer Brote siehe *Phapar ko roti*.

**Aloo gobi** | Kartoffeln (*Aloo*) und Blumenkohl (*Gobi*) in einer eher trockenen (*semi dry*) kurkumagelben Sauce.

**Aloo paratha** | Ungesäuerter Brotteig, mit gekochten und gewürzten Kartoffeln zu einem Fladen ausgewallt und meist in der Eisenpfanne (*Tawa*) gebraten.

**Amritsari fish** | Frittierte Fischfilets in einem Teig, der auch Kichererbsenmehl (*Besan*) und Ajowan enthält.

**Anda curry** | Ganze Eier in einer würzigen Sauce, manchmal mit Frischkäse (*Paneer*).

**Baingan bharta** | Gerillte Aubergine (*Baingan*), mit Tomate, Zwiebel, Gewürzen und Öl zu einem groben Mus zerquetscht.

**Bhalla** | Frittierte Klösse aus Urad dal.

**Butter chicken** | In würzigem Joghurt marinierte, dann gegrillte oder gebratene Hühnerstücke, serviert in einer milden Sauce mit viel Butter und Sahne.

**Chana** | Kichererbsen in würziger Sauce.

**Chicken tikka** | Stücke vom Huhn ohne Knochen, in Joghurt und Gewürzen mariniert, dann auf Spieße gesteckt und in Tandoor gegrillt – wie *Tandoori chicken* ohne Knochen. Dazu grünes Koriander-Chutney und Tamarinden-Chutney.

**Chicken tikka masala** | *Chicken tikka* (siehe dort) in einer Sauce aus Tomaten, Sahne und Gewürzen – gilt auch als eine Erfindung der englischen Küche.

**Dal makhani (Maki dal)** | Zur Hauptsache schwarze Linsen, die viele Stunden lang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden.

**Gosht (Ghosht)** | Fleisch (vor allem von Ziege oder Lamm), das lange auf niedriger Flamme gekocht wird. Es gibt zahllose Spiel-

arten von geröstetem Gigot (*Raan gosht*) über Fleisch mit Linsen (*Dal gosht*) bis zu Fleisch mit Spinat (*Saag gosht*).

**Kadai murg (Karahi chicken)** | Huhn, mit Chili, gemahlene Gewürzen und Tomate in einer Art Wok (*Kadai, Karahi*) gekocht.

**Kati roll (Kathi)** | Am Spieß gebratene Fleischstücke (vom Huhn), oft mit Koriander-Chutney und Ei in eine Fladenbrot gerollt – ursprünglich aus Bengalen.

**Malai kofta** | *Malai* ist eine Art Sahne, Basis einer würzig-cremigen Sauce, in der meistens vegetarische Bällchen schwimmen.

**Palak paneer** | Frischkäse in einer Sauce auf Spinatbasis (ähnlich *Saag paneer*).

**Pakora (Bhaji)** | Gemüse (meistens), Käse, Fisch oder Fleisch, in einen Teig aus Kichererbsenmehl (*Besan*) getaucht und frittiert.

**Phirni (Firni)** | Pudding aus Zucker, Milch und Reis oder Reismehl, ähnlich *Kheer*.

**Pudina seekh** | Gewürztes Hackfleisch, in länglichen Würsten an Spieße gepappt, im Tandoor gegrillt.

**Raita** | Leicht gewürztes Joghurt, meistens mit gehackten Tomaten und Zwiebeln.

**Rajma** | Rote Kidneybohnen in würziger Sauce.

**Saag paneer** | Frischkäse in einer Sauce auf Basis von Spinat oder einem anderen Grünzeug (ähnliche *Palak paneer*).

**Seek kebab (Sheek kebab)** | Fleischstücke am Spieß, wie türkisches *Shish kebab*.

**Shahi paneer** | Frischkäse in einer dicklichen Sauce aus Tomaten, Sahne und Gewürzen (*shahi* bedeutet «königlich»).

**Shami kebab** | Gebratene Plätzchen aus grob gehacktem Lammfleisch, Kichererbsen, Ei und ganzen Gewürzen.

**Tali machli** | In würzigen Tei getunkte, dann frittierte Filets von einem Fisch (*Machli*).

**Tandoori chicken** | Hühnerteile mit Knochen, mariniert in Joghurt und *Tandoori masala* (das für die orange Farbe auch sehr viel mildes Paprikapulver und Kurkumapulver enthält), an Haken oder Spießen im Tandoor gegrillt.





Vor allem in vegetarischen Dhabas, wie der *Brothers Dhaba* in Amritsar, wird das Essen oft in Form eines Thalıs serviert:

der eigenen vier Wände. Für westliche Besucher aber, angewiesen auf die Verpflegung in Restaurants, wurde die Punjabi-Küche zur Küche Indiens schlechthin. Eine Vorstellung, die dadurch in Stein gemeißelt wurde, dass es meist ebenfalls Punjabis waren, welche die ersten Indischen Restaurants in England, Europa und den USA eröffneten.<sup>4</sup>

In einer Dhaba wird (heute jedenfalls) ein großer Teil des Essens im Tandoor zubereitet, dem typischen Kochgerät der Punjabis. Einerseits werden auf der Innenwand dieses krugförmigen Ofens Fladenbrote gebacken, andererseits werden an Spießen oder Haken Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart, meist mariniert in gewürztem Joghurt.<sup>5</sup> Neben Kebabs und Co. aus dem Tandoor bietet eine Dhaba auch verschiedene Dhals (Linsencurrys), Gemüsegerichte sowie Fleisch und Fisch in komplexen Saucen an, wobei letztere meist nach Rezepten der Mughlai-Küche (siehe *Mutton korma*) zubereitet werden.

Zu Beginn dürfte das Essen in diesen Dhabas mehrheitlich vegetarisch gewesen sein, sind doch die Punjabis zu einem großen Teil Vegetarier. Heute allerdings stehen Fleischgerichte im Mittelpunkt des Speiseangebots dieser Lokale und es werden sicher mehr Hühnerschenkel in den Tandoor gesteckt als Blumenkohlrosetten.<sup>6</sup>

Nicht nur wegen seiner roten Farbe, auch wegen seines vollen, erdigen Geschmacks kommt uns das hier präsentierte Curry aus Randen wie ein vegetarisches Fleischgericht vor, oder umgekehrt wie eine fleischliche Gemüsespeise. So ist *Chukandar ki sabzi* typisch für die vegetarische Küche des Punjab und Haryanas, die Gemüse auf eine Weise kocht, die auch eingefleischten Karnivoren das Wasser an die



Im Vergleich zu den Menus anderer Dhabas ist die Speisekarte des berühmten *Kesar da Dhaba* relativ übersichtlich. (12/2016)

**Dhaba** | Woher das Wort *Dhaba* kommt, ist offenbar nicht bekannt. Gelegentlich wird es auf *Dabba* zurückgeführt, der Hindi-Bezeichnung für die berühmten Lunchboxes aus Metall. Sprachforscher weisen jedoch darauf hin, dass sich die Anfangsbuchstaben *Dh* nie aus dem Anfangsbuchstaben *D* entwickeln – oder umgekehrt.





**Das Randen-Curry zu Beginn der Kochzeit (links) und nach gut zwei Stunden. Wie die meisten Schmorgerichte schmeckt auch Chukandar ki sabzi aufgewärmt noch einmal besser. (Zürich 3/2018)**

#### FÜR 4 PERSONEN

2 TL Korianderfrüchte  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Bockshornklee  
 4 Gewürznelken  
 2 getrocknete Chilis, leicht zerpfückt  
 1 EL Ghee (10 g)  
 2 größere Zwiebeln (300 g), fein gehackt  
 5 cm frischer Ingwer (50 g), fein gehackt  
 2 TL Salz  
 600 g Rote Beete (Randen), geschält, in mundgerechten Stücken  
 2 EL Tomatenpüree (40 g)  
 500 ml Wasser  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Kashmir-Chilipulver (oder ein anderes, eher mildes Parikapulver)  
 2 TL Nigella  
 ½ TL Asant  
 Etwas Salz zum Abschmecken

Reißzähne treibt.<sup>7</sup> Auf Hindi heißt die Rote Bete *Chukandar*. *Subzi*, *Sabzi*, *Sabji* etc. ist eine allgemeiner Begriff für Gemüse, taucht aber besonders oft auf, wenn in Sauce gekochtes Gemüse gemeint ist.

Rote Bete gehört zu den wenigen Gemüsen, die man mit Gewinn über längere Zeit schmoren kann, die sich also in einer ähnlichen Weise mit den Gewürzen und anderen Aromastoffen amalgamieren wie Schweineschulter oder Kalbskopf. Dabei entwickelt die Rande eine glasige Konsistenz und sondert auch gehörig Zucker und Stärke an die Sauce ab, was dieser Körper und Geschmack gibt.

Nach demselben Rezept (unter Zugabe von etwas Zucker) kann man auch Sellerie, Karotten oder Rüben schmoren, die Randen aber liefern unserer Ansicht nach das schönste und das aromatisch befriedigendste Resultat.

Wir servieren das Gericht gerne mit etwas Joghurt, in das wir etwas feingehackte Zwiebel einrühren. Das sieht nicht nur schön aus, die lebendige Säure und Crémigkeit des Joghurts bildet auch einen erfrischenden Kontrapunkt zu der süßen Schärfe und würzigen Gravität des Currys.

#### Zubereitung (Kochzeit 200 Minuten)

1 | Einen schweren Topf erwärmen, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Gewürznelken und Chilis sorgfältig rösten bis sie duften.

2 | Ghee zugeben und schmelzen lassen. Zwiebel, Ingwer und Salz begeben, glasig dünsten.

3 | Rote Bete begeben, gut vermischen und warm werden lassen. Tomatenpüree einrühren und kurz anziehen lassen. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Kurkuma, Chilipulver, Nigella und Asant begeben, umrühren, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und rund drei Stunden köcheln lassen, gelegentlich rühren. *Je nach Beschaffenheit des Topfes muss ev. gelegentlich etwas Wasser nachgegossen werden.*

4 | Deckel abheben und weiterköcheln lassen bis die Sauce eine dickliche Konsistenz angenommen hat (etwa 10–20 Minuten). Mit Salz abschmecken.

<sup>1</sup> Vergleiche dazu Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 76 f. Die Punjabi-Gastwirte waren kommerziell so erfolgreich, dass die Regierung Indiens sie für gastronomische Trainingsprogramme engagierte, was die Verbreitung der Punjabi-Formel noch weiter vorantrieb.

<sup>2</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 13.

<sup>3</sup> Am berühmtesten ist wohl Kundan Lal und sein Tandoori-Restaurant *Moti Mahal*. Geschichte und Küche dieser Restaurantkette stellt ein Buch vor, das Kundan Lals Enkel geschrieben hat. Monish Gujral: *The Moti Mahal Cookbook*. Gurgaon: Penguin India, 2009.

<sup>4</sup> Eine ähnliche Entwicklung ließe sich übrigens auch für die Flüchtlinge aus Bengalen nachzeichnen, das ja ebenfalls einer Partition unterzogen wurde. Namentlich sollen es Köche aus Bangladesch gewesen sein, die ab den 1960er Jahren in London einen Boom indischer Restaurants provozierten.

<sup>5</sup> Laut Monish Gujral war Kundan Lal der erste Koch, der nicht nur Brot im Tandoor buk, sondern eines Tages auf die Idee verfiel, auch einen in Joghurt marinierten Hühnerschenkel in dem Ofen zu grillen. Gujral: *Op. cit.* S. XVI.

<sup>6</sup> Eine Ausnahme stellen *Vaishno dhabas* dar, die nur vegetarisches Essen servieren, mit viel Ghee und Paneer, aber auch ohne Eier. *Vaishno* bedeutet so viel wie «rein» und diese Dhabas

bringen damit zum Ausdruck, dass auch gläubige Hindus ihre Speisen bedenkenlos zu sich nehmen können.

<sup>7</sup> In der Punjab-Episode der Fernsehserie *Parts Unknown* (Airdate 13. April 2014) besucht der bekennende Fleischfresser und Antivegetarier Anthony Bourdain auch die *Kesar da Dhaba* in Amritsar, die ausschließlich vegetarisches Essen serviert. Nach dem Genuß eines Thalís lässt er sich zu einem Ausspruch hinreißen, der seither endlose Male zitiert worden ist: «If this was what vegetarianism meant in most of the places that practice it in the West, I'd be at least half as much less of a dick about the subject.»



Höchst befriedigende Kombination: Khichri, knuspriges Papadam, erfrischendes Joghurt und scharfes Pickle. (9/2017)

## KHICHRI

**Langkornreis und Mung dal, mit Zwiebeln, Gewürzen und Ghee geschmort**

Um 1500 v. Chr. nahm die sogenannte Harappa-Kultur (siehe *Chole kulcha*) ein plötzliches Ende. Dieser Umstand wird in der Regel mit der Einwanderung der indischen, Vedisch<sup>1</sup> sprechenden Arier erklärt, die ab etwa 2000 mit ihren Pferden und ihren Kuh- oder Schafherden aus Zentralasien nach Nordwestindien vordrangen. Sie läuteten die sogenannte *vedische Periode* in der Geschichte Indiens ein, die bis ins 3. Jahrhundert v. Chr. andauerte und in der sich viele Dinge ausformulierten, welche die hinduistische Kultur bis heute prägen.<sup>2</sup> Die vedische Kultur entwickelte sich in der Punjab-Region (zu der geographisch auch Haryana, Teile von Himachal Pradesh und die pakistanische Provinz Punjab gehören) und strahlte von dort mit der Zeit in die Ganges-Ebene aus.

Allgemein nimmt man an, dass Veränderungen in der Umwelt die Arier zur Migration veranlassten. Wie kämpferisch dieser Übergang im Tal des Indus vonstattenging, ist umstritten. Sicher ist, dass die Arier sich die sesshafte Lebensweise der Harappa-Kultur allmählich zu eigen machten. Sie siedelten allerdings nicht mehr in Stätten, sondern zogen kleine Dorfgemeinschaften vor.<sup>3</sup> Die leichtere



**Der Vertrag** | «Der Moment wäre ideal. Wie oft kommt es schon vor, dass man um eine Ecke biegt und plötzlich an die hundert Notare vor sich hat, die auf Kundschaft warten. Auf Kundschaft, die sich nicht einstellen will an diesem Nachmittag, dessen Hitze sich wie ein klebriges Tuch in die Gesichter legt. Der morgendliche Regen hat der Stadt nur wenig Abkühlung gebracht.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 12. August 2017.





Seit mehr als 3000 Jahren dasselbe Bild: Ein Bauer treibt zwei kastrierte Ochs über sein Feld, die einen leichten Holzflug ziehen – hier auf einem Feld bei Mandia. (2/2007)

**Jujube** | Laut *Rigveda* wurden drei Sorten von Jujube (*Ziziphus zizyphus*) kultiviert.<sup>31</sup> Die Chinesische Dattel stammt ursprünglich aus Nordchina und wird heute weltweit angebaut, auch im Mittelmeerraum. Die Pflanze bringt kleine, ovale Früchte hervor, die frisch essbar sind, meist jedoch in getrockneter (und entsteinter) Form auf den Markt kommen.

Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln im nördlichen Indien muss für die Arier eine entscheidende Rolle gespielt haben. In einem Gebet aus dem *Yajurveda*<sup>4</sup> geht es praktisch nur ums Essen: «Dank diesem Opfer sollen für mich gedeihen: Milch, Säfte, Ghee, Honig, Essen und Trinken an meinem täglichen Tisch, Pflügen, Regen, Eroberung, Sieg, Reichtum und Reichtümer. Dank diesem Opfer sollen für mich gedeihen: einfaches Essen, Freiheit von Hunger, Reis, Gerste, Sesam, Kidneybohnen, Wicken, Weizen, Linsen, Hirsen, Kleine Hirse und Wilder Reis. Dank diesem Opfer sollen für mich gedeihen: Bäume und Pflanzen – solche, die auf dem Acker wachsen, und solche, die auf unbeackertem Land gedeihen.»<sup>5</sup>

Aus den wilden Reitern, die sich von Fleisch und Milch ernährten, wurden also geschickte Bauern und Gärtner. Dabei entwickelten die Arier ein landwirtschaftliches Muster der Nahrungsmittelproduktion, das bis heute seine Gültigkeit hat.<sup>6</sup> Die Felder wurden mit leichten Holzpflügen<sup>7</sup> umgegraben, die von je zwei kastrierten Ochs gezogen wurden. Wasser wurde über Kanäle auf die Äcker geleitet oder mit Hilfe von Rädern aus Brunnen gezogen. Man sammelte Kuhmist ein, um die Feuerstellen in der Küche damit zu beheizen – und man benutzte Gülle als Düngemittel. Auch entwickelte man diverse Methoden, um Insekten oder Pilze von den Pflanzen fernzuhalten.

Im Zentrum der Ernährung standen Getreide (zunächst vor allem Gerste, später auch Weizen und Reis) und Hülsenfrüchte, die man zerkleinerte und zu Broten und Kuchen verarbeitete oder zu Brei





**Gerste war das wichtigste Getreide der vedischen Zeit. Sie wurde gemahlen und zu Broten oder Kuchen verarbeitet, mit Wasser zu einem Brei verkocht, geröstet, fermentiert...**

verkochte. In den Gärten wuchsen Amla, Baelfrucht, Bananen, Bittergurken, Blattgemüse, Datteln, Gurken, Granatäpfel, Jackfrüchte, Jujube, Kokosnüsse, Kürbisse, Lotus, Mangos, Radieschen, Rettiche, Wasserkastanie, Zitrusfrüchte und Zwiebeln.<sup>8</sup> In den höheren Lagen wurden auch Äpfel, Aprikosen, Pflaumen, Pinienkerne, Pistazien, Trauben und Walnüsse kultiviert.<sup>9</sup>

Als Aromastoffe kamen Asant, Gewürznelken, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Schwarzer und Langer Pfeffer, Muskat und Zimt zum Einsatz. Wobei der Gebrauch dieser Gewürze illustriert, dass die Arier Handelsbeziehungen mit weit entfernten Regionen unterhielten, haben all diese Gewürze (außer dem Pfeffer) doch ihre Heimat jenseits des nördlichen Indiens.<sup>10</sup> Die Speisen wurden in Ghee (siehe unten), aber auch in Sesam-, Lein- oder Senföl gebraten<sup>11</sup> und mit Honig oder Zucker aus Zuckerrohr gesüßt.<sup>12</sup>

Die vedischen Arier kamen aus einer Kultur von Karnivoren. Indem sie zunehmend Gärtner wurden, dürften sie ihren Fleischkonsum etwas reduziert haben. Die Schriften lassen jedoch keinen Zweifel daran aufkommen, dass diese frühesten Hindus Fleisch in erheblichen Mengen konsumierten. In den Veden werden rund 250 Tiere erwähnt, 50 davon wurden geopfert und also auch gegessen – Zuchttiere ebenso wie Wildtiere, auch Hunde, Nashörner, Schildkröten, Alligatoren, Leguane, Leoparden, Igel und Stachelschweine standen auf dem Speiseplan.<sup>13</sup> Desgleichen wurden Schweine vertilgt<sup>14</sup>, ja König Yudhishthira soll 10'000 Brahmanen mit dem Fleisch von

**Gerste** | Gerste gehört neben Einkorn und Emmer zu den ersten vom Menschen gezielt angebaute Getreidearten und lässt sich im Vorderen Orient bis 15'000 v. Chr. zurückdatieren. Gerste wird in vielen verschiedenen Sorten angebaut. Sie ist meist bespelzt (außer Nacktgerste) und lang begrannt. Man unterscheidet zwei- und vielzeilige Sorten mit je ein bis drei Körnern pro Ährenspindelstufe. Außerdem wird Gerste je nach Anbausorte in Sommer- und Winterformen unterschieden. Die Sommergerste reift schneller (ca. 95 Tage) als die Wintergerste und ist hinsichtlich des Bodens und der Wachstumstemperatur anspruchsloser.



## GHEE

Ghee war das meistgeschätzte Kochfett der vedischen Zeit und hat auch heute noch eine absolute Sonderstellung in der indischen Küche. Kochen mit Ghee und Kochen ohne Ghee können als zwei grundsätzlich verschiedene Arten des Kochens angesehen werden, was mit der reinigenden Kraft dieses Fettes zu tun hat.<sup>32</sup> Was für eine besondere, göttliche Substanz Ghee ist, wird auch in der *Rigveda* an verschiedenen Stellen beschworen – etwa, wenn es da heißt: «O Seelenführerin! Erhalte den Geist in uns, verlängere doch ja unsere Zeit zum Leben! Lass uns des Anblicks der Sonne froh werden! Stärke du deinen Leib mit Schmelzbutter!»<sup>33</sup> Das Kochen mit Ghee wird als ein ritueller Akt angesehen und auch wer bei Tisch einen Teller mit Reis vor sich hat, wird, als reinigende Maßnahme, erst ein paar Tropfen Ghee darüber geben.<sup>34</sup>

Ghee ist nichts anderes als Butterschmalz, ein reines Fett, das aus Butter gewonnen wird, der man Wasser, Eiweiß und Zucker entzieht. Es eignet sich, im Unterschied zu Butter, auch zum Frittieren und Braten. Früher war Butterschmalz auch in Europa weit verbreitet, heute wird es in den Küchen erstaunlicherweise nur noch selten verwendet. Die Herstellung ist einfach. Butter wird vorsichtig erhitzt und etwa 30 Minuten lang flüssig gehalten, aber nicht gebräunt. Dabei verdunstet das Wasser, setzt sich das geronnene Eiweiß im Schaum und am Boden ab. Der Schaum wird abgeschöpft, die Butter abgegossen (oder gefiltert). Für 700 g Butterschmalz braucht es etwa 1 kg Butter.

Auch indisches Ghee wird nach einem ähnlichen Verfahren hergestellt. Der große Unterschied liegt bei der Butter. In Europa wird Butter meist aus der Sahne hergestellt, die sich auf der Oberfläche der Milch ansammelt. In Indien aber wird die Butter aus Milch gewonnen, die mit Joghurtkulturen versetzt wurde und zu fermentieren begonnen hat (aber noch nicht gänzlich durchgesäuert ist).

Schweinen und Hirschen gefüttert haben.<sup>15</sup> Höchstwahrscheinlich wurden auch Kühe geopfert und verzehrt.<sup>16</sup>

Die Kuh war von zentraler Bedeutung in der vedischen Kultur, wenngleich auch Büffel und Ziege gemolken wurden. In den frühen Schriften bereits wird die Kuh ein Segen und eine Quelle endloser Fülle genannt.<sup>17</sup> Und nur schon in der *Rigveda*<sup>18</sup> wird sie 700 Mal erwähnt, so oft wie Indra (damals eine der höchsten Gottheiten). Mit seinem massiven Konsum von Milch unterscheidet sich Südasien von Südostasien oder China, wo Milch und Milchprodukte eine untergeordnete Rolle spielen.<sup>19</sup> Milch wurde einfach so getrunken, aber auch mit diversen Mitteln zur Gerinnung gebracht, etwa mit der Rinde des Malabar-Lackbaums oder mit Jujube.<sup>20</sup> Aus dem Joghurt stellte man Butter her und diese klärte man zu Ghee, das auch ohne Kühlung mehrere Monate lang haltbar war. Ohne Übertreibung kann man diese geklärte Butter als das wertvollste Nahrungsmittel der vedischen Kultur ansehen. Ghee spielt bis heute auch in diversen Ritualen eine zentrale Rolle, ebenso Milch und Butter. Man durfte den Göttern nur gekochte Nahrungsmittel opfern.<sup>21</sup> Frisch gemolkene Milch wurde indes als ein gekochtes Nahrungsmittel angesehen, glaubte man doch, Indra habe sie bereits im Euter (oder im Magen) der Kuh erwärmt.<sup>22</sup> Eine besondere Bedeutung spielen Kühe auch in der Geschichte des Gottes Krishna, der unter Kuhhirten aufwächst.

In den alten Texten (etwa den Upanishaden<sup>23</sup>) werden immer wieder große Kuhherden erwähnt und zum Beispiel als Belohnung ausgesetzt. In der *Brihadaranyaka Upanishade* etwa, die um 700 v. Chr. entstanden ist, bietet Kaiser Janaka dem Weisen Yajnavalkya als Dank für seine spirituelle Belehrung immer wieder «1000 Kühe und einen Bullen von der Größe eines Elefanten» an.<sup>24</sup>

Das kann man wohl durchaus als einen Hinweis auf den Reichtum der vedischen Farmer lesen. Dieser allgemeine Wohlstand führte allerdings auch zu einem beträchtlichen Wachstum der Bevölkerung, zu entsprechenden Auseinandersetzungen und sicher auch zu Spannungen zwischen den verschiedenen Ethnien (Arier, noch übrige Harappas, Stammeskulturen etc.). Um die Stabilität der Gemeinschaft und die erfolgreiche Bewirtschaftung des Landes zu sichern, entwarfen die Arier ein System der sozialen Organisation, das man bis heute unter dem Namen Kastensystem kennt und das jedem Menschen seinen festen Platz in der kulturellen Hierarchie zuweist.<sup>25</sup> Die Hauptkasten, die sich allerdings in zahllose Unterkasten aufgliedern, sind (von oben nach unten) die Brahmanen (die Priester und anderen Ausleger heiliger Schriften), die Kshatriyas (Krieger, Fürsten, höhere Beamte), die Vaishyas (Kaufleute, Grundbesitzer) und die Shudras (Handwerker, Bauern, Arbeiter).

Das System drückt sich auch in einer Reihe von komplexen Speisegesetzen aus, die den Kontakt zwischen den einzelnen Kasten regeln und Hierarchien zementieren. So darf niemand Essen zu sich nehmen, das vom Mitglied einer tieferen Kaste zubereitet wurde, gelten solche Speisen doch als unrein. Jeder darf Nahrung von einem Brahmanen annehmen, Brahmanen aber dürfen nur in den Mund





Milch und Milchprodukte spielen auch beim Hochzeitsritual eine zentrale Rolle, wie hier in Bangalore. (2/2008)





Krishna und Gefolge stehen vor einer bunten Kuhherde. Die dunklen Wolken im Hintergrund deuten an, dass Regen ansteht. Gouache aus Udaipur, 18. Jahrhundert, Chandigarh Government Museum and Art Gallery. (8/2017)

**Soma** | In vielen Ritualen der vedischen Zeit spielt eines halluzinogene Substanz namens *Soma* eine zentrale Rolle.<sup>35</sup> Sie wird in der *Rigveda* viele hundert Mal erwähnt, den Göttern geopfert, von Priestern und Gläubigen in allen möglichen Verbindungen eingenommen. In Hymne 10, 119 etwa geht es nur um diese eine Substanz: «Ich möchte Kuh und Pferd verschenken – ich merke, dass ich Soma getrunken habe. [...] An Größe überrage ich Himmel und Erde – ich merke, dass ich Soma getrunken habe. [...] Ich will die Erde hier oder dorthin schubsen – ich merke, dass ich Soma getrunken habe.»<sup>36</sup> Die Pflanze wird als ein gelbes Kraut mit langen Stängeln beschrieben und wuchs in den Bergen. Sie wurde gepresst und der austretende Saft gefiltert.<sup>37</sup> Im Verlauf der Jahrhunderte wurde *Soma* immer rarer und nach 800 v. Chr. wird es gar nicht mehr erwähnt.<sup>38</sup> Manche Autoren vermuten, dass die *Not*, einen Ersatz für diese bewusstseinsweiternde Droge zu finden, zur Entwicklung von Praktiken wie *Yoga*, *Atemkontrolle*, *Fasten* oder *Meditation* geführt habe.<sup>39</sup>

nehmen, was Mitglieder ihrer eigenen Kaste gekocht haben. Deshalb werden viele Restaurants von Brahmanen geführt. Doch auch da ist nicht alles möglich. Beim Besuch eines Restaurants in Udipi etwa wollten wir uns Speisereste einpacken lassen, eine in Indien durchaus übliche Praxis. Der Brahmane, der uns bediente, weigerte sich indes. Speisen einzupacken, die wir als Kastenlose bereits berührt hatten, wäre für ihn einer Verschmutzung gleichgekommen – er brachte uns also ein Stück Zeitungspapier...

Unreines Essen kann allerdings dadurch «gereinigt» werden, dass man *Ghee* (manchmal auch *Butter* oder *Joghurt*) darüber gibt. Diese und weitere Regeln, etwa wer in einem Haushalt mit wem essen darf, leben bis heute fort und führen zum Beispiel dazu, dass man manchmal als Gast zwar von der Hausherrin bedient wird, sie aber nicht mit einem zu Tisch sitzt.<sup>26</sup> *Lizzie Collingham* fasst die Situation so zusammen: «Wann ein Hindu isst, was er isst und mit wem er speist, ist eine aussagekräftige Darstellung seines Ranges in der natürlichen, familiären, moralischen und sozialen Ordnung.»<sup>27</sup>

Auch die Unterteilung des Essens in *Kaccha*- und *Pukka*-Speisen nahm in der vedischen Zeit ihren Anfang. Wer *Kaccha*-Speisen außerhalb der eigenen vier Wände isst, läuft Gefahr sich zu «verschmutzen». Zu den *Kaccha*-Speisen zählen etwa *Reis*, *Dhal* oder gebratene Brote. Keine Gefahr besteht hingegen bei *Pukka*-Speisen, die in *Ghee* frittiert wurden oder aus gerösteten Körnern gemacht sind.<sup>28</sup> Das *Kaccha-Pukka*-Gesetz erklärt, warum auf den Straßen Indiens so viele



frittierte Speisen angeboten werden – oder aber Snacks aus gepufftem Reis wie etwa im Fall von *Bhelpuri*.

Zu den Speisen, die in den frühesten Texten erwähnt werden, gehören *Apupa* (ein in Ghee frittierter Keks aus Gerste und Honig, das heutige Malpua), *Odana* (ein Porridge aus Gerste und Milch), *Karambha* (ein Brei aus Reis und Joghurt), *Vataka* (die heutigen *Vadas*), *Kshira* (Milchreis, das heutige *Kheer* oder *Payasam*) und *Khichri* – ein Eintopf aus Reis, Mung dal und Gewürzen.<sup>29</sup> *Khichri* (oder *Khichdi*) dürfte zu den ältesten Speisen gehören, die bis heute in jeder Küche des Subkontinents regelmäßig zubereitet werden. Der vegetarische Eintopf war eine beliebte Fastenspeise der Kaiser Akbar und Jahangir. Reisende wie Ibn Battuta, Abdur Razzak, Francisco Pelsaert oder Akanasy Nikhitin erwähnen *Khichri* als Abendessen der arbeitenden Bevölkerung.<sup>30</sup> Und auch heute ist es als leicht verdauliche Speise in aller Munde. Entsprechend vielfältig sind die Rezepte und regionalen Variationen.

Je nach Küche und Tradition kann *Khichri* eher trocken oder aber breiig ausfallen – wir geben hier ein einfaches Grundrezept für eine mittelmäßig feuchte Version wieder, die in etwas die Konsistenz eines Risottos haben sollte. Statt Mung dal kommen gelegentlich auch Masoor dal (rote Linsen) oder andere Leguminosen zum Einsatz. Manche Köche bereiten das *Khichri* mit allerlei Gemüse zu (Erbsen, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl etc.), geben Tomaten bei, pepfen mit Ingwer, Curryblättern oder Nigella auf. Wir halten uns eher zurück und verwenden nur Aromastoffe, die bereits in vedischer Zeit in Indien in Gebrauch waren – mit der mächtigen Ausnahme von einem Chili, den wir unserem *Khichri* gönnen.

### Zubereitung (Kochzeit 25 Minuten)

**1** | Ghee in einem schweren Topf erwärmen. Kreuzkümmel darin braten bis es duftet. Chili zugeben, kurz anziehen lassen.

**2** | Zwiebel begeben und glasig dünsten. Reis und Mung dal begeben, kurz warm werden lassen. Asant, Kurkuma, Pfeffer und Salz zustreuen, 500 ml Wasser angießen, kurz aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren, 15 Minuten köcheln lassen, nicht umrühren. Feuer stoppen und 10 Minuten nachziehen lassen. Mit Salz abschmecken. *Viele Rezepte waschen Reis und die Linsen, lassen sie Minuten oder auch Stunden in Wasser stehen. Dabei geht natürlich die Stärke verloren, die an den polierten Körnern klebt. Bei diesem Rezept scheint uns diese Stärke aber sehr willkommen, soll unser Khichri doch eine weiche Konsistenz haben.*

*Wir servieren das Khichri gerne mit etwas Joghurt, in das wir ein paar kleine Stücke roter Zwiebel und etwas Salz gemischt haben. Außerdem geben wir ein Pickle und ein knuspriges Papadam dazu. Das Khichri ist eine vollständige Mahlzeit, passt aber auch als Beilage zu Fleisch. Berühmt ist die unter den Muslimen von Hyderabad verbreitete Formel Khichri – Kheema – Khatta. Sie kombiniert Khichri mit gebratenem Hackfleisch (Kheema) und einem säuerlichen Chutney aus Sesam, Tamarinde, Koriandergrün und Pfefferminze.*



**Mung dal** | In Indien verwendet man Mungbohnen vor allem in der Gestalt von *Mung dal*, das heißt in geschälter und halbierter Form. Sie sind schon nach einer kurzen Kochzeit gar. Ja, sie müssen nicht einmal unbedingt gekocht werden – es reicht aus, sie ein bis zwei Stunden in etwas Wasser ziehen zu lassen. So können sie für Salate aller Art verwendet werden.

### FÜR 2–4 PERSONEN

**2 TL** Ghee (20 g)  
**2 TL** Kreuzkümmel  
**1** getrocknete Chili, in Fetzen  
**1** stattliche Zwiebel (200 g),  
in feinen Streifen  
**100 g** Basmatireis (oder ein anderer Langkornreis)  
**100 g** Mung dal  
**½ TL** Asantpulver  
**½ TL** Kurkumapulver  
**1 TL** schwarzer Pfeffer, gemahlen  
**500 ml** Wasser  
**1 TL** Salz  
Etwas Salz zum Abschmecken



<sup>1</sup> Vedisch ist eine indogermanische Sprache, ein Vorgänger des einfacheren Sanskrits.

<sup>2</sup> Die vedische Periode heißt vor allem wegen der vier gleichnamigen Schriften so, die in jener Zeit verfasst wurden und als die ältesten Schriften des Hinduismus gelten: *Rigveda*, *Samaveda*, *Yajurveda* und *Atharvaveda*.

<sup>3</sup> Achaya: «The Harappan civilization was an essentially urban one, whereas the Vedic was agricultural, pastoral and philosophical [...]» Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 28.

<sup>4</sup> Der *Yajurveda* ist einer der vier Veden, der vier heiligsten Texte des Hinduismus. Er wird auf die Jahre zwischen 1200 und 1000 v. Chr. datiert und ist eine Sammlung von Formeln oder Mantras, die der Priester während des Opferrituals spricht.

<sup>5</sup> Frei aus dem Englischen übersetzt nach einem Zitat bei Achaya 1998: *Op. cit.* S. 28.

<sup>6</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 29 f.

<sup>7</sup> «A light wooden plough was used. This suits Indian conditions even now because it does not turn up and desiccate the soil below. No wonder that iron ploughs, known since about 800 BC, have never become popular in India.» Achaya 1998: *Op. cit.* S. 28.

<sup>8</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>9</sup> Dies auch schon in der Harappa-Zeit, wie Sen meint. Sen: *Op. cit.* Kapitel *Climate, Crops and Prehistory*.

<sup>10</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Punjab and Haryana*. Anders Achaya, dessen Liste der Gewürze deutlich kürzer ist, denn «probably the Aryans looked down on spice use». Achaya 1998: *Op. cit.* S. 37. Von der buddhistischen Zeit an soll auch Ingwer verbreitet gewesen sein. Insgesamt fanden die Arier laut Achaya nur zögerlich Geschmack an stark gewürzten Speisen.

<sup>11</sup> Achaya schreibt, der arische Teil der Bevölkerung habe ausschließlich Ghee verwendet. Achaya 1998: *Op. cit.* S. 37.

<sup>12</sup> Sen meint allerdings, die Technik der Gewinnung von Zucker aus Zuckerrohr sei in vedischer Zeit noch nicht bekannt gewesen: «Although sugar cane was grown and apparently chewed, the technology had not been

invented to convert the juice into sugar.» Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>13</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 53. Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>14</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 37, 53.

<sup>15</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 187.

<sup>16</sup> So schreibt Sen: «Although cows were the mainstay of the Vedic economy and were held in high regard, there is textual evidence that they too were sacrificed. Some argue that this evidence stems from mistranslation, and that the ancient Indians never ate beef. The subject is politically contentious in present-day India.» Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>17</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 35.

<sup>18</sup> Der *Rigveda* ist der älteste der vier Veden, der vier heiligen Texte des Hinduismus. Er wird auf die Jahre zwischen 1500 und 1200 v. Chr. datiert und ist eine Sammlung von mehr als tausend Hymnen.

<sup>19</sup> Dazu merkt Sen an: «This reflects not just differences in regional agricultural economies, but also the prevalence of lactose intolerance (the inability by adults to digest lactose, a sugar, in milk). An estimated 90–100 per cent of east Asians and 70 per cent of south Indians are lactose intolerant, but this falls to just 30 per cent of north Indians and 5–15 per cent of people of northern European ancestry. Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>20</sup> Seite *Milk and Yogurt in the Vedas!* In: *Tamil and Vedas. A blog exploring themes in Tamil and vedic literature*. <https://tamilandvedas.com/2015/04/25/milk-and-yogurt-in-the-vedas/> (abgerufen am 7. September 2017).

<sup>21</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>22</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 35.

<sup>23</sup> Die *Upanishaden* sind eine Sammlung philosophisch-religiöser Schriften und der jüngste Teil der vier Veden.

<sup>24</sup> Robert Ernest Hume: *The Thirteen Principal Upanishads*. London: Oxford University Press, 1921. S. 128.

<sup>25</sup> O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Punjab and Haryana*.

<sup>26</sup> Bei Einladungen in mittelständischen Haushalten fällt auf, dass man sich oft erst stundenlang bei Bier oder Wein unterhält. Das Essen steht dann schon auf dem Tisch und wird immer kälter, der Koch ist meist schon lange weg. Erst kurz vor Mitternacht macht man sich

endlich über die Leckereien her. Danach spürt man, dass man sich jetzt verabschieden sollte. Das beobachtet auch O'Brian und führt es auf die Speisegesetze zurück: «These ancient habits linger on in modern India: if you are invited to a meal in an Indian home, you might find that the convivial part of the visit takes place prior to the meal; once the food is served, all attention is focused on eating and little conversation ensues.» O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Punjab and Haryana*.

<sup>27</sup> Wörtlich lautet das Zitat: «When he ate, what he ate and who he ate with was thus a significant statement of a Hindu's position in the natural, moral, familial and social order.» Lizzie Collingham: *Curry. A Tale of Cooks and Conquerors*. London: Vintage (Penguin), 2006 [1. London: Chatto & Windus, 2005]. Kapitel *Biryani: the Great Mughals*.

<sup>28</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *Food and Indian Doctors*.

<sup>29</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*. Subhadra Sen Gupta: *Let's Go Time Travelling. Life in India Through the Ages*. New Delhi: Puffin Books (Penguin Books), 2012. Kapitel *The Indo-Aryans*.

<sup>30</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 130.

<sup>31</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>32</sup> Wobei es auch darauf ankommt, wie man das Ghee einsetzt, wie Achaya betont: «Thus to make *kshirika* (*kheer*), a *pucca* fried food, the rice must first come into contact with the ghee, before milk, sugar and fire enter the picture. If rice is first boiled in milk, and ghee and sugar added later, the resulting dish is *doodh-bath*, a *kaccha* restrictive boiled food.» Achaya 2002: *Op. cit.* S. 79.

<sup>33</sup> Karl Friedrich Geldner: *Der Rig-Veda*. Aus dem Sanskrit ins Deutsche übersetzt. Cambridge: Harvard Oriental Series, 1951. 10,59.

<sup>34</sup> Achaya: «Ghee is itself already cooked and ritually pure, and cooking with it is a ritually superior act. Even when sitting down to a meal, a few drops of ghee will first be sprinkled on the rice as a purificatory measure.» Achaya 2002: *Op. cit.* S. 79.

<sup>35</sup> Ausführlich dazu Achaya 1998: *Op. cit.* S. 38 (Box 5).

<sup>36</sup> Frei nach Geldner: *Op. cit.* 10,113.

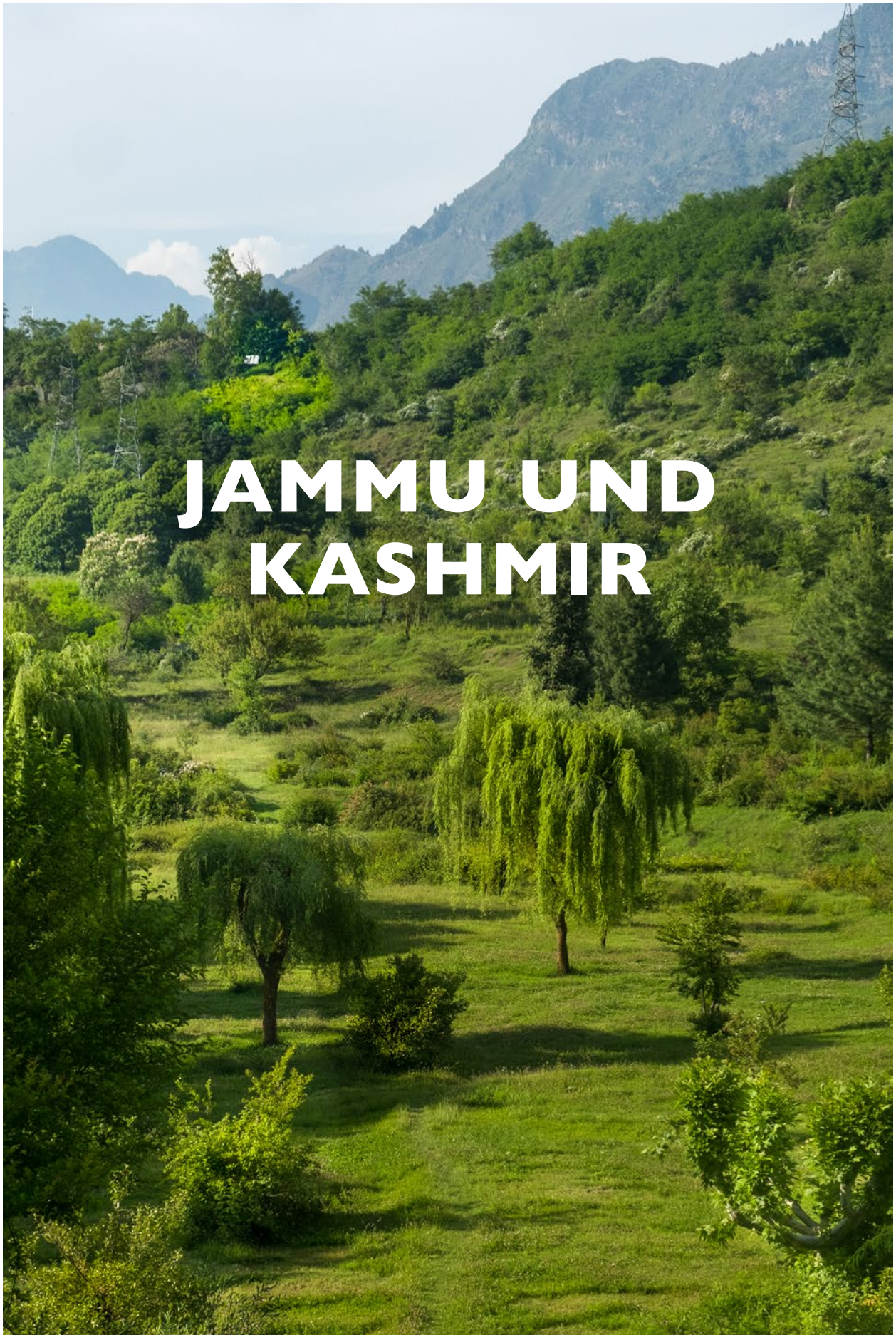
<sup>37</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 236.

<sup>38</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Age of Ritual*.

<sup>39</sup> *Ibid.*

<sup>40</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 244 f.





# JAMMU UND KASHMIR





## JAMMU UND KASHMIR (JK)

**Bundesland seit** 26. Oktober 1947

**Hauptstadt** Srinagar und Jammu

**Fläche** 101'387 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 12'541'302 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 124/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 54 % Kashmiri, 22 % Dogri, 19 % Hindi, 2 % Panjabi

**Religionen** 68 % Islam, 28 % Hinduismus, 2 % Sikhismus

**Alphabetisierung** 69 %

**GDP per capita** 1800 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** 31 %

**Kulinarische Produkte** Apfel, Birne, Kirsche, Orange, Pfirsich, Reis, Hirse, Safran, Fisch

### Stichworte zur Geschichte

ab 1587 Teil von Akbars Großreich

ab 1739 Teil des Reichs von Kabul

1819 Besetzung durch Sikhs

1846 britisches Protektorat.

1947 Indien und Pakistan erheben

Anspruch auf das Gebiet des Fürstenstaates Kashmir und Jammu. Der

Konflikt dauert trotz einer provisorischen Grenzziehung bis heute an.

**#c22e59** Ein weißliches Rot wie das von Kashmirs Kirschen.

**Vorderseite: In den Gärten am Dal Lake realisierten die Mughlai ihr Paradies auf Erden. (5/2017)**

Das fruchtbare Kashmirtal<sup>1</sup> galt den Mughlai als das Paradies auf Erden.<sup>2</sup> Die Grundnahrungsmittel sind Reis und Weizen. Traditionell unterscheidet man zwischen der Küche der Muslim-Gemeinschaft und jener der hinduistischen Pandit.<sup>3</sup> Die Pandit (oder Battas) sind nicht-vegetarische Brahmanen. Muslime und Pandit kochen die gleichen Rezepte, verwenden jedoch teilweise andere Gewürze.<sup>4</sup> Die Hindus essen (traditionell auf jeden Fall) weder Knoblauch noch Zwiebeln, sie würzen ihre Gerichte mit Asant, Bockshornklee, Fenchel und Ingwer. Die Muslime umgekehrt lieben Zwiebeln und Knoblauch.<sup>5</sup> In erster Linie ist die Küche Kaschmirs berühmt für ihre Fleischrezepte.<sup>6</sup> Oft spielen darin Joghurt, Gewürze wie Zimt, beiderlei Kardamom, Gewürznelken, Lorbeer und Chili sowie Kräuter wie Bockshornklee und Koriander eine zentrale Rolle.

**Brot** | Kashmir ist berühmt für seine verschiedenen Brote, die teilweise süß sind und zum Tee getrunken werden. In Srinagar trifft man alle paar Meter auf eine Bäckerei.

**Chili** | Ein eher milder Chili, der den Gerichten eine leuchtend rote Farbe verleiht. Er kommt meist getrocknet in den Handel.

**Gushtaba, Rista** | Klöße aus geschlagenem Lammfleisch in Sauce.

**Haak** | Gekochter Spinat oder auch die ähnlich zubereiteten Blätter von Radieschen, verschiedenen Rüben, Kohlrabi etc.

**Harissa** | Lammfleisch wird gekocht, vom Knochen gelöst, zerfasert und dann mit Zwiebeln und Gewürzen lange geschmort.

**Methi korma** | Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee.

**Roghan josh** | Lamm in Sauce aus Zwiebeln, Joghurt, viel getrocknetem Chili und weiteren Gewürzen.

**Ver** | Mischung aus gemahlene Gewürzen (Chili, Fenchel, Kardamom, Koriander, Schwarzer und gewöhnlicher Kreuzkümmel, Zimt etc.), zu einem Fladen zusammengedrückt, in der Sonne getrocknet.

**Walnuss** | Überall im Kashmirtal wachsen Walnüsse. Sie werden auch zu Chutneys und Saucen verarbeitet.

**Wazwan** | Für dieses Fleischfest treten Dutzende von männlichen Köchen (*Wazas*) unter der Ägide eines Chefkochs (*Vasta waza*) mit einer Herde von Ziegen und Schafen sowie riesigen Kochtöpfen an.<sup>7</sup> Die Tiere werden vor Ort geschlachtet und über großen Holzfeuern zubereitet. Ein traditionelles *Wazwan* besteht aus 36 Gängen, zur Hauptsache Fleisch.<sup>8</sup>

**Yakhni** | Lamm in Joghurtsauce.

<sup>1</sup> Jammu and Kashmir umfasst drei verschiedene Landschaften mit diversen kulinarischen Traditionen: Kashmir, Jammu und Ladakh.

<sup>2</sup> Ein Pavillon in den Shalimar-Gärten trägt die Inschrift: «Wenn es ein Paradies auf Erden gibt, dann ist es hier, hier, hier!».

<sup>3</sup> Annapurna Chak: *Multiple Flavours of Kashmiri Pandit Cuisine*. New Delhi: Patridge, 2015. Kapitel *Introduction*.

<sup>4</sup> Vergleiche Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 122.

<sup>5</sup> Die Pandit verwenden lieber Gewürze in Pulverform, die Muslime eher ganze Spezies.

Genauer zur Unterscheidung zwischen diesen zwei Küchen bei Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 22–30. Präzisierungen auch bei Chak: *Op. cit.* Kapitel *Introduction*.

<sup>6</sup> Das gilt für die Küche der Muslime wie für die Küche der Pandit, wobei es unter den Hindus mehr Vegetarier (die Dal Battas) gibt als unter Muslimen. Sarla Razdan: *Kashmiri Cuisine Through the Ages*. New Delhi: Roli Books, 2011. S. 11.

<sup>7</sup> Timurs Vorstöße nach Süden provozieren Ende des 14. Jahrhunderts eine größere Migrationsbewegung von Samarkand nach Kashmir. Unter den Flüchtlingen befinden sich zahlreiche

Köche, deren Nachfahren eine Klasse von muslimischen Küchenmeistern formieren, die sogenannten *Wazas*. Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 205 f.

<sup>8</sup> Die *Wazas* unterscheiden 72 verschiedene Teile eines Tiers und alle werden verkocht. Oft werden noch mehr als 36 Gänge aufgetischt, sieben Gerichte aber dürfen auf keinen Fall fehlen: *Aab gosht* (in verdickter Milch gekochtes Lamm), *Daniwal korma* (geröstetes Lamm mit Joghurt und Koriander), *Marchwangan korma* (Hühnerschenkel in Zwiebelsauce), *Rista*, *Roghan josh*, *Tabak maaz* und, jeweils zuletzt, *Gushtaba*.





**Gushtaba**, hier im Restaurant *Mughal Darbar*, sind große Klöße aus geschlagenem Lammfleisch in Joghurtsauce.



Das Restaurant *Ahdoos* in Srinagar serviert ein **Roghan josh**, das in rotem Chili-Öl schwimmt. (5/2017)



Für **Tabak maaz** wird ein fettes Bruststück vom Lamm erst in Milch gesotten und dann knusprig gebraten.



**Kashmir-Pickles**: Karotte mit Walnuss, Chili und Ajowan (links), getrocknete Gurke und Joghurt.



Im Mai werden am Rand der Baramulla-Srinagar Road (hier bei Mirgund) leuchtend rote Kirschen verkauft. (5/217)





**Bakarkhani**, ein süßes, geschichtetes, knuspriges, mit Sesam bestreutes Fladenbrot wird oft warm verzehrt.



**Girda (Czot)** mit seinen typischen «Fingerspuren» wird im Tandoor gebacken, unten hell, oben goldgelb.



**Kulcha** sind in Kashmir meist kleine, harte, trocken-krümelige Brötchen, manchmal mit einer Erdnuss drin.



**Czochworu** hat Form und Größe eines Donuts, ist unten knusprig und oben mit Sesam bestreut.



Laut Verkäufer ein **Kashmiri-Donut**: aus Weißmehl, sehr weich, luftig, erstaunlich trocken und leicht süßlich.



Auch in Ladakh liebt man ganz ähnliche Brote wie in Kashmir: **Kulcha-Bäcker** in Leh. (8/2017)



Ein Bäcker an der Hauptstraße von Pattan verkauft **Czochworu** und **Kulchas**, mit und ohne Erdnuss. (5/2017)





Nach zwei Stunden im gemeinsamen Topf haben sich der typische Duft der Kutteln vom Lamm und das trocken-erdige Parfum des Bockshornklee zu einem wohligen Aroma verbunden. (Zürich, 6/2017)

## METHI KORMA

**Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee, Zimtkassie, Schwarzem und Grünem Kardamom**

*Methi korma* gehört fest zum Repertoire jenes vielgängigen Festessens (Wazwan) für das die muslimische Küche von Kaschmir berühmt ist. Auch spezialisierte Restaurants bieten es in der Regel an. Rezepte hingegen findet man kaum. Das hat zweifellos damit zu tun, dass Kutteln heute einfach nicht sehr beliebt sind – auch die weniger dicken Exemplare von Lamm oder Ziege nicht, die hier verwendet werden. *Korma* ist eine gängige Bezeichnung für Schmorgerichte aller Art, die meist ziemlich feucht sind. *Methi* heisst auf Marathi «Bockshornklee» und bezeichnet hauptsächlich die Samen (eigentlich Früchte) von *Trigonella foenum-graecum*, die getrocknet in ganz Indien eine zentrale Rolle spielen – und namentlich britischen Currypulvern ihr typisches Aroma verleihen. *Methi* heisst aber auch das Kraut des Schmetterlingsblütlers, das frisch als Gemüse, getrocknet als Gewürz verwendet wird.

Obwohl der Name des Gerichts also kein bestimmtes Fleischstück anspricht, wird *Methi korma* in Kaschmir doch immer mit Kutteln gekocht. Es kommt als eine Art dicke Sauce auf den Tisch, in der klei-



**Jesus** | «Kaum stand ich da, sprang einer der Zuschauer vom Boden auf und packte den Arm von Jesus, um mit ihm für ein Foto zu posieren. Jesus fühlte sich offensichtlich nicht ganz wohl, lächelte schütter, wandte dann den Kopf zur Seite. Ich glaube nicht, dass er etwas gegen das Foto hatte, eher fühlte er sich von dem Mann in Beschlag genommen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 23. Mai 2017.





Bockshornklee wird in bescheidenem Umfang auch in Mitteleuropa angebaut, das Kraut gelangt aber selten bis nie in den Lebensmittelhandel. Auf indischen Märkten indes ist Methi eine Selbstverständlichkeit. An diesem Stand in Mapusa (Nord-Goa) liegt er zwischen Koriander und Zwiebeln bereit. (1/2017)

**Bockshornklee** | *Kasuri methi*, das Grün des Bockshornklee, kommt in Indien saisonal frisch auf den Markt, in Europa findet man es nur selten – obwohl es auch in Mitteleuropa angebaut wird. Getrocknet hingegen wird Bockshornklee in jedem indischen Lebensmittelgeschäft ganzjährig angeboten, wobei fast jede Marke eine andere Schreibweise pflegt: *Qasuri methi* heißt das Kraut bei *Shan*, *Kasuri* schreiben *Aachi* und *MHA*, *Kasori* buchstabiert die Firma *MDH*, deren Bockshornklee außerdem einer eingetragenen Marke namens *Peacock* zugeschrieben ist. Getrocknet hat das Kraut einen Duft, der stark an Schabziegerklee und ein bisschen an Liebstöckel erinnert. Unter Hitze bekommt das Aroma eine stärker krautige, grün-gekochte Seite, wie sie für sie persische Kräuter-Schmorgerichte (*Ghormeh Sabzi*) typisch ist. In vielen Rezepten wird das Kraut deshalb erst ganz am Schluss auf die Speisen gestreut.

ne, nur gut einen Quadratzentimeter messende Kuttelstücke schwimmen. Die Sauce besteht aus vielen Zwiebeln und diversen Gewürzen, wobei das blumige Aroma der Zimtkassie und die rauchig-eukalyptischen Töne des Schwarzen Kardamoms die Hauptrolle spielen. Der Bockshornklee tritt in der Gestalt nahezu schwarzer Fäden in Erscheinung und verleiht dem Methi korma eine krautige Note, die jedoch nicht so stark ist wie es der Name erwarten lassen würde – in den Kormas zumindest nicht, die wir in Restaurants gegessen haben. Die rote Farbe der Sauce wird vom Kaschmir-Chili bestimmt, der großzügig beigegeben wird.

Ohne eine säuerliche Komponente, ohne die Kraft von Wein oder Tomaten und ohne liebliche Bindemittel wie Sahne, Kokos, Nüsse oder Joghurt, kommt die Speise aromatisch in einem eher dünnen Kostüm daher. Die meisten Restaurants machen das wett indem sie sehr viel Salz und entweder viel Senföl oder Ghee einrühren. Unser Rezept geht einen bekömmlicheren Weg. Wir haben bei seiner Entwicklung von Mal zu Mal mehr getrockneten Bockshornklee verwendet und festgestellt, dass das Kraut in diesem Rezept eine zentrale Rolle einnehmen kann.

Kutteln vom Lamm oder von der Ziege werden in der Regel vor dem Verkauf weniger lang gekocht als der Pansen vom Rind. Sie sind deshalb ziemlich hart und verströmen meist noch einen starken Duft. Zu Beginn der Kochzeit stehen das typische Kuttel-Aro-





Das Restaurant *Mughal Darbar* mit seiner zugehörigen Bäckerei ist eine Institution in Srinagar. Es befindet sich im ersten Stock eines Gebäudes an der Residency Road. Allerdings gibt es im Parterre desselben Hauses ein zweites Restaurant mit identischem Namen. (5/2017)



Die zwei Tavernen sind sich feindlich gesinnt. Jede behauptet von sich, das wahre Restaurant *Mughal Darbar* zu sein und warnt die Kunden mit großen Schildern davor, aus Versehen bei der Konkurrenz zu landen und sich also übers Ohr hauen zu lassen.



Wir haben nur das obere Lokal ausprobiert, dessen Wände mit Malereien verziert sind, die große Momente in der Geschichte von Kaschmir illustrieren. Die Kellner wirken so cool und ruppig routiniert als würden sie seit ewigen Zeiten hier arbeiten. Die Karte bietet lauter Wazwan-Spezialitäten wie Rogan Josh, Tabak Maaz, Rista, Gushtaba etc. an.



Das Methi korma im *Mughal Darbar* ist stark gesalzen und ölig, wobei die Küche zumindest teilweise auch Senföl verwendet, was dem Gericht ein ganz spezifisches Aroma verleiht. Den Bockshornklee schmeckt man kaum und auch das typische Aroma der Kutteln ist völlig gebannt. Im Gegenzug spielen die Zimtkassie und der Schwarze Kardamom eine wichtigere Rolle.



Das Restaurant *Ahdoos* liegt ebenfalls an der Residency Road. Es mutet deutlich zeitgenössischer und auch etwas edler an als das nahe *Mughal Darbar*. Die Kellner sind hier sehr zuvorkommend, die Karte bietet ebenfalls das ganze Wazwan-Programm. (5/2017)



Im *Ahdoos* wird allerdings noch viel öligere gekocht als im *Mughal Darbar*. Das Methi korma schwimmt in einem Meer aus Ghee oder Butter, was auch den Geschmack des Gerichts bestimmt. Von den Kutteln merkt man so wenig wie vom Bockshornklee.





**Kaschmir-Chili** | In indischen Rezepten ist immer wieder von Kaschmir-Chili oder auf Hindi *Kashmiri mirch* die Rede. Gemeint ist ein milder Chili, der in erster Linie wegen seiner Färbkraft eingesetzt wird – und nicht wegen seiner Schärfe. Kaschmir-Chili muss nicht unbedingt aus Kaschmir stammen. Zumal in Kaschmir auch ganz scharfe Chilis angebaut werden. In indischen Geschäften wird sogenannter Kaschmir-Chili auch oft in Pulverform angeboten. Statt Kaschmir-Chili kann man notfalls auch ein mildes Paprika-Pulver verwenden. Nicht alle Chilipulver sind gleich harmlos – man sollte die Schärfe seines Produkts kennen, ehe man es – wie in gewissen Rezepten verlangt – löffelweise an eine Speise gibt.

## FÜR 2 PERSONEN

1 EL Ghee  
 8 g Zimtkassie, in groben Stücken  
 4 Gewürznelken  
 4 Schwarze Kardamom, leicht angedrückt  
 12 Grüne Kardamom, leicht angedrückt  
 20 g Knoblauch, fein gehackt  
 330 g Zwiebel, fein gehackt  
 2 TL Korianderpulver  
 1 TL Kurkumapulver  
 2–4 TL Kaschmir-Chilipulver  
 2 TL Ingwerpulver  
 2 TL Salz  
 1 TL Zucker  
 800 ml Wasser  
 600 g Kutteln vom Lamm, in gut 1 x 1 cm großen Stücken  
 1 Tasse (250 ml) getrockneter Bockshornklee oder auch etwas mehr  
 Etwas Salz zum Abschmecken

ma und das trocken-erdige Parfum des Krauts wie zwei Fremde im olfaktorischen Raum über dem Topf. Im Verlauf der Stunden aber nähern sie sich einander an und verbinden sich schließlich zu einem sehr wohligen Geruch. Beim Kochen von Methi korma erlebt man also die Transformation von etwas Stinkendem in etwas Duftendes, einen Ur-Prozess der Küchenkunst. Dabei wird man sich auch bewusst, dass es oft nur Nuancen sind, die uns das eine als Gestank, das andere aber als Wohlgeruch wahrnehmen lassen. Je nach Ausgangsmaterial bestehen jedoch gute Chancen, dass die Kutteln vom Lamm sich selber auch nach zwei Stunden auf dem Herd olfaktorisch noch ein wenig treu bleiben. Uns gefällt das und wir zitieren in solchen Zusammenhängen gerne den früheren Bürgermeister von Lyon, Édouard Herriot (1872–1957): «La politique, c'est comme l'andouillette. Ça doit sentir la merde, mais juste un peu.» Der Mann wusste, wovon er sprach, stammte er doch aus Troyes, der Kapitale der berühmtesten Kuttelwurst.

Gereinigte Kutteln von Lamm oder Ziege sind in Europa keine Selbstverständlichkeit. Man kann das Gericht auch mit Kutteln vom Rind zubereiten, die deutlich einfacher zu bekommen sind. Rinderpansen wird allerdings meist in fertig gegartem Zustand verkauft und duftet ziemlich neutral. Das Methi korma schmeckt also dann ganz anders. Wir servieren einfach viel frisch gedünsteten Reis dazu. Auch Fladenbrote passen gut.

## Zubereitung (Kochzeit 130 Minuten)

1 | Das Fett in einem Topf warm werden lassen. Zimtkassie, Gewürznelke, Schwarzen und Grünen Kardamom begeben und braten bis die Gewürze duften. Topf vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.  
 2 | Knoblauch und Zwiebel begeben, Topf wieder aufs Feuer stellen, glasig dünsten.  
 3 | Koriander, Kurkuma, Chili, Ingwer, Salz und Zucker einrühren, 800 ml Wasser angießen, aufwallen und dann 5 Minuten köcheln lassen.  
 4 | Kutteln und Bockshornklee begeben, gut vermischen, aufkochen lassen. Hitze so einstellen, dass die Mischung leicht köchelt. Ohne Deckel zwei Stunden garen. Gelegentlich rühren und, wenn es nötig scheint, immer wieder etwas Wasser angießen. Mit Salz abschmecken. *Wir haben dieses Gericht auch schon mit aufgesetztem Deckel gekocht. Man muss dann weniger oft Wasser nachgießen. Die Aromen aber entwickeln sich anders, weniger günstig wie wir finden.*



Wenn man die Lotos-Scheiben (wie hier) in zwei Teile zerlegt, dann lassen sie sich besser in der Sauce wenden.

## NADRU YAKHNI

**Lotoswurzel in Joghurtsauce, mit Kardamom, Zimt und Sesam**

In den Seen von Kashmir wuchern essbare Lospflanzen zuhauf. Sie werden gebacken (*Dum nadru*)<sup>1</sup>, knusprig gebraten (*Nadru ki tikki*), mit Spinat (*Nadru haak*) gekocht, in Mandelsauce gegart (*Nadru ka korma*)<sup>2</sup> oder sollen gar die Grundlage einer vegetarischen Version von Roghan josh liefern. Das berühmteste Gericht aber ist zweifellos *Nadru yakhni*. Entsprechend gibt es Rezepte *en masse* – und sie könnten unterschiedlicher kaum sein. Nur schon die Kochzeit für die Lotoswurzeln variiert zwischen ein paar Sekunden<sup>3</sup> und mehreren Stunden<sup>4</sup>. Manche lassen das Joghurt ganz lange einkochen, einige geben es sogar durch ein Sieb<sup>5</sup>, andere vermischen es mit Sahne, Dritte erwärmen es nur.

Die verwendeten Gewürze lassen Rückschlüsse auf die Herkunft des jeweiligen Rezeptes zu. In einer Muslim-Küche werden die Lotoswurzeln mit einigen Zwiebeln gekocht und mit ganzen Gewürzen aromatisiert. Die Zwiebeln werden oft karamellisiert, was dann dem ganzen Gericht eine bräunliche Färbung verleiht. Pandit-Köche (Hindus) hingegen verzichten auf Zwiebeln und geben als Ersatz dafür etwas Asant an die Speise, der ebenfalls ein lauchiges Aroma hat. Hindus



**Nur ein Zittern der Hand** | «Wer in Kashmir lebt, muss es gewohnt sein, dass Waffen auf ihn gerichtet werden. Auf Schritt und Tritt geht man an dick mit Stacheldraht umwickelten Kasernen und Posten vorbei, aus denen heraus Geschütze auf die Umgebung zielen. An allen Ecken und Enden stehen Soldaten und Polizisten in schwerer Montur, mit kugelsicheren Westen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 24. Mai 2017.





**Eine Lotoswurzel aus Thailand, gekauft in einem Asia-Laden in Zürich. (6/2017)**



**Ein einzelnes Segment des Rhizoms. Die schwarze Verfärbung der Schale verrät, wo sich faulige Stellen finden.**



**400 g Lotos ergeben gut 300 g küchenfertiges Gemüse. Die leicht rötliche Tönung der Scheiben lässt erahnen, dass sie beim Kochen violett anlaufen werden. Eine solche Verfärbung machen aber nicht alle Lotosrhizome durch, die meisten bleiben elfenbeinweiß. Man könnte das hier vorgestellte Rezept bestimmt auch mit Lotos aus der Dose kochen.**

verwenden vorrangig gemahlene Gewürze und ihr *Nadru yakhni* ist elfenbeinfarben bis hellbraun. Muslime wie Hindus beanspruchen das Rezept für ihre Küche.<sup>6</sup> Unser Rezept folgt der Pandit-Tradition.

Wir gehen in diesem Rezept von den Lotoswurzeln (eigentlich sind es Rhizome) aus, wie sie in Asien-Geschäften Mitteleuropas zu bekommen sind. Sie haben die Dicke eines Kinderarms und werden in relativ feine Scheiben geschnitten. In Kaschmir sind die Lotoswurzeln oft nur gut fingerdick und werden folglich in etwas breitere Stücke zerlegt. Man muss die Wurzeln nicht unbedingt schälen, manche Köche schaben sie bloß etwas ab. Wir schälen sie gleichwohl, um die Verunreinigungen auf der Oberfläche zu entfernen. Beim Rüsten geht etwa ein Viertel der Wurzeln verloren, 400 g Lotos ergeben also gut 300 g küchenfertiges Gemüse. Manche Rezepte empfehlen, die Wurzeln nach dem Schneiden sofort in gesäuertes oder gesalzenes Wasser zu legen, um ihre Verfärbung zu vermeiden. Unsere Exemplare haben auch an der Luft keinerlei Anstalten gemacht, die Farbe zu wechseln. Beim Blanchieren hingegen haben sich die Rhizome (unsere Exemplare stammten aus Thailand) stark violett verfärbt. Roh sind die Lotoswurzeln spritzig und saftig, sie haben ein milchiges Aroma, das ein wenig an Kokoswasser erinnert. Beim Kochen verbreiten die Wurzeln einen nussigen, brotartigen Duft. Die Lotosstücke behalten lange einigen Biss, was uns durchaus gefällt. Wer die Wurzeln etwas weicher haben möchte, sollte sie vorgängig im Dampfkochtopf in die Knie zwingen.

Joghurt neigt dazu, beim Erhitzen auszuflocken. Das kann auch bei diesem Rezept schnell passieren. Es lässt sich entweder dadurch vermeiden, dass man den Fettanteil in der Sauce erhöht (zum Beispiel durch die Zugabe von Sahne) oder das Gericht nur ganz sanft und möglichst kurz köcheln lässt. Die erste Methode ist sicherer, die zweite gesünder. Wir gehen einen dritten Weg. Lässt man das Joghurt länger mit den Wurzeln kochen, entwickelt es ein säuerlich-käsiges Aroma, das uns sehr gut gefällt und unserer Erfahrung nach typisch ist für diese Speise. Dabei flockt es allerdings zwangsläufig aus, was etwas



**Trotz Öl ausgeflockt: *Nadru yakhni* im Restaurant Ahdoos in Srinagar. (5/2017)**



Die Floating gardens wurden 2014 zerstört als Kashmir von mehreren Flutkatastrophen heimgesucht wurde. Trotzdem spielt sich auch heute noch viel Leben auf dem Dal Lake und den anderen Seen im Tal ab. Dieses Paar hat auf seinem Boot eine Küche eingerichtet und bietet Speisen für Touristen an, die sich von einer Shikara, einem der typischen Holzboote Kashmirs, übers Wasser rudern lassen. (5/2017)



Hoffentlich sind die Karpfen farbenblind – ein Fischer am Ufer des Dal Lake, beim Botanischen Garten.





**Kunst der Verwandlung. Die Zugabe von etwas frischem Joghurt macht aus der krümeligen Sauce auf der linken Seite eine hellere und homogener wirkende Creme, in der man kaum noch die Flocken erkennt.**

### HAUPTGANG FÜR 2 PERSONEN

- 400 g Lotoswurzel oder auch etwas mehr
- 300 ml Milch
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 5 cm Ceylonischer Zimt
- 4 Kapseln Grüner Kardamom, leicht gequetscht
- 2 Kapseln Schwarzer Kardamom, leicht gequetscht
- 2 Indische Lorbeerblätter
- 400 g Joghurt
- 2 TL Fenchelpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Asant
- ½ TL Samen von Grünem Kardamom, pulverisiert (entspricht etwa den Samen aus drei Kapseln)
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL Senföl
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 2 EL Sesam, im Mörser leicht zerstoßen
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 100 g Joghurt (oder etwas mehr) zum Einrühren
- 1 TL getrocknete Minze, zerrieben
- 1 TL Schwarzer Kreuzkümmel (optional)

unappetitlich aussieht. Wir rühren deshalb kurz vor dem Servieren nochmals etwas frisches Joghurt in die Speise ein. Die weiße Masse tritt optisch in den Vordergrund und macht die ebenfalls weißlichen Flocken des ausgeschiedenen Joghurts so gewissermaßen unsichtbar.

Mit gedünstetem Reis ist *Nadru yakhni* eine vegetarische Hauptspeise. Man kann den Lotos aber auch als Gemüsebeilage servieren.

### Zubereitung (Kochzeit 50 Minuten)

- 1 | Lotoswurzel schälen, alle fauligen Stellen herausschneiden, in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 | Milch mit 500 ml Wasser, Salz und den großen und ganzen Gewürzen (Zimt, Grüner und Schwarzer Kardamom, Lorbeer) zum Kochen bringen, nicht überschäumen lassen. Hitze reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Lotos in ein Sieb gießen und wenigstens 200 ml Kochflüssigkeit auffangen. Die ausgelaugten Gewürze entfernen und entsorgen. *Man kann die Milch auch durch Wasser ersetzen, was das Rezept weniger verschwenderisch macht.*
- 3 | Joghurt mit 200 ml Lotos-Kochflüssigkeit und allen pulverisierten Gewürzen (Fenchelpulver, Ingwerpulver, Asant, Kardamom und Zimt) vermischen und die Masse mit einem Schwingbesen gut durchrühren.
- 4 | Senföl erwärmen, Kreuzkümmel begeben und braten bis es duftet. Sesam begeben und kurz anziehen lassen. Joghurt angießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. *Dabei wird das Joghurt höchstwahrscheinlich ausflocken.*
- 5 | Lotos begeben und 30 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen. Die Sauce ist zu Beginn wässrig dünn, sollte aber mit der Zeit eher dicklich-krümelig werden. Gegen Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken.
- 6 | Topf vom Feuer ziehen, frisches Joghurt einrühren, mit Minze und ev. etwas Schwarzem Kreuzkümmel bestreuen.

*Wer sich lieber nicht mit einer exotischen Lotoswurzel herumschlagen mag, der kann das Gericht zum Beispiel auch mit Gurke kochen. Wir entkernen und schälen die Gurke, lassen aber feine Streifen Haut stehen. Wir schneiden sie in etwa 2 cm lange Stücke. Wir verzichten auf den Teil mit der Milch und rühren statt der Kochflüssigkeit einfach 100 ml Wasser in die Joghurt-Gewürzmischung. Der Rest bleibt sich gleich. Gurke schmeckt etwas säuerlicher als Lotos, was man durch die Zugabe von 1–2 TL Zucker ausgleichen kann.*

<sup>1</sup> Rezept bei Krishna Prasad Dar: *Kashmiri Cooking*. Gurgaon: Penguin Books India, 1995. S. 75.

<sup>2</sup> Rezepte bei Annapurna Chak: *Multiple Flavours of Kashmiri Pandit Cuisine*. New Delhi: Patridge, 2015.

<sup>3</sup> Kein indisches Kochbuch zwar, aber doch interessant, was die Zubereitung von Lotoswurzeln angeht. Fuchsia Dunlop: *Sichuan Cookery*. London: Penguin Books, 2003 [1. 2001]. S. 43.

<sup>4</sup> Seite *Nadru Yakhni*. In: *Saveur*. <http://www.saveur.com/article/recipes/nadru-yakhni-Lotos-root-in-yogurt-sauce> (abgerufen am 21. Juni 2017).

<sup>5</sup> Seite *Nadir Yakhni Recipe*. In: *Sanjeev Kapoor*. <http://www.sanjeevkapoor.com/Recipe/Nadir-Yakhni.html> (abgerufen am 23. Juni 2017).

<sup>6</sup> Chandramukhi Ganju etwa, die in ihrem Kochbuch ein eher chaotisches Rezept von *Nadru yakhni* wiedergibt, schreibt: «Lotos root with yoghurt is a Kashmiri dish especially

cooked on weddings and other important occasions by Kashmiri Hindus.» Chandramukhi Ganju: *Kashmiri Cuisine. Koshur Saal – Traditional, Quick and Easy Recipes*. New Delhi: Stirling Publishers, 2012. S. 28.

<sup>7</sup> Seite *Dal Lake*. In: *Srinagar Tourism Tour & Travel*. <http://www.kashmir-tourism.com/jammu-kashmir-lakes-dal-lake.htm> (abgerufen am 25. Juni 2017).



Wasserbrot und alles, was der Garten (oder der Gemüsemarkt) gerade hergibt: Chu tagi. (9/2017)

## CHU TAGI

**Weizennudeln in der Form geknickter Röhren, gedünstet auf Gemüseintopf**

Ladakh, das heute zum Bundesland Jammu and Kashmir gehört, war einst tibetische Provinz. Die meisten Menschen sehen auch aus wie Tibeter und der Buddhismus ist überall sichtbar die vorherrschende Religion. Ladakhs Täler liegen auf rund 3000 m ü. M., die Berge schießen bis über 7000 Meter hoch. Das flüssige Herz von Ladakh ist der Indus, der das Land in nordwestlicher Richtung durchfließt, hier die mächtigen Wasser des Zanskar aufnimmt und dann nördlich von Srinagar allmählich einen Bogen nach Süden macht, um quer durch Pakistan zu fließen und nach 3600 km die Arabische See zu erreichen.

Es regnet praktisch nie in Ladakh und alles Wasser für die Landwirtschaft kommt aus den Flüssen. Entsprechend karg ist die Landschaft, eine gebirgige Wüste mit spärlicher Vegetation. Umso grüner aber wirken darin die künstlich bewässerten Felder, auf denen vor allem Gerste angebaut wird. Nach der Ernte wird diese gewaschen, in der Sonne getrocknet, auf heißem Sand geröstet und geworfelt.<sup>1</sup> Ein großer Teil wird zu einem Mehl namens *Namphey* oder *Tsampa* verarbeitet, das in seiner einfachsten Form mit etwas salzigem Buttertee (siehe weiter unten), mit Buttermilch, flüssiger Butter oder Bier



**Ist die Reise nicht das Ziel?** | «Es geht um die Begegnung mit etwas, das mir zutiefst vertraut ist, um die Erwartung eines Echos auf so etwas wie ein Urbild, eine Urlandschaft in mir, deren Berge und Täler ich indes gar nicht beschreiben könnte. Es ist möglicherweise die Hoffnung, dass die Eröffnung einer neuen Fremde auch ein Nach-Hause-Kommen bedeuten könnte.

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 6. August 2017.





Im Zentrum von Leh reihen sich täglich Marktfrauen auf, die frisches Gemüse aus ihren Gärten verkaufen. (7/2017)



Celtuce, ein Lattich mit viel Stamm.



Aprikosen in Hülle und Fülle.

angerührt, zu Klümpchen geformt und so gegessen wird.<sup>2</sup> Wichtig ist in Ladakh auch der Anbau von Aprikosen, die teilweise getrocknet werden – und zwar mitsamt dem Steinkern. Getrocknete Aprikosen aus Ladakh sind in der Regel sehr hart, sehr süß und hocharomatisch.<sup>3</sup> Die Kerne werden aufgebrochen, der darin liegende Same hat Form und Größe einer kleinen Mandel und schmeckt leicht bitter.

Zu fast jedem Haus in Ladakh gehört auch ein stattlicher Garten. In der kurzen Saison zwischen den langen Wintern werden da diverse Gemüse angebaut: Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Erbsen, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Rettich, Rote Bete, Spinat, Zwiebeln und ein Grünzeug namens *Celtuce* (*Lactuca sativa* var. *augustana*), das man in Europa kaum kennt. Es ist eine Art Lattich, den man vor allem wegen des dicken Stängels schätzt, welcher roh verzehrt, aber auch gedünstet oder gebraten werden kann. In Ladakh werden auch die Blätter von Bete, Kohlrabi, Rettich und Co. als Salat gegessen oder wie Spinat zubereitet. In den Tälern wachsen wilde Sanddornsträucher, deren Beeren die Ladakhis zu Konfitüre oder Saft einkochen. Auch Kapern wachsen überall wild. Die Knospen werden in Salz eingelegt und sind zwar etwas zäher als ihre Schwestern etwa aus dem Mittelmeergebiet, schmecken aber ebenfalls sehr exotisch und fruchtig.

Die spärliche Vegetation nährt Kühe, Yaks, Schafe und Ziegen, deren Milch zu Joghurt, Frischkäse und Butter verarbeitet wird. Berühmt und ein wenig berüchtigt ist *Gur gur cha*, ein salziger und öliger Tee. Bei seiner Herstellung werden aufgebrühter Tee, Salz, Butter (und Milch) in einer Art Butterfass gestampft, wobei sich alles zu einer fetti-





Alles in Butter: Mitteltafel eines farbigen Reliefs im Kloster Lamayuru. (8/2017)





In seiner vegetarischen Form steht **Chu tagi** auch in den Klöstern oft auf dem Speiseplan: **Likir Gonpa. (8/2017)**



**Dicke Nudeln und etwas Gemüse für hungrige Wanderer: Chu tagi im Gasthaus von Tschiksin Ladore in Chogdho, der letzten (oder ersten) Station des Marka Valley Trecks.**

gen Emulsion verbindet. Der Name des Tees malt das Geräusch nach, das beim Stampfen der Flüssigkeit zu hören ist. Butter wird in den Klöstern auch für die Herstellung von fein ziselierten, farbig bemalten Skulpturen verwendet – eine alte Tradition aus dem Tibet.

Zu einer typischen Mahlzeit gehören in Ladakh auch flache Brote (*Tagi*), die in Tandoors gebacken werden und ähnlich schmecken wie die Brote in Srinagar (siehe *Jammu and Kashmir Cuisine*). In Leh gibt es eine veritable Bäckerstrasse gleich bei der Moschee: Männer sitzen da in rußigen Höhlen rund um die halb im Boden versenkten Öfen herum und produzieren Brote am laufenden Band – manche sind auch gefüllt, etwa mit Hackfleisch, Kräutern und Zwiebeln, andere werden in der Asche gebacken.

Viele Speisen, die in den Restaurants als typisch ladakhisch angeboten werden, sind eigentlich tibetanische Spezialitäten.<sup>4</sup> So zum Beispiel die beliebten Momos, die in Ladakh *Mokmoks* heißen: Teigtaschen mit einer Füllung aus Fleisch, Käse oder Gemüse, die manchmal mit einer scharfen Sauce oder in einer Suppe serviert werden. Dasselbe gilt für *Thupka*, eine dicke, in zahlreichen Varianten zubereitete Suppe mit Fleisch oder Gemüse, in der grobe Nudeln aus Gersten- oder Weizenmehl schwimmen. Diese Nudeln werden von Hand geformt, was oft als Hinweis darauf gelesen wird, dass sie ursprünglich ausschließlich aus Gerstenmehl hergestellt wurden. Gerstenmehl ist weniger glutinös als Weizenmehl und lässt sich folglich nicht so leicht ausrollen.<sup>5</sup>

Es gibt wohl nur wenige Rezepte, die man als genuin ladakhisch ansehen kann. Was uns in diesem Zusammenhang am öftesten emp-





Sorgfältig verteilt Deldan Angmo die geformten Teigwaren über die Oberfläche des Gemüseintopfs. (8/2017)

fohlen wurde, ist *Chu tagi*: eine Suppe mit Teigwaren, die wie kleine Gefässe (oder Öhrchen) geformt sind. *Chu tagi* lässt sich kaum von einem zweiten Gericht namens *Skyu* unterscheiden.<sup>6</sup> Wie bei vielen Speisen, die wir in Ladakh gegessen haben, bestimmt der Garten, was genau in die Suppe kommt. Im Sommer wird *Chu tagi* meist als vegetarische Speise zubereitet – und wir haben das Gericht auch nur in dieser Form gekostet. Im Winter aber, wenn Fleisch das einzige Gemüse der Ladakhis ist, soll die Suppe oft mit Lammfleisch aufgetischt werden.

Zum ersten Mal haben wir *Chu tagi* in der Wohnküche von Nawang Rigzin, Tsering Ladol und ihrer Tochter Deldan Angmo gegessen, die in Leh das *Tongspon Guest House* führen. Sie waren so freundlich, uns zu zeigen, wie sie *Chu tagi* zubereiten und an ihr Rezept halten wir uns hier. *Chu tagi* bedeutet wörtlich «Wasserbrot» – was darauf hindeutet, dass es bei dem Rezept in erster Linie darum geht, Mehl in eine konsumierbare Form zu bringen. Es könnte gut sein, dass *Chu tagi* früher mit dem in der Gegend traditionellen Gerstenmehl zubereitet wurde. Deldan Angmo und ihre Eltern aber verwenden das in Indien für die Herstellung von Fladenbrot übliche Atta.<sup>7</sup>

Ursprünglich dürfte *Chu tagi* eine ganz einfache Suppe gewesen sein, in der keines oder nur wenig Gemüse schwamm – ein veritables Wasserbrot also. Da die Teigwaren frisch zubereitet und sofort gekocht werden, geben sie einige Stärke an das Wasser ab und lassen es dickflüssiger, cremiger werden. Der Trick funktioniert natürlich auch, wenn da ein kleiner Querschnitt durch den Garten im Wasser schwimmt. Die *Tagi*, die wir in Ladakh gegessen haben, waren immer ziemlich dick



**Atta Flour** | Atta ist ein Vollkornmehl, das aus besonders glutenreichem Hartweizen hergestellt wird. Der hohe Eiweißgehalt und die grobe Vermahlung ergeben einen Teig, der viel Wasser aufnehmen kann, folglich klebriger ist und also besonders dehnbar, weshalb er sich leicht dünn auswallen lässt. Atta wird in Indien vor allem für die Herstellung von Fladenbrot wie Roti, Chapati oder Paratha verwendet. Man unterscheidet Atta von Maida, das heller und feiner gemahlen ist, eher wie europäisches Kuchenmehl.





Die Form der Pasta ist natürlich kein Zufall, wie Deldan Angmo erklärt: «Es ist die Idee des Gerichts, dass die Sauce in den Löchern der Teigschiffchen steckenbleibt.» Man könnte also auch von sich selbst füllenden Raviolis oder Teigtaschen sprechen.

#### FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Vollkornmehl aus Hartweizen (Atta)
- 100 ml Wasser für den Teig
- Etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 2 TL flüssiges Ghee
- 1 Zwiebel (150 g), in feinen Scheiben
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- 2 kleine Tomaten (200 g), fein gehackt
- 1 Karotte (100 g), geschält, in 5 mm dicken Rädchen
- 6 nicht zu mächtige Blumenkohlrosetten (120 g)
- 25 g Kohlrabiblätter (etwa die Blätter von 1 Knolle), in 2 cm breiten Streifen
- ½ Kohlrabi, geschält, in 5 mm dicken Stiften (100 g)
- 1 L Wasser
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 50 g frische Gartenerbsen (oder außerhalb der Saison etwa 50 g geschälte und entkernete Gurke in Würfeln)
- Etwas Joghurt (optional)

und schmeckten ein wenig teigig. Traditionell kommen in der Küche Ladakhs kaum Gewürze zum Einsatz. Die seit Jahrhunderten andauernde «Indification» hat jedoch dazu geführt, dass Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und weitere Spezien heute auch in den Küchen von Ladakh alltäglich sind – und unterdessen auch traditionelle Rezepte würzen.<sup>8</sup> Manche Rezepte geben eine ganze indische Würzbatte an das Chu tagi. Deldan Angmo und ihre Eltern beschränken sich auf Zwiebeln, Kurkuma sowie rot leuchtendes Chilipulver.

#### Zubereitung (Kochzeit 15 Minuten)

- 1 | Mehl sukzessive mit etwa 100 ml Wasser vermischen und zu einem elastischen Teig verkneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 2 mm dick ausrollen. Teigkreise mit einem Durchmesser von 6 cm ausstechen.
- 2 | Teigkreis um den Zeigefinger legen und zu einer Röhre formen, Naht gut zusammendrücken, Röhre vom Finger nehmen. Mit Zeigefinger und Daumen in die zwei Öffnungen greifen und die Röhre falzen, Naht gut zusammendrücken. *Das Ergebnis sieht aus wie eine Röhre aus einem rigiden Material, die einen Knick abgekommen hat.*
- 3 | Vorgang wiederholen und die geknickten Röhren auf einem mit Mehl bestäubten Brett versammeln. *Man kann die beim Ausschneiden entstehenden Teigreste immer wieder neu verkneten und ausrollen. Wir tun das meist nur 1 Mal, denn die Masse wird bei diesem Prozess schnell ein wenig trocken. Den übriggebliebenen Teig rollen wir dann zu einem etwa 5 mm dicken Fladen aus, den wir in einer nicht beschichteten Stahlpfanne zu einem Roti (Chapati) braten.*
- 4 | Ghee in einem größeren Topf erwärmen. Zwiebel mit Salz begeben, glasig dünsten. Kurkuma und Chilipulver einrühren. Mit den Tomaten ablöschen und etwa 1 Minuten bei mittlerer Flamme und ständigem Rühren köcheln lassen.
- 5 | Karotten, Blumenkohl, Kohlrabiblätter und Kohlrabi begeben, gut umrühren. 1 Liter Wasser angießen, aufkochen lassen, 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
- 6 | Erbsen begeben, Tagi sorgfältig auf das Gemüse setzen, 5 Minuten kochen lassen, nicht umrühren. *Die Tagi werden von alleine in die Gemüsesuppe absinken. Beim Umrühren würde man die empfindlichen kleinen Skulpturen zerquetschen. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke des Teiges ab. Die Tagi sollten durchaus noch etwas teigig schmecken.*
- 7 | Sofort servieren, ev. etwas Joghurt dazustellen.

<sup>1</sup> Verarbeitung und Zubereitung werden beschrieben bei Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Ladakh*.

<sup>2</sup> Herstellung und Verwendung von Tsampa erinnern auch an das in Bihar populäre Sattu, ein Mehl aus gerösteten Kichererbsen (siehe *Bihar Cuisine*).

<sup>3</sup> Die Aprikosen aus Ladakh waren schon in der Mughlai-Zeit berühmt und spielen in vielen höfischen Rezepten eine zentrale Rolle als Zeichen von Wohlstand und Extravaganz – vergleiche Martin Hughes, Sheema Mookherjee,

Richard Delacy: *World food: India*. Melbourne, Lonely Planet Edition, 2001. S. 73.

<sup>4</sup> Die ausführlichste Einführung in die Küche von Ladakh haben wir gefunden in Gabriele Reifenberg: *Ladakhi Kitchen. Traditional and Modern Recipes from Ladakh*. Leih: Melong Publications of Ladakh, 1998.

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Ladakh*.

<sup>6</sup> Reifenberg schreibt zu Skyu: «This dish is similar to chhu tagi and, like it, originally very simple. The ingredients are as for chhu tagi. Opinions seem to differ about the amount of water to use and whether the dough is stiffer

than chhu tagi or not». Reifenberg: *Op. cit.* S. 27.

<sup>7</sup> Auch alle Rezepte für Chu tagi, die wir konsultiert haben, verwenden Weizenmehl. Zum Beispiel Lee Geok Boi: *Asian Noodles*. Singapore: Marshall Cavendish International, 2015. S. 180.

<sup>8</sup> Gastwirt Tsewang Dorje aus Leh hat uns erklärt, dass Speisen ohne «indische» Gewürze auch in Ladakh niemandem mehr richtig schmecken wollen und sich Chili und Co. folglich auch oft in ganz traditionelle Zubereitungen schleichen. Ihm verdanken wir auch den Begriff der «Indification».

A wide-angle photograph of the Himalayas, showing multiple layers of mountain ranges receding into the distance. The foreground features a steep, rocky slope with patches of green forest and some snow. The sky is a clear, pale blue. The text 'HIMACHAL PRADESH' is centered in a large, bold, white sans-serif font.

# HIMACHAL PRADESH





## HIMACHAL PRADESH (HP)

**Bundesland seit** 25. Januar 1981

**Hauptstadt** Shimla

**Fläche** 55.673 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 6'864'602 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 123/km<sup>2</sup>

**Sprachen** Hindi (offiziell), Englisch (zweite Sprache), Pahari

**Religionen** 95 % Hinduismus, 2 % Islam, 5 % Sikhismus, 1 % Buddhismus

**Alphabetisierung** 83 %

**GDP per capita** 2800 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Apfel, Weizen, Mais, Reis, Hirse, Gewürze, Granatäpfel

### Stichworte zur Geschichte

Wegen der komplexen Beschaffenheit des Territoriums wird das Gebiet meistens von verschiedenen Herrschern kontrolliert.

**Ab 550** Hinduistische Rajputen beherrschen weite Teile der Region (Kangra ist das mächtigste Reich)

**16. Jh.** Moguln übernehmen Macht

**18. Jh.** Sikhs dehnen ihren Einfluss bis in die Täler von Spiti aus

**1815** Briten übernehmen die Macht

**1864** Shimla wird Sommersitz der britischen Kolonialregierung

**#626c3b** Ein dunkles, leicht grüliches Grün wie das der Zedernwälder in der Gegend von Dharamkhot.

**Vorderseite: Blick von Triund. (12/2017)**

Bedingt durch die abwechslungsreiche Topographie des Bundesstaates zerfällt Himachal Pradesh (HP) in eine Reihe von sehr unterschiedlichen Regionen, in denen sich diverse Kulturen mit, so darf man annehmen, auch jeweils recht eigenen Küchen herausgebildet haben. Für den Fremden allerdings sind diese Küchen praktisch wie theoretisch kaum fassbar.<sup>1</sup> Generell gleicht die Küche im Süden eher der von Punjab, derweilen man im Norden (vor allem in Spiti) nicht selten tibetanisch isst. Im Bereich der Restaurants spielen die Punjabis überall die erste Geige. Im Fall von HP hat das auch historische Gründe, haben die Sikhs doch immer wieder Teile des Gebiets besetzt oder wenigstens beansprucht.<sup>2</sup>

**Apfel** | HP ist Indiens größter Apfelproduzent und wird deswegen auch *Apple State* genannt. Erstaunlicherweise aber spielen Äpfel in der Küche so gut wie gar keine Rolle. Früchte, die nicht exportiert werden können, werden zu Marmelade verarbeitet und so als Souvenirs verkauft.<sup>3</sup>

**Bier** | Es waren die Briten, die das Bier nach Indien gebracht haben. Ursprünglich importierten sie das Getränk. 1839 aber nahm die erste Brauerei auf indischem Boden ihre Fabrikation auf – im Distrikt Solon in HP. Das gleichnamige Bier wird auch heute noch produziert.<sup>4</sup>

**Gyurma** | Eine Blutwurst mit fein gehackten Innereien, Gerste oder Reis. Spezialität der tibetanischen Küche, verbreitet in Spiti.<sup>5</sup>

**Momo** | Die berühmten, meist halbmondförmigen Dumplings aus dem Tibet sind auch in HP sehr beliebt.

**Pahari murghi** | Hühnerenteile, gebraten mit Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Lorbeer und Zimt. Der Name erinnert an die Paharis, die traditionellen Bewohner der hügeligen Gebiete im Süden des Himalaya.<sup>6</sup>

**Schwarzer Kardamom** | Im Gebirge rund um Chamba im Nordwesten von HP wächst (auch wild) *Amomum subulatum*, dessen Kapselfrüchte nach der Ernte über Feuer getrocknet werden, was dem Gewürz seinen charakteristischen, leicht rauchigen Duft verleiht.

**Sepu wadi** | Klöße aus Uradal-Mehl wird zu einer trockenen Paste verarbeitet, die dann in Stücke geschnitten, gebraten und mit einer scharfen Sauce (zum Beispiel auf Spinatbasis) serviert werden kann.<sup>7</sup>

**Thenthuk** | Neben *Thupka* die zweite berühmte Nudelsuppe tibetanischen Ursprungs. Die Teigwaren sind hier breit, unregelmäßig, fleischig und werden meist frisch gemacht.

**Thupka** | Die klassischste Suppe der tibetanischen Küche, mit eher feinen, runden Nudeln.

**Wein** | In HP werden diverse Weine aus Birne, Granatapfel, Pflaume, Rhododendron oder Trauben gekeltert. Sie haben unterschiedlich viel Alkohol, sind aber durchgehend sehr süß.

<sup>1</sup> Im großen Kochbuch von Pushpesh Pant etwa kommt Himachal Pradesh (HP) nur ein einziges Mal vor, als Fundort von Morcheln – Rezepte aus dem Bundesstaat scheint er keine zu kennen. Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 788. Achaya kennt den Staat nur als Produktionsort der Zitrusfrucht *Kinna* oder *Kinnow*. Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*.

New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 211 f. Einzig O'Brian geht auf die Küche von HP ein und zählt eine Reihe von Speisen auf, die sie als Elemente einer lokalen Cuisine hat ausmachen können. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 41 ff.

<sup>2</sup> Unter den Briten gehörte die Gegend zur Provinz Punjab, aus der sie erst 1956 als

Unionsterritorium und 1966 als eigener Bundesstaat herausgelöst wurde.

<sup>3</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 42.

<sup>4</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 224.

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 51.

<sup>6</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 44.

<sup>7</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 44.





Himachal Pradesh ist Indiens größter Apfelproduzent – in der Küche aber spielt die Frucht keine Rolle. (12/2017)



Laut diesem Verkäufer in McLeod Ganji schmeckt sein Tawa chicken ganz ähnlich wie Pahari murghi.



Tibetanische Thentuk mit dicken, frisch gemachten Nudeln im Four Seasons in McLeod Ganji. (12/2017)



Aus den Früchten (und Blumen) der Region werden diverse «Weine» hergestellt – durchgängig sehr süß.



Hier wächst der Kangra-Tee: Blick über die Sträucher des Dharamsala Tea Gardens in Richtung Norden. (7/2017)





Vor der Namgyalma Stupa im Zentrum von McLeod Ganji stehen die Momo-Verkäufer in Reihe. (12/2017)





Kheru ist im Handumdrehen zubereitet, hier haben wir die Suppe mit etwas Schnittknoblauch bestreut. (Zürich, 2/2018)

## KHERU

### Suppe aus Joghurt, Kichererbsenmehl und Gewürzen

Auf einem Food Festival in Mussoorie hatten wir im Dezember 2017 die Gelegenheiten, uns länger mit Kalpana zu unterhalten, einer jungen Frau aus Shimla, der Hauptstadt von Himachal Pradesh: «100 % Girl – 100 % Foodie»<sup>1</sup>. Wir fragten sie nach ihrem Lieblingsgericht aus der Himachali-Küche und sie zögerte keine Sekunde: «Kheru und dazu eine Schnulze mit Shah Rukh Khan». Wir ließen uns das Rezept für diese würzige Joghurtsuppe erklären und kamen zum Schluss, dass es wohl auch ohne den Bollywood-Star Shah Rukh Khan geht, aber nicht ohne Besan – wenngleich viele Kheru-Rezepte, die wir im Internet gefunden haben, auf die Zugabe von Kichererbsenmehl verzichten.<sup>2</sup> Wenn Joghurt erwärmt wird, dann flockt es dabei fast zwangsläufig aus – nicht aber (oder deutlich weniger schnell), wenn Besan im Spiel ist.

Kheru hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem in ganz Indien verbreiteten *Kadhi*, wobei diese Joghurt- oder Buttermilch-Besan-Suppe meist mit Klößen, Fritters oder Gemüse zubereitet wird (siehe *Gatte ki kadhi*) – nicht so allerdings in Gujarat, wo Kadhi auch oft als eine dünne und (dank der Zugabe von Jaggery oder Zucker) leicht süßliche Suppe ohne Einlagen serviert wird.



**Mit Stöcken, Sounds und Socken | «Überall wimmelt es hier von Weihnachtsmännern mit Bärten, Mützen, Pausbacken und Joints. Sie sitzen auf Steinen, posieren im Schnee oder liefern sich für die Kamera kleine Scheingefechte vor der weiß und grau gefleckten Kulisse des südlichen Himalajas. Denn Bollywood ist überall, wo junge Inder sind.»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Dezember 2017.





Kheru lässt sich auch am Wohnort des Dalai Lama wohligh schlürfen: Suppenküche in McLeod Ganj. (12/2017)

Auch Charmaine O'Brian kennt Kheru als eine cremige Suppe aus geschlagenem Joghurt und Kichererbsenmehl, die gemäß ihren Recherchen mit Asant, Ingwer, Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel und Bockshornkleebblättern gewürzt wird.<sup>3</sup> Sie erwähnt außerdem *Jhoul*, eine eher saucenartige Variation von Kheru, die ebenfalls aus Besan und Joghurt hergestellt, mit Knoblauch, roten Chilis, Koriander und Asant gewürzt, dann aber mit Reis serviert wird.<sup>4</sup>

#### FÜR 2 PERSONEN

1 TL Koriandersamen  
 1 TL Senfsamen  
 1 TL Kreuzkümmel  
 2 TL Ghee  
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 1 kleinere Zwiebel (100 g),  
 fein gehackt  
 1 getrocknete Chilischote, in  
 Stücken  
 1 TL Salz  
 2 EL Kichererbsenmehl (Besan)  
 1 TL Kurkumapulver  
 ½ TL Asantpulver  
 250 ml Wasser  
 200 g Joghurt

#### Zubereitung (Kochzeit 10 Minuten)

1 | Koriander, Senf und Kreuzkümmel in einer nicht beschichteten Pfanne vorsichtig rösten bis sie duften.  
 2 | Ghee in dem Topf warm werden lassen. Knoblauch und Zwiebel mit Chili und Salz begeben und glasig dünsten.  
 3 | Kichererbsenmehl, Kurkuma und Asant einrühren, dann mit 250 ml Wasser ablöschen und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren dicklich werden lassen.  
 4 | Joghurt einrühren und warm werden lassen. *Es ist nicht nötig, das Joghurt bis zum Kochpunkt zu erwärmen – selbst wenn es, dank dem Besan, unwahrscheinlich ist, dass es ausflockt (bei unseren Versuchen jedenfalls ist das nie passiert).*

<sup>1</sup> So stellt sich Kalpana auf ihrer wie Kuchenglasur glänzenden Visitenkarte selber vor.

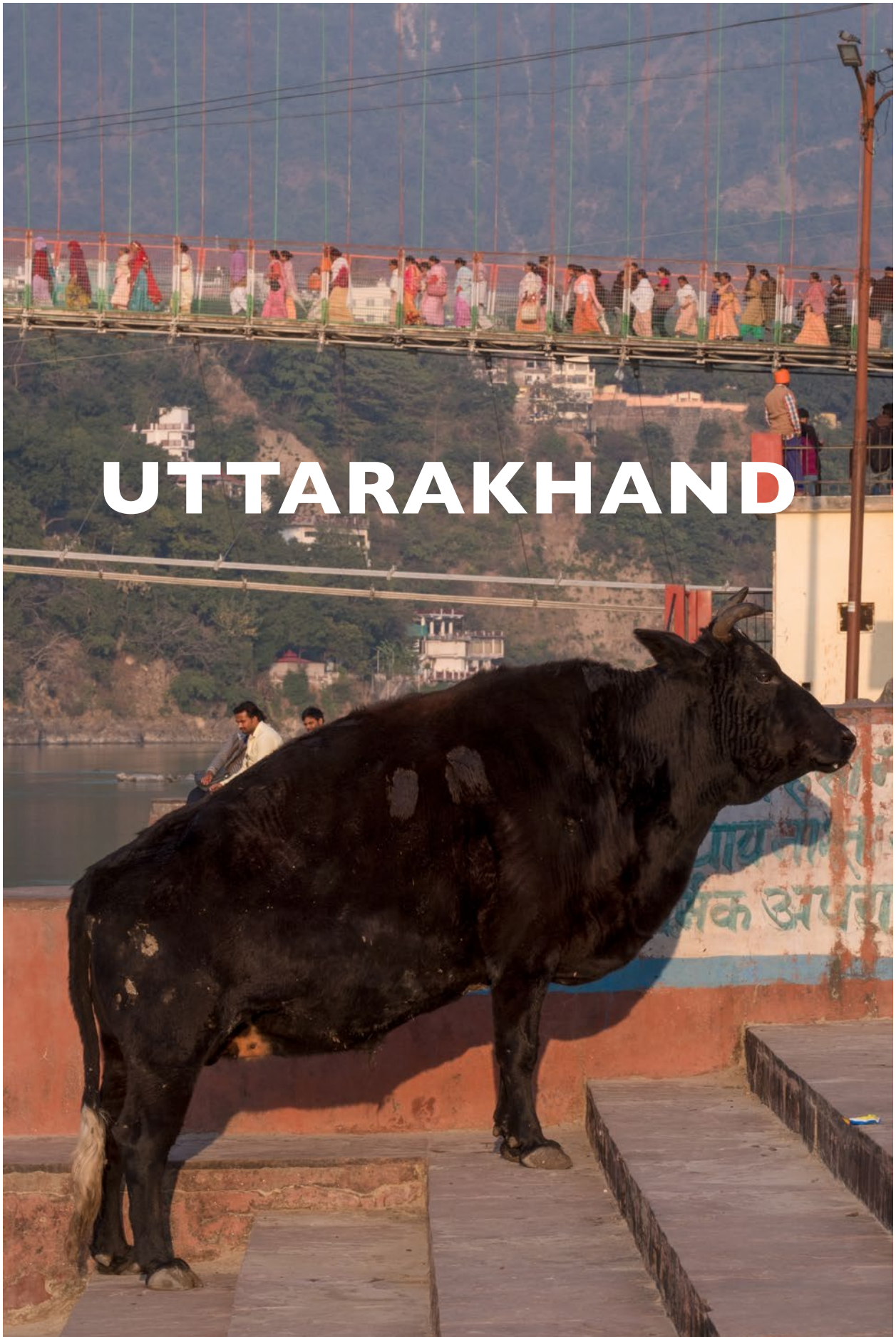
<sup>2</sup> Zum Beispiel: Kheru. In: *Himachali cuisine*.

<http://himachalirecipes.blogspot.ch/2010/09/kheru.html> (abgerufen am 6. Februar 2018).

<sup>3</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide*

to India. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 44.

<sup>4</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 5844.



# UTTARAKHAND





## UTTARAKHAND (UA)

**Bundesland seit** 9. November 2000

**Alter Name** Uttaranchal

**Hauptstadt** Dehradun

**Fläche** 53.483 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 10.086.292 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 189/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 88 % Hindi, 6 % Urdu, 3 % Punjabi, 1,5 % Bengali

**Religionen** 83 % Hinduismus, 14 % Islam, 2 % Sikhismus

**Alphabetisierung** 79 %

**GDP per capita** 2800 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 27 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Hirse, Weizen, Kartoffel, Apfel, Pfirsich, Aprikose, Reis, Chili

### Stichworte zur Geschichte

**7.–14. Jh.** Die shivaitischen Katiuri beherrschen Teile des Gebiets und bauen steinerne Tempel

**16.–18. Jh.** Der Einfluss der Mughlai in der Gegend ist nur gering

**1816** Britische Annexion

**2013** UA wird von den Unwettern im Norden Indiens besonders schwer getroffen

**#ce7b53** Ein leicht ins Bräunliche ziehendes und etwas verwaschenes Orange wie das der Kleider vieler Sadhus, die am Ufer des Ganges unterwegs sind.

**Vorderseite:** Ufer des Ganges und Fußgängerbrücke in Rishikesh. (12/2017)

In Uttarakhand (UA) gibt es besonders viele Orte, die den Hindus heilig sind. Gläubige pilgern zu den Quellen des Ganges, zu den Tempeln von Badrinath und Kedarnath, in die Ashram-Stadt Rishikesh oder das Heilige Haridwar. Das Gebiet ist fruchtbar, bietet aber nur wenig Weideland, Milchprodukte spielen deshalb eine untergeordnete Rolle.<sup>1</sup> Umso wichtiger sind Hülsenfrüchte, namentlich wächst hier eine lokale Sorte der Sojabohne (*Bhatt*), die zu diversen Spezialitäten verarbeitet wird. Vegetarische Gerichte spielen die Hauptrolle, die Küche kennt aber auch ein paar spezifische Fleischzubereitungen.<sup>2</sup>

**Baal mithai** | Khoya, eine Art trockener Ricotta, wird lange mit Zucker gekocht, dann heiß auf einem Blech ausgestrichen, nach Festigung in rechteckige Plätzchen geschnitten und mit Zuckerstreusel bestreut. Das Resultat gleicht einem britischen Fudge.<sup>3</sup>

**Bhaat chutney** | Sauce aus schwarzen Sojabohnen (*Bhaat*), die gekocht, zerstoßen und dann mit Joghurt, Chili und wenigen Gewürzen vermischt werden.

**Bhang** | Hanf (*Bhang*) spielt eine wichtige Rolle in der Küche von UA. Die Samen werden zum Beispiel mit Joghurt, Kreuzkümmel und Zitronensaft zu *Bhang ka raita* oder mit Minze, Chilis und Zitronensaft zu *Bhang ki chutney*<sup>4</sup> vermischt. Aus dem Kraut werden auch kleine Plätzchen gebacken, *Kandari ke pakore*.

**Bhutua** | Ein Schmorgericht aus verschiedenen Innereien der Ziege.

**Chainsu** | Dickliche Suppe aus geröstetem und gemahlenem *Urad dal*, gewürzt mit Asant, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Chili und schwarzem Pfeffer.<sup>5</sup>

**Jhangora kheer** | Ein *Kheer* aus Fingerhirse, Milch und Zucker. Wird meist frisch zubereitet und heiß serviert, mit Mandelsplittern und Weinbeeren. Schmeckt nicht allzu süß und hat ein leicht metallisches Aroma.

**Kafuli** | Spinat oder Bockshornklee, mit Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Asant und Koriander zu einem Püree verkocht, das mit gemahlenem Reis oder Kichererbsenmehl angedickt wird.<sup>6</sup>

**Kappa** | *Kafuli*, das mit Joghurt zubereitet wird.

**Phanu** | Ein Gericht aus *Gahat* oder *Kulath*, einer für Uttarakhand typischen Pferdebohne. Die Leguminose wird mit Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln zu einer Paste gemahlen, dann zu einem Pfannkuchen verarbeitet, in Stücke geschnitten und mit einer Sauce serviert, die ebenfalls aus gemahlenen Bohnen besteht.<sup>7</sup>

**Thechwani** | Eine Gericht aus weißem Winterrettich (*Mooli*) und Kartoffeln, die gekocht, zerquetscht und dann mit Gewürzen geschmort werden.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 59.

<sup>2</sup> Besonders zahlreich sind sie bei Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010.

<sup>3</sup> Bei Kumar Sweets in Dehradun gibt es *Bal mithai* auch ohne Zuckerkügelchen, die Stückchen heißen dann einfach *Chocolate*.

<sup>4</sup> Rezept bei Pant: *Op. cit.* S. 76.

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 57

<sup>6</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 57

<sup>7</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 57. Die Spezialitäten aus Uttarakhand tauchen oft unter verschiedenen Namen auf, je nach Küche, das macht ihre Identifikation schwierig. Das Restaurant *Garh Bhaj* in Dehradun führt ein *Gahat dal faany* auf der Karte, das laut den Kellnern mit *Phanu*

identisch ist. Es hat jedoch eine grüne Farbe, schmeckt leicht säuerlich und so, als ob es mit Kräutern gekocht worden sei. Es ist leicht scharf und das Aroma wird von viel frischen Knoblauch dominiert.

<sup>8</sup> Seite *Thechwani*. In: *EZPZ Cooking*. <http://www.ezpzcooking.com/curry/thechwani-recipe> (abgerufen am 4. Januar 2017).



**Gahat dal faany** – ein Gericht auf Basis von Pferdebohnen (*Gahat*), serviert im *Garh Bhoj* in Dehradun. (12/2017)



Die Köche des *Desi Chulha* bieten diese Hanfplätzchen unter dem Namen *Kandari ke pakore an*.



Das *Uttarakhand Food Festival* in Mussoorie wird überall stark beworben, auch in der *Times of India*.



Pfanne mit gemischten Innereien von der Ziege an einer würzig-scharfen Sauce, Stand am *UA Food Festival*.





Aus Hanfsamen, Minze, Chili und Zitronensaft: *Bhang ki chutney* an einem Stand des UA Food Festivals.



Aus schwarzen Sojabohnen, Zitronensaft, Joghurt, Chili und wenigen Gewürzen: *Bhaat chutney*.



Warm serviert, mit leicht metallischem Geschmack, aus Fingerhirse, Milch und Zucker: *Jhangora kheer*.



*Baal mithai* ähneln britischen *Fudges*, diese hier stammen von Kumar Sweets in Dehradun. (12/2017)



In den Wintermonaten ist der weiße Rettich (*Mooli*) auch auf den Straßen von Dehradun omnipräsent. (12/2017)





Die verschiedenen Texturen und Aromen der einzelnen Eingeweide sorgen für einige Abwechslung im Mund. (2/2018)

## BHUNNI

### Würziges Stew aus Kutteln und weiteren Innereien der Ziege

Vom 28. bis 30. Dezember 2017 ging in der quirligen Hillstation Mussoorie das *Uttarakhand Food Festival* über die Bühne – eine Gelegenheit, Spezialitäten aus der Region zu kosten, die es nur selten (bis gar nie) auf die Karte der Restaurants schaffen. Die Köche des *Welcomhotel The Savoy* etwa, die gewöhnlich die übliche Punjabi-Küche pflegen, boten an ihrem Stand ein paar Delikatessen aus Garhwal an, der Region, die den westlichen Teil des Bundesstaates einnimmt.

Uns hat vor allem eine mächtige Pfanne mit verschiedenen Innereien von der Ziege interessiert, laut Schildchen ein Gericht namens *Aagra khaal ki bhuni bhaat*. Das Stew schmeckte kräftig und sehr würzig, laut einem der Köche bestand die Sauce aus Zwiebeln, Ingwer, Tomaten, Senf, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer und Gewürznelken – zweifellos wirkten da auch Chilis und für die Farbe Chilipulver mit, vielleicht auch etwas Ziegenblut. Das Fleisch bestand zur Hauptsache aus Kutteln, kombiniert mit Stücken von Herz, Lunge, Milz, Dünndarm und etwas trockenen, aber würzigen Scheiben von Leber und Niere. Das Stew wurde mit rotem Vollkornreis serviert, dazu gab es eine Chilisaucе, eine Ingwersauce und *Bhang ki chutney* aus Hanfsa-



**Die Fütterung der heiligen Männer** | «Drei Männer setzen sich hinter mir hin und lassen zur Verdauung eine tönernen Pfeife mit Haschisch oder Cannabis kreisen. Ein vierter steht plötzlich neben mir, leicht schwankend, sein Geschirr in der linken, streckt er mir fordernd die rechte Hand hin. «You know, I am a sadhu, sai baba, a holy man.» Dann schließt er die Augen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 30. Dezember 2017.





**Bhunni, aufgetischt vom Welcomhotel The Savoy am Uttarakhand Food Festival in Mussoorie: mit Vollkornreis, drei verschiedenen Chutneys, rohen Gurken und Zwiebeln. (12/217)**

#### FÜR 4 PERSONEN

- 4 TL Schwarzer Senf
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 5 Gewürznelken
- 3 getrocknete Chili, in Stücke gerissen
- 2 TL Speiseöl
- 2 größere Zwiebeln (300 g), fein gehackt
- 30 g Ingwer, fein gehackt
- 2 TL Salz
- 400 g Kutteln von der Ziege, küchenfertig (also gesäubert und vorgegart), in mundgerechten Stücken
- 400 g gemischte Innereien (Herz, Leber, Lunge, Niere etc.)
- 500 ml Wasser
- 2 EL Tomatenpüree (40 g)
- 2 TL Zucker
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 TL nicht scharfes, vor allem färbendes Paprikapulver
- ½ TL Asant
- Etwas Salz zum Abschmecken

men. Bei dem Gericht handelte es sich zweifellos um *Bhunni*<sup>1</sup>, eine Spezialität aus Garwahl, die es wohl kaum je auf Restauranttische schafft, dafür aber regelmäßig in Verzeichnissen auftaucht, die Titel tragen wie *8 Bizarre Foods Indians Eat*<sup>2</sup>, *7 Bizarre Foods Eaten in India you wouldn't have heard of*<sup>3</sup> oder *India's Weirdest Foods Are...Weird*<sup>4</sup>. Auch Anoothi Vishal, die für die *Economic Times* über Mussoorie berichtet hat, schreibt: «The bhunni is an acquired taste. Made from goat's liver, intestines and blood, this is a poor man's curry, using the «leftovers» from the animal.»<sup>5</sup>

Wir können (und wollen) solche Vorbehalte nicht verstehen. Sie verraten jedoch viel über die kulinarischen Vorstellungen der indischen Mittelklasse.

Bhunni ist schnell zubereitet und schmeckt würzig-warm, einmal aufgewärmt sogar noch besser. Die verschiedenen Innereien sorgen im Mund für abwechslungsreiche Aromen und Texturen. Stehen keine Innereien von der Ziege zur Verfügung, kann man sich mit dem Geschlinge anderer Wiederkäuer behelfen. Auch die Zusammensetzung der Eingeweide lässt sich je nach Gusto und Verfügbarkeit variieren. Noch voller schmeckt Bhunni, wenn man etwas Blut mitkochen kann.

#### Zubereitung (Kochzeit 90 Minuten)

- 1 | Die ganzen trockenen Gewürze (Senf, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Pfeffer, Gewürznelken und Chili) in einem schweren Topf ohne Beschichtung vorsichtig rösten bis sie duften.
- 2 | Öl begeben, warm werden lassen. Zwiebel und Ingwer mit Salz begeben und glasig dünsten.
- 3 | Kutteln, weitere Innereien, 500 ml Wasser, Tomatenpüree, Zucker, Kurkuma, Paprika und Asant begeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und 70 Minuten köcheln lassen.
- 4 | Deckel abheben, rund 15 Minuten etwas eindicken lassen, mit Salz abschmecken.

*Hat man etwa 200 ml Ziegenblut (oder Schweineblut) zur Verfügung, kann man ganz oder teilweise auf das Tomatenpüree verzichten. Mit dem Blut, das man gleichzeitig mit dem Wasser beigibt, dickt die Sauce stärker ein. Unter Umständen muss man die Konsistenz mit etwas mehr Wasser korrigieren.*

<sup>1</sup> Möglicherweise ist *Bhunni* identisch (oder verwandt) mit *Bhutua*, das Pushpesh Pant als eine gemischte Innereien-Spezialität von Uttarakhand aufführt. Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 493.

<sup>2</sup> Seite 8 *Bizarre Foods Indians Eat*. In: NDTV Food. <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-bi->

[zarre-foods-indians-eat-708501](https://www.zarre-foods-indians-eat-708501) (abgerufen am 11. Februar 2018).

<sup>3</sup> Seite 7 *Bizarre Foods Eaten in India you wouldn't have heard of!* In: *Clicktableblog*, <https://clicktable.wordpress.com/> (abgerufen am 1. Januar 2018).

<sup>4</sup> Seite *India's Weirdest Foods Are...Weird*. In: *Homegrown*. <https://homegrown.co.in/article/29668/snail-stew-red-ant-chutney-indias->

[weirdest-foods-are-weird](https://www.weirdest-foods-are-weird) (abgerufen am 11. Februar 2018).

<sup>5</sup> Anoothi Vishal: *Mussoorie: Discover the quiet side of the crowded hill station*. In: *Economic Times*. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/lifestyle/mussoorie-discover-the-quiet-side-of-the-crowded-hill-station/articleshow/52484183> (abgerufen am 11. Februar 2018).









## DELHI (DL)

**Unionsterritorium mit erhöhter Autonomie seit 1992**

**Fläche** 1483 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 16'787'941 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 11'320/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 81 % Hindi, 7 % Panjabi, 6 % Urdu, 6 % Andere

**Religionen** 82 % Hinduismus, 13 % Islam, 3 % Sikhismus

**Alphabetisierung** 86 %

**GDP per capita** 4600 \$ (2017)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

### Stichworte zur Geschichte

**um 1200 v. Chr.** Gründung der Stadt laut *Mahabharata*

**1192** türkische Sultane erobern die Stadt, errichten Sultanat von Delhi

**1526** Mughlai übernehmen die Macht, Fürsten ursprünglich mongolischer Abkunft, die aus der Gegend des heutigen Usbekistan nach Süden vorstoßen

**Mitte 18. Jh.** Die Britische Ostindien-Kompanie gründet eine Handelsniederlassung in der Stadt

**1858** England übernimmt Macht

**1911** Hauptstadt Britisch-Indiens wird von Kalkutta nach Delhi verlegt

**1911–1931** Neu Delhi wird gebaut

**#f25b22** Ein leuchtendes Ziegelrot wie das der Mauern der Roten Forts und anderer Gebäude aus der Zeit der Mughlai.

**Vorderseite:** Das Mausoleum des zweiten Mughlai-Herrschers Humayun wurde im 16. Jh. erbaut. (1/2008)

Die Restaurantszene von Delhi bietet Spezialitäten aus allen Teilen des Landes an. Die Hauptstadt ist so auch ein auch gustatives Museum, in dem das kulinarische Erbe des Landes gepflegt wird. Die eigene Küche von Delhi ist die persisch beeinflusste Cuisine des Sultanats und die ihr eng verwandte, höfische Küche der Mughlai. Sie wird oft auch als *die* Küche Indiens schlechthin angesehen (siehe *Mutton korma*). Die Mughlai-Küche lebt an den Herden der Muslime ganz Indiens fort, insbesondere aber an den Tafeln von Kaschmir, Punjab, Lucknow und Hyderabad – sowie in den meisten indischen Restaurants dieser Welt. Delhi ist aber nicht nur die Kapitale der Mughlai-Cuisine, sondern ebenso die Hauptstadt jener scharfen, süßlichen, säuerlichen und salzigen Snacks, die man in Indien unter der kollektiven Bezeichnung *Chaat* kennt:<sup>1</sup> Einige dieser Kleinigkeiten, die mit einer ganzen Reihe von Gewürzen, Saucen, Früchten etc. dem Wunsch des Kunden angepasst werden können, stellen wir an dieser Stelle vor.<sup>2</sup>

**Aloo tikki** | Würzige Kartoffelpuffer mit einer Erbsenfüllung, oft mit *Sev* bestreut, haarfeinen, frittierten Nüdelchen aus Kichererbsenmehl. Dazu gibt's einen Kleckser Joghurt oder Chutney.

**Bhelpuri** | Gepuffter Reis, der mit fein gehobeltem Gemüse, Kartoffelstücken, Zwiebeln und einer Tamarindensauce gemischt wird.

**Chaat masala** | Die dominierenden Aromen dieser Gewürzmischung, die gerne über diverse Chaats gestreut wird, sind Asant *und* *Kala namak* (Steinsalz). Außerdem enthält es meist säuerliches Mangopulver, Chili, Kreuzkümmel, Granatapfelsamen, Ingwer, Koriander und Pfeffer. Die Mischung hat ein leicht schwefeliges Parfum, das von Westeuropäern oft als «recht gewöhnungsbedürftig» empfunden wird.<sup>3</sup>

**Chole** | Berühmter Straßensnack aus dem Punjab. Die ersten Verkäufer dieser würzigen Kichererbsen tauchten in Delhi nach 1947 auf und es waren meist Flüchtlinge aus dem Punjab.

**Dal chaat** | Dieser für Delhi typische Snack besteht aus gesproßenen Mattenbohnen, die meist mit gekochten Kartoffelstücken, Tomaten und Zwiebeln gemischt, dann mit etwas Zitrone beträufelt und mit Salz und Koriandergrün bestreut werden.

**Panipuri** | Ein hohles, knuspriges Gebäck (*Puri*) von der Größe eines Pingpongballs. Man bohrt auf der einen Seite ein Loch und gibt ein paar gekochte Kartoffelwürfelchen hinein. Dann tropft man etwas Tamarinden- oder Minzenchutney darüber und füllt mit Imli pani oder Jal-jeera auf, einer eisgekühlten Brühe aus Kreuzkümmel und anderen Gewürzen wie Amchoor, Ingwer, Chili, Pfeffer und Steinsalz. Das gefüllte Gebäck schiebt man sich ganz in den Mund und lässt es dort quasi explodieren. *Panipuri* heißen auch *Golgappa*.

**Papad chaat** | Ein knusprig gebratenes Papadam wird mit Joghurt, Zwiebeln, geriebenen Karotten, frittierten Nüdelchen (*Sev*) etc. belegt. Dieser Snack wird vor allem in Restaurants serviert.

<sup>1</sup> Vergleiche Madhur Jaffrey: *A Taste of India*. New York: IDG Books, 1985. S. 10. Das Wort *Chaat* stammt (wie auch *Chutney*) von Hindi *chaat-na* = «lecken». Vergleiche Camellia Pan-

jabi: *Indische Currys*. München: Christian Verlag, 2003. S. 175.

<sup>2</sup> Siehe zum Thema *Chaat* in Delhi auch Char-maine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*.

New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 79 ff.

<sup>3</sup> Frances Case: *1001 Foods. Liebe auf den ersten Biss*. Zürich: Edition Olms, 2009. S. 676.





Verkäufer von *Dal chaat* beim Connaught Place in New Delhi, das Bambusgestell heißt *Tarauna*. (8/2017)



Heute noch sind *Chole*-Verkäufer mit ihren goldenen Töpfen auf den Straßen von Delhi omnipräsent.



Auch gebackene Süßkartoffeln mit Zitronensaft und Chat masala sind in Delhi ein beliebter Straßensnack.





Dieser Ministand, der Biryani mit Huhn anbietet, wirkt auch auf den Straßen Delhis leicht extravagant. (8/2017)



Bei diesem *Papad chaat* wurde das Brot mit Joghurt, Zwiebeln, Sev, Tamarinde und Minzesauce belegt.



Im Restaurant kann man sich sein *Panipuri* selbst zusammenstellen, auf der Straße übernimmt das der Verkäufer.



Am Independence Day bietet ein Verkäufer vor dem Roten Fort *Fruit chaat* an, hier Ananasscheiben mit *Chaat masala*.





Das Fleisch fällt fast vom Knochen in die milde, sämige hocharomatische Sauce des Korma. (Zürich, 9/2017)

## MUTTON KORMA

Hals vom Lamm in einer Sauce aus Zwiebeln, Joghurt, Gewürzen und Nüssen

*Korma* – gibt es ein anderes Wort, das derart mundet? Wer die zwei Silben durch seinen Rachenraum bewegt, spürt doch fast die feuchten und würzigen, klebrigen, glitschigen, süßen Fasern eines Fleisches, das lange geschmort wurde – in einer reichen Sauce, die fast alle Gewürze der Welt enthält. *Korma*, *Kurma* oder *Qurma* soll vom türkischen Wort *Kavurma* abstammen, das geschmorte Fleischstücke bezeichnet. *Korma* wird meist mit Lamm (*Gosht*) oder Huhn (*Murgh*) zubereitet und ist in jeder Beziehung typisch für die Küche der Mughlai.

*Mutton korma* gehört zu den berühmtesten Gerichten auf der Karte des Restaurant *Karim's*, das im Süden der Jama Moschee in Old Delhi seine Gäste verwöhnt. Die Familie, die das Lokal seit 1913 an dieser Stelle führt, soll bereits zu Zeiten der Mughlai den Kochlöffel geschwungen haben.<sup>1</sup> Damals kam ein Urahn aus Saudi-Arabien nach Indien, um als Söldner sein Geld zu machen. Das Schicksal wollte jedoch, dass er zum persönliche Koch von Kaiser Babur wurde und eine ganze Dynastie von höfischen Küchenchefs begründete. Nach der Revolte von 1857, als die Briten den Muslimen von Delhi



**Tag der Drachen** | «Jetzt sitze ich auf dem Sockel einer Verkehrstafel und reibe mir die Schulter, die den Großteil meines Körpergewichts abgefangen hat. Auf dem dunklen Rinnsal zu meinen Füßen, aus dem ich eben meine Knie gezogen habe, treiben ein paar Fetzen bunter Verpackungsfolie, ein Aluminiumtellerchen, ein Kaffeebecher aus Karton und ein Puri.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 15. August 2017.





In einem dieser Töpfe dürfte wohl auch ein Mutton korma brodeln: Koch vor dem Restaurant Karim's in Old Delhi. Die Aluminiumtöpfe gelten als ideales Kochgerät für Schmorgerichte der Mughlai-Küche. (8/2017)

	Half	Full		Half	Full
<b>SOUPS</b>					
1. Tomato Soup	75	130	20. Karahi Gosh	195	365
2. Chicken Soup	90	150	21. Gorma	155	285
<b>SHAN-E-TANDOOR</b>					
3. Tandoori Roast (Order before 20 min.)	990		22. Mutton (Breakfast)	150	275
4. Tandoori Chicken	440		23. Peas (Breakfast)	150	275
5. Chicken Tikka	245	450	24. Gosh Karahi	155	285
6. Chicken Biryani	255	470	25. Batti Curry	170	320
7. Mutton Biryani	260	490	26. Badien Panna	255	385
8. Tandoori Bakes (Order before 24 hrs.)	8800		27. Murgji Kofte	195	365
9. Tandoori Fish (Mutton) (Order before 20 min.)	485		28. Egg Curry	110	200
<b>CURRIES</b>					
10. Murgji Masala (Order before 24 hrs.)	915		29. Mutton Jalandari	210	395
11. Chicken Saag	190	365	30. Mutton Mughlai	210	395
12. Bami Chicken	375	740	<b>RICE &amp; PULAO</b>		
13. Chicken Curry	190	355	31. Chicken Biryani	210	400
14. Karahi Chicken	205	385	32. Mutton Biryani	180	340
15. Chicken Shaw	180	340	33. Veg. Pulao	140	260
16. Chicken Mughlai	205	385	34. Plain Rice	80	145
17. Chicken Jalandari	205	385	<b>KABABS &amp; ROLLS</b>		
18. Mutton Gorma	170	320	35. Seekh Kabab (1 Pc.)		55
19. Mutton Shaw	170	320	36. Shami Kabab (1 Pc.)		55
			37. Ch. Seekh Kabab (1 Pc.)		40
			38. Karna Roll (1 Pc.)		150
			39. Mutton Boti Roll (1 Pc.)		150
			40. Ch. Seekh Roll (1 Pc.)		150
			41. Chicken Boti Roll (1 Pc.)		145

Die Karte des Karim's liest sich wie der Index zu einem Kochbuch der Mughlai-Küche.

das Leben schwermachten, flohen die kaiserlichen Köche ins Exil. Erst 1911 kehrten sie zurück. Einer von ihnen, Haji Karimuddin schlug im Zentrum von Delhi einen Stand auf und verkaufte Rotis, *Aloo gosht* (einen Eintopf aus Lammfleisch und Kartoffeln) sowie Dal an die Touristen, die in die Hauptstadt kamen, um der Krönung von King George V. beizuwohnen. Zwei Jahre später dann eröffnete Karimuddin das *Karim's*. Die Rezepte, die hier gekocht werden, sollen genauso bereits am Hof der Mughlai aufgetischt worden sein – und sind natürlich ein Familiengeheimnis, wenn auch ein schlecht gehütetes (siehe weiter unten).

Im *Karim's* geht es um Fleisch. Und um Fleisch ging es auch am Tisch der Mughlai.<sup>2</sup> Sie waren jedoch nicht die ersten Karnivoren, die Delhi beherrschten. Bereits die Türken, die im späten 12. Jahrhundert durch Punjab in die Ganges-Ebene einfielen, Delhi besetzten und zu einer islamischen Stadt machten, waren alles andere als Vegetarier. Kulturell orientierten sich die Sultane von Delhi am Lifestyle der persischen Höfe.<sup>3</sup> Was sie aufsticht, hat der reisende Anwalt Ibn Batuta im 14. Jahrhundert beschrieben: Brot, geröstete Ziege in großen Stücken, in Ghee mit Zwiebeln und Ingwer gekochtes Fleisch, Sambusak (Samosas), in Ghee gekochter Reis mit Huhn, gekochte Hülsenfrüchte, Kuchen mit Honig und Mandeln, Halva, Sherbet (ein Fruchtgetränk) und viele süße Früchte (etwa eine ominöse *Tendu*, die Frucht des Ebenholzbaumes). Vor dem Essen trank man eine Art Limonade, und danach wurde Gerstenwasser geschlürft.<sup>4</sup> Die



**Die geschmorten, gebratenen, gegrillten Verführungen im Karim's lassen sich am besten mit den Händen essen, denn oft wird das Fleisch auch am Knochen serviert, wie meistens in Indien.**

Markenzeichen der mittelalterlichen persischen Küche waren mit Reis gekochte Fleischgerichte und mit Früchten gekochtes Fleisch. Man gab Nüsse, getrocknete Früchte und destillierten Blütenessenzen wie Rosenwasser an süße wie salzige Gerichte.<sup>5</sup> All dies prägte auch das höfische Essen im Sultanat von Delhi. Außerdem die großzügige Verwendung von Gewürzen wie Pfeffer, Ingwer, Kardamom, Safran, Zimt, Galgant, Kreuzkümmel und Koriander.<sup>6</sup>

Das Ende des Sultanats wurde 1526 besiegelt als Babur, ein Fürst aus dem Gebiet des heutigen Usbekistan, die Stadt besetzte und die Dynastie der Mughlai begründete, die bis 1858 über große Teile Indiens herrschte. Babur brachte einen eher rustikalen Appetit nach Indien mit, aß am liebsten geröstete Ziege mit Brot, beklagte sich über den Mangel an guten Früchten (er liebte die Melonen, Aprikosen und Trauben seiner Heimat) und konnte der lokalen Küche nicht viel abgewinnen.<sup>7</sup> Auch seine Nachfolger waren große Fleischesser. Wie ihre Vorgänger orientierten sich auch die Mughlai in erster Linie am persischen Hof und seinem Raffinement in kulinarischen Dingen.<sup>8</sup> Das Essen war für sie aber vor allem auch ein Mittel der Selbstdarstellung und wurde im Rahmen aufwendiger Feste ausgiebig zelebriert, derweilen die Kaiser selbst ihre Speisen lieber im Privaten zu sich nahmen.<sup>9</sup> Die Mughlai werden oft als neugierige Esser und als Feinschmecker geschildert.<sup>10</sup> Das *Ain i Akbari*<sup>11</sup>, verfasst von Akbars Vezier Abu Fazl, vermittelt einen guten Eindruck von dem Aufwand, der in den royalen Küchen getrieben wurde, wo sich Hunderte von



**Tee ist heute aus dem indischen Alltag nicht wegzudenken. Erstmals in Indien serviert wurde er vermutlich an den Höfen der Mughlai. Von den Gästen wurde das Getränk sicher als ultimative Extravaganza wahrgenommen, denn die Blätter mussten damals aus China importiert werden. Erst in den 1820er Jahren begannen die Engländer in Indien (Assam) Tee anzubauen.<sup>27</sup>**





Mit dem Islam kamen auch die Nüsse und Trockenfrüchte nach Delhi: Geschäft nördlich der Fatehpuri Moschee. (8/2017)



Köchen aus dem ganzen Reich mit Spezialisten aus Persien und Zentralasien trafen, um täglich eine endlose Vielzahl von Gerichten zu bereiten.<sup>12</sup>

Akbar selbst hatte zwar einen Hang zum Vegetarischen<sup>13</sup> und ernährte sich privat am liebsten von Khichri.<sup>14</sup> Im Zentrum des kulinarischen Palastalltags aber standen geröstete oder gedünstete Fleischgerichte, die oft mit luxuriösen Zutaten wie Mandeln, Pistazien oder Walnüssen angereichert und mit essbaren Folien aus Gold- oder Silber dekoriert wurden.<sup>15</sup> In den Küchen kamen elaborierte Gewürzmischungen zum Einsatz, was damals in weiten Teilen Indiens noch unüblich war, denn da würzte man einfach mit dem, was vor der Tür wuchs und folglich billig war. Mischungen wie *Garam masala*, die heute in nahezu jeder Küche des Subkontinents täglich zum Einsatz kommen, waren damals in gewöhnlichen Haushalten noch völlig unbekannt und wurden für die Tafel der Mughlai entwickelt. Diese Blends waren auch ein Symbol des Reichtums, denn viele Gewürze mussten von weither nach Delhi geschafft werden: Schwarzer Pfeffer und Kardamom aus dem Süden Indiens, Zimt aus Sri Lanka, Muskat und Gewürznelken aus Indonesien, Safran aus Kaschmir, Asant aus Afghanistan. Die Mughlai liebten parfümiertes Essen: «Gemüsepflanzen wurden mit Wasser begossen, das mit Rosen- und Moschus parfümiert war»<sup>16</sup>, Ziegen, Lämmer und Geflügeltiere wurden mit aromatischen Kräutern, Silber, Gold, Perlen und Safran gefüttert, um ein möglichst aromatisches Fleisch zu entwickeln.<sup>17</sup> Neben reinen Fleischgerichten kamen fast immer auch Kombinationen aus Fleisch und Reis auf den Tisch (*Pulaos* und *Biryanis*). Außerdem verwandelten die höfischen Köche Fleisch in würzige *Kebabs* oder verkochten es mit Joghurt und viel Zwiebel zu einem *Korma*.<sup>18</sup> Auch *Haleem* (eine Art Porridge aus Fleisch und Weizen) und *Kofta* (Hackfleischbällchen, oft in Sauce) wurden damals in das Küchenrepertoire des Subkontinents eingeführt. Trotz der ganzen Aufmerksamkeit, die das Gemüse in den Gärten genoss, schreibt Charmaine O'Brian, «war es am Tisch der Mughlai doch nur eine nebensächliche Attraktion. Es wurde oft in stark gewürzten, mit Nüssen angereicherten Saucen auf Joghurtbasis gekocht (als handle es sich um Fleisch). Die Mughlai-Küche verwendete viel Zwiebel und Knoblauch, und sie hatte einen Hang zu Gerichten, die süßliche und herzhaft Flavors kombinierten – Fleisch wurde deshalb oft mit frischen oder getrockneten Früchten gekocht.»<sup>19</sup> In den Küchen der Mughlai soll auch *Kulfi* erfunden worden sein – eine Art Glace mit Nüssen und Safran, gefroren mit Salpeter und Eis, das aus den Bergen nach Delhi geschifft wurde.<sup>20</sup> Viel Aufhebens wurde auch um das Wasser gemacht, das unbedingt aus dem Ganges kommen musste.<sup>21</sup>

Auch ausländische Beobachter wie Sir Thomas Roe beschreiben den schieren Luxus, der an den Tafeln der Reichen herrschte, mit unendlichen Gerichten, die gleichzeitig aufgetragen wurde. Roe bemerkte aber auch, dass nicht alle Bewohner des Landes sich ein solches Leben leisten konnten: «Die Menschen in Indien leben wie die Fische im Ozean – die größeren essen die kleineren auf. Der Farmer

**Badam pasanda** | Mit dem Messer flach gedrückte Streifen vom Bein der Ziege, gekocht in einer Sauce mit sehr viel Ghee, Joghurt und Gewürzen.

**Biryani** | Ein Reisgericht mit Fleisch, meist von der Ziege oder vom Huhn. Es gibt Variationen ohne Ende. Biryani ist eng verwandt mit Pulao. Bei Biryani aber werden Fleisch und Reis zunächst separat gekocht, ehe sie in einen Topf geschichtet und zusammen fertig gegart werden. Bei Pulao werden Fleisch und Reis in Wasser aufgesetzt, das im Verlauf des Kochprozesses absorbiert wird. Der Unterschied zwischen Biryani und Pulao wird in Indien heiß diskutiert.<sup>28</sup>

**Gurda kaleji** | Leber oder Nieren vom Lamm, eher kurz gebraten, in würziger Sauce.

**Haleem** | Fleisch vom Rind (manchmal auch Ziege oder Huhn) wird mit Weizen, Linsen und Gewürzen etwa acht Stunden lang auf kleinem Feuer gekocht. Das Resultat ist eine Art Paste oder Porridge, das mit Fladenbrot gegessen wird.

**Keema matar** | Eine würzige Mischung aus Hackfleisch (*Keema*) und Erbsen (*Matar*), die mit viel Ghee geschmort wird.

**Murgh mussalam** | Ein ganzes Hähnchen, das in einer sehr reichen Gewürzsauce mit Joghurt und Mandeln geschmort wird.

**Mutton burra** | In Joghurt marinierte Stücke vom Lamm, die sehr lange im Tandoor geschmort werden. Sie haben eine harte, nahezu schwarze Kruste, das Fleisch darunter ist zart und feucht.

**Mutton Jahangiri** | Lammfleisch, mit Gewürzen Joghurt und Mandeln auf kleiner Flamme lange gekocht.

**Paya** | Gelatinöse Suppe aus Füßen von Lamm, Ziege oder Rind.

**Pulao** | siehe *Biryani*.

**Nahari** | Ein reichhaltiges Schmorgericht mit allerlei Stücken (meist vom Rind), das zum Frühstück gegessen wird. Nahari wird meist in großen Mengen zubereitet und man sagt, dass viele Köche jeweils etwas Stew vom Vortag in das frisch aufgesetzte Gericht mischen.

**Nargisi kofta** | Große Buletten aus gewürztem Hackfleisch, in deren Innerem sich ein ganzes Ei befindet.

**Shami kabab** | Fleisch und Kichererbsen werden mit Gewürzen weichgekocht, eher grob gehackt und zu runden Plätzchen geformt, dann gebraten.





Mit dem Islam hielt auch eine bestimmte Form von Mildtätigkeit Einzug in Delhi. Diszipliniert warten diese Männer auf ein Tellerchen Biryani: Armenspeisung an der Matia Mahal Road. (8/2017)



**Asant** | In den Rezepten der Mughlai wird viel Asant (Asafoetida) verwendet und es wurde vermutlich zu jener Zeit erstmals auch in Indien angebaut (zuvor musste man es aus nördlichen Ländern wie dem Iran importieren). *Hing*, wie Asant auf Hindi heißt, wurde wohl in der Mughlai-Zeit vor allem unter den jenen Vegetariern Indiens schnell beliebt, deren Essvorschriften die Verwendung von Zwiebeln und Knoblauch verbieten, hat das Gewürz doch ein schweflig-lauchiges Aroma. Asant steht außerdem im Ruf, die Verdauung zu verbessern, gerade für Bohnen- und Linsen-Esser ein weiterer Vorteil. Europäische Besucher im Indien der Mughlai-Zeit beschwerten sich indes, die Menschen würden zu viel Hing essen und röchen deshalb «abscheulich». <sup>29</sup>

beraubt den Bauern, der Edelmann beraubt den Farmer, der höher Gestellte beraubt den Niedrigeren – und der König beraubt sie alle.»<sup>22</sup>

Dennoch war der Einfluss der höfischen Essgewohnheiten auf die Küche Indiens enorm. Zunächst konnten es sich natürlich nur die Reichsten leisten, die Delikatessen der kaiserlichen Feste zu imitieren. Doch mit Zeit... und heute sind die süßen Stückchen in jeder Konfiserie mit Silberfolie dekoriert.

Die Küche der Mughlai lebt natürlich vor allem in der Küche der Muslime Indiens fort, die aber immerhin gut 14 % der Bevölkerung ausmachen. Die Briten, welche die wackelnde Mughlai-Herrschaft 1857 definitiv beendeten, engagierten gerne muslimische Köche, wussten diese doch, wie man Fleischgerichte zubereitet (und hatten außerdem mit keinen kastenbedingten Restriktionen zu kämpfen). Vielen Köchen war es eine Ehre, für ihre Herrschaft aufwendige Speisen zu bereiten.<sup>23</sup> Die Briten gewöhnten sich an das Essen ihrer indisch-muslimischen Köche und es wurde für sie zu *dem* indischen Essen schlechthin. Als dann Ende des 19. Jahrhunderts die ersten indischen Restaurants in England eröffneten, die hauptsächlich von Indien-Rückkehrern frequentiert wurden, wurde die Karte natürlich von den Mughlai-Speisen dominiert, an die sie sich in der Ferne gewöhnt hatten.<sup>24</sup> Auch in Indien pflegen Restaurants der gehobenen Art, die man für spezielle Anlässe aufsucht, mehrheitlich eine Mughlai-Küche. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass viele Gerichte der höfischen Küche so aufwendig sind, dass man sie am eigenen





Ob da wohl ein neuer Kunde die Straße entlangkommt? Koch mit Topf bei Chandni Chowk in Old Delhi.





Ein muslimischer Metzger bei der Arbeit an einer Ziege und einem kapitalen Stück Rindfleisch. Seine Frau verscheucht mit einer Feder die Fliegen. Das Blatt stammt vermutlich aus dem 19. Jahrhundert und hängt auf einer Wand im ersten Stock des Patna Museums, leider ohne dazugehöriges Schildchen. (5/2017)

**Akbar der Vegetarier** | Abu Fazl, vielleicht selbst ein überzeugter Vegetarier, kommt bei der Beschreibung von Akbars Abneigung gegen Fleisch richtig in Schwung: «His Majesty cares very little for meat, and often expresses himself to that effect. It is indeed from ignorance and cruelty that, although various kinds of food are obtainable, men are bent upon injuring living creatures, and lending a ready hand in killing and eating them; none seems to have an eye for the beauty inherent in the prevention of cruelty, but makes himself a tomb for animals. If his Majesty had not the burden of the world on his shoulders, he would at once totally abstain from meat; and now, it is his intention to quit it by degrees, conforming, however, a little to the spirit of the age.»<sup>30</sup>

Herd kaum in Angriff nehmen möchte. So verstanden es die Mughlai-Köche zum Beispiel, einem Huhn über die Halsöffnung so die Knochen aus dem Leib zu holen, dass der Vogel intakt blieb...<sup>25</sup>

Verglichen mit solchen Kunststücken ist das hier vorgestellte Rezept ziemlich simpel. Wir orientieren uns an der Mutton korma, wie es im *Karim's* gekocht wird<sup>26</sup>, lassen das Fleisch aber – wenn möglich – 24 Stunden marinieren, was es noch zarter und saftiger macht. Im *Karim's* arbeiten die Köche mit Gewürzmischungen, Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchpasten, die sie separat herstellen. Wir vereinfachen diese Prozesse hier für den Alltag in einer privaten Küche, wo einem in der Regel niemand mit solchen Vorarbeiten zudient. *Mutton* meint in Indien meistens Ziegenfleisch. Ziege ist in Mitteleuropa aber nur selten zu bekommen. Wir bereiten das Korma deshalb mit Lamm zu und haben ein Stück vom Hals gewählt. Man kann das Korma auch mit anderen Teilen schmoren. Wichtig ist, dass das Fleisch noch am Knochen sitzt – und natürlich wird sich die Kochzeit je nach gewähltem Schnitt ein wenig verkürzen.

Wenn alles mit rechten Dingen zugeht, dann fällt das Fleisch vom Knochen in eine sämige, milde und hocharomatische Sauce, die für unsere Begriffe eine Vorstellung davon gibt, was für einen Charakter die Speisen hatten, die an den festlichen Tafeln der Mughlai aufgetragen wurden. Die Mughlai aßen ihre Fleischspeisen gerne mit Fladenbrot – solches servieren auch wir zu dem Korma.

**Zubereitung** (Marinierzeit 24 Stunden, Kochzeit 220 Minuten)

- 1 | Das Fleisch in vier bis sechs Stücke zerlegen.
- 2 | Koriander, Fenchel, Kreuzkümmel, Ajowan und Lorbeer in einer nicht beschichteten Bratpfanne erwärmen bis sich ihre Farbe leicht verändert und es duftet. In ein Schüsselchen geben und abkühlen lassen. Cashewnüsse leicht anrösten, zu den Gewürzen geben. Mohn ganz vorsichtig rösten. Gewürze, Nüsse und Mohn in einer elektrischen Kaffeemühle zu einem Pulver (oder vielmehr einer leicht klebrigen Paste) verarbeiten. *Perfektionisten werden es vorziehen, auch die verschiedenen Gewürze einzeln zu rösten.*
- 3 | In einer Bratpfanne 2 TL Ghee erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Salz begeben, glasig dünsten.
- 4 | Die gemahlene Gewürz-Cashew-Mohn-Mischung, die gebratene Zwiebel-Masse, Joghurt, Chili, Kurkuma und Asant in einen Mixer geben und pürieren. Diese Masse mit dem Fleisch vermischen und kühl stellen, idealerweise 24 Stunden. *Man kann auch sofort weiterkochen, doch dann durchdringen sich die Aromen von Fleisch und Sauce etwas weniger, eventuell erhöht sich auch die Schmorzeit um ein paar Minuten. Eine gute Stunde bevor man weitermacht, sollte man marinierte Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen.*
- 5 | 2 TL Ghee in einem schweren Topf erwärmen, Kardamom, Nelken, Zimt und Pfeffer anbraten. Fleisch mitsamt der Marinade begeben und etwas 5 Minuten unter ständigem Rühren zum Brodeln bringen. 200 ml Wasser angießen, nochmals zum Kochen bringen und 5 Minuten auf lebendiger Flamme halten. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, knapp drei Stunden sanft köcheln lassen. *Wie bei vielen Schmorgerichten hängt vieles vom Topf ab, den man verwendet. In einem schweren Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser wieder in das Gargut zurückführt, kann das Fleisch stundenlang vor sich hin köcheln – dabei bleibt die Menge der Flüssigkeit konstant oder nimmt sogar ein wenig zu. Besitzt man keinen solchen Topf, dann muss man vermutlich immer wieder Flüssigkeit angießen.*
- 6 | Wenn das Fleisch fast gar ist, Mandeln in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen, mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. *Die eingeweichten Mandeln verströmen einen Duft als handle es sich um Bittermandeln.*
- 7 | Safran leicht zerkrümeln und in 3 EL heißem Wasser einweichen.
- 8 | Deckel vom Topf abheben und die Sauce etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze etwas eindicken lassen.
- 8 | Mandelmasse, Safran mit Wasser, Garam masala und Muskatblüte einrühren. Fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

#### FÜR 2 PERSONEN

- 600 g Hals vom Lamm
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ajowan
- 1 Indisches Lorbeerblatt
- 25 g Cashewnüsse
- 1 EL weiße Mohnsamen
- 2 TL flüssiges Ghee für die Zwiebeln
- 2 stattliche Zwiebeln (300 g), fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 30 g Ingwer, geputzt und gehackt
- 1 TL Salz
- 300 g Joghurt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Asantpulver
- 1 TL flüssiges Ghee für das Anbraten der Gewürze
- 3 grüne Kardamom, leicht angedrückt
- 3 Gewürznelken
- 2 cm Zimt (2 g)
- 10 Körner schwarzer Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 60 g Mandeln
- 100 ml kochendes Wasser
- 400 mg Safran
- 3 EL heißes Wasser für den Safran
- ½ TL Garam masala
- 2 g Muskatblüte, zerkrümelt
- Etwas Salz zum Abschmecken



Ein der Länge nach halbiertes Hals vom Lamm, in vier Stücke zerlegt.



Das Fleisch in der Marinade.





<sup>1</sup> Wir halten uns bei der Schilderung der Familiengeschichte an Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 63f.

<sup>2</sup> «The Mughal emperors were by nature meat eaters; perhaps, the climate of Central Asia and the hunting habit needed them to be strong.» Salma Husain: *The Emperor's Table. The Art of Mughal Cuisine*. New Delhi: Roli & Janssen, 2011. S. 16.

<sup>3</sup> O'Brian schreibt dazu: «In the Middle Ages, the urbane courts of Persia were admired across the Arab and Turk world as the ultimate in Islamic sophistication.» O'Brian: *Op. cit.* S. 64. Ähnlich schildert es Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. Kapitel *The Delhi Sultanate*.  
<sup>4</sup> Seite *Delhi, the Capital of Muslim India: 1334–1341*. In: *The Travels of Ibn Battuta* (Berkeley University of California). <http://orias.berkeley.edu/resources-teachers/travels-ibn-battuta/journey/delhi-capital-muslim-india-1334-1341> (abgerufen am 19. September 2017).

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 64.

<sup>6</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Delhi Sultanate*.

<sup>7</sup> Husain: *Op. cit.* S. 29. Sen zitiert aus den Memoiren des Kaisers: «Hindustan is a country of few charms. Its people have no good looks; of social intercourse, paying and receiving visits there is none; of genius and capacity none; of manners none; in handicraft and work there is no form or symmetry, method or quality; there are no good horses, no good dogs, no grapes, muskmelons or first-rate fruits, no ice or cold water, no good bread or cooked food in the bazaars, no hot baths, no colleges, no candles, torches or candlesticks.» Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Mughal Dynasty and its Successors*.

<sup>8</sup> Wobei Sen bemerkt, dass sie einige Markenzeichen der persischen Küche nicht übernahmen: «Some of the most characteristic features of Persian cuisine are missing, notably the combination of sweet and sour flavours and the addition of green herbs and fruit to

meat stews.» Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Mughal Dynasty and its Successors*.

<sup>9</sup> *The Commentary of Father Monserrate, S.J., on his Journey to the Court of Akbar*. London: Humphrey Milford, Oxford University Press, 1922. S. 196-213. Konsultiert auf der Seite *The Commentary of Father Monserrate*. Zur Verfügung gestellt von der Columbia University. [http://www.columbia.edu/itc/mealac/pritchett/00generallinks/txt\\_monserrate\\_akbar.html](http://www.columbia.edu/itc/mealac/pritchett/00generallinks/txt_monserrate_akbar.html) (Abfrage vom 19. September 2017).

<sup>10</sup> Achaya gibt verschiedene Zitate wieder, die den feinen Gaumen von Kaiser Jahangir illustrieren: «I found the flesh of the mountain goat more delicious than that of all wild animals, though its skin is exceedingly ill-odoured, so much so that even when tanned the scent is not destroyed.» Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994] S. 159.

<sup>11</sup> Abu Fazl: *The Ain i Akbari*. Aus dem Persischen übersetzt von Henry Blochmann. Calcutta: G. H. Rouse at the Baptist Mission Press, 1873.

<sup>12</sup> «Cooks from all countries prepare a great variety of dishes of all kinds of grains, greens, meats; also oily, sweet and spicy dishes. Every day such dishes are prepared as the nobles can scarcely command at their feasts, from which you may infer how exquisite the dishes are which are prepared for his Majesty.» Abu Fazl: *Op. cit.* S. 57.

<sup>13</sup> Auch Achaya schreibt, dass Akbar Fleisch nur aus Formgründen gegessen habe. Achaya: *Op. cit.* S. 158.

<sup>14</sup> Husain: *Op. cit.* S. 80.

<sup>15</sup> Wir folgen in diesem Absatz weitgehend der guten Beschreibung bei O'Brian: *Op. cit.* S. 66f. Ergänzt durch die Darstellungen bei Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Mughal Dynasty and its Successors*. Eine ähnliche Perspektive liefert auch Chitrita Banerji: *Eating India. Exploring a Nation's Cuisine*. London: Penguin Books, 2016. Kapitel *Banquets of the Imperial Palace*.

<sup>16</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 66.

<sup>17</sup> Husain: *Op. cit.* S. 15.

<sup>18</sup> Vergleiche auch Martin Hughes, Sheema Mookherjee, Richard Delacy: *World food: India*. Melbourne, Lonely Planet Edition, 2001. S. 16.

<sup>19</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 67.

<sup>20</sup> Seite Kulfli. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Kulfli> (abgerufen am 19. September 2017).

<sup>21</sup> Achaya 1998: *Op. cit.* S. 161.

<sup>22</sup> Frei übersetzt nach dem Zitat bei Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 164f.

<sup>23</sup> Babu Singhasan Rai, der bis in die 1970er Jahre hinein als Koch im Schloss der Singhs in Maksudpur lebte, kann als gutes Beispiel dafür gelten. Nalini Singh, mit der wir am 19. Mai 2017 ein längeres Interview führen konnten, hat uns seinen unglaublichen Ehrgeiz überaus farbig geschildert. So soll der Koch zum Beispiel echte Goldmünzen aus der Zeit Akbars in Essen verwandelt und Puris gebacken haben, aus denen Vögel davonflogen.

<sup>24</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 70.

<sup>25</sup> Smita Chandra, Sanjeev Chandra: *Cuisines of India. The Art and Tradition of Regional Indian Cooking*. New York: The Eco Press (Harper Collins Publishers), 2001. S. 84

<sup>26</sup> Auf dem Internet kursieren diverse Filmchen, die zeigen, wie Mutton korma in der Küche von *Karim's Restaurant* gekocht wird. Zum Beispiel: <https://www.pinterest.ch/pin/539165386617668203/> (abgerufen am 20. September 2017).

<sup>27</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 66.

<sup>28</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *The Mughal Dynasty and its Successors*.

<sup>29</sup> Lizzie Collingham: *Curry. A Tale of Cooks and Conquerors*. London: Vintage (Penguin), 2006 [1. London: Chatto & Windus, 2005]. Kapitel *Biryani: the Great Mughals*.

<sup>30</sup> Abu Fazl: *Op. cit.* S. 61.



# UTTAR PRADESH





## UTTAR PRADESH (UP)

**Bundesland seit** 24. Januar 1950

**Hauptstadt** Lucknow

**Fläche** 240.928 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 199'812'341 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 829/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 91 % Hindi, 8 % Urdu

**Religionen** 80 % Hinduismus,  
19 % Islam

**Alphabetisierung** 73 %

**GDP per capita** 1100 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 47 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Weizen, Reis,  
Zuckerrohr, Kartoffel, Erbse,  
Aubergine, Okra, Kohl,  
Karotte, Hülsenfrüchte,  
Bananen, Mango, Fleisch,  
Milchprodukte

### Stichworte zur Geschichte

**1503** Sikandar Lodi, Sultan von Delhi, verlegt die Hauptstadt seines Reiches nach Agra

**Mitte 16. Jh.** Mughlai-Kaiser Akbar verlegt die Kapitale erneut von Delhi nach Agra (sein Enkel baut den Taj Mahal)

**18. Jh.** Awadh (mit Lucknow, der Hauptstadt der Nawabs) wird zum Zentrum der muslimischen Macht

**#eeba66** Ein leicht bräunliches Gelb wie das von Safranreife oder vieler Milchspeisen, die in den Sweet Houses von Varanasi und Lucknow verkauft werden.

**Vorderseite:** Winter in Lucknow, auf der Harding Bridge wärmt sich ein Mann an seinem Feuerchen. (1/2018)

Uttar Pradesh (UP) gilt als die Region, wo der Hinduismus geboren wurde. Hier, in der weiten und fruchtbaren Ebene des Ganges, entwickelte sich die Kultur der Arier (siehe *Khichri*) zu einem ausgeklügelten Wirtschafts- und Sozialsystem. Allerdings haben sich dann auch die Muslime in UP breitgemacht, vor allem in Agra und Lucknow. Im ländlichen, meist hinduistischen UP wird vor allem vegetarisch gekocht und Varanasi gilt als Kapitale der Süßspeisen (natürlich auf Basis von Milch). Lucknow indes ist berühmt für seine Fleischküche, ein Erbe der Nawabs, des Hofes von Awadh. Deren Küche kann als eine Fortsetzung der Mughlai-Tradition (siehe *Mutton korma*) angesehen werden.

**Dum pukht** | Wörtlich «langsamer Ofen», das gemächliche Dünsten in einem versiegelten Tontopf. Laut Legende soll diese Kunst im 18. Jahrhundert in den Küchen des Nawab Asaf-ud-Daula erfunden worden sein, um die Arbeiter an einem seiner ambitionierten Bauwerke (Bara Imambara) bei Kräften zu halten.<sup>1</sup> Pant 16f.

**Kakori** | Kebabs aus extrem fein gehacktem und gestampftem Fleisch, das die Konsistenz von Brät oder Paté hat. Das Hackfleisch wird mit Zwiebel, Knoblauch und *Khoya* (siehe dort) vermischt, mit Muskat, Gewürznelken, Kardamom, Pfeffer und oft etwas Rosenwasser gewürzt, an Metallspieße gepappt und gebraten. Der Name leitet sich von einem Dorf an den Grenzen von Lucknow ab, wo die Technik erfunden worden sein soll – gemäß einer Legende, um die zahnlosen Mäuler der alten Nawab-Aristokratie zu verwöhnen.<sup>2</sup>

**Khoya** | Milch wird unter ständigem Rühren so lange gekocht bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Die zurückbleibende Masse wird in Nordindien vor allem für Konfekt wie *Barfi* oder *Beda* verwendet, gelegentlich aber auch für salzige Speisen.<sup>3</sup>

**Milch** | Für Hindus ist Kuhmilch eine der reinsten Substanzen. Heilige Statuen werden oft mit Milch gereinigt und man spendet den Göttern gerne Konfekt aus Milch.<sup>4</sup>

**Pulao** | Der Gaumen der Nawabs empfand das Biryani der Mughlai als ein grobes, barbarisch überwürztes Gericht. Sie zogen Pulao vor. Für Pulao wird der Reis in einer Brühe (*Yakhni*) vorgegart, dann mit vorgekochtem Fleisch in einen Topf geschichtet. Man gießt etwas mit Safran aromatisierte Milch dazu, verschließt den Topf mit einem Stück Teig und lässt ihn lange über heißen Kohlen stehen (siehe *Dum pukht*).<sup>5</sup>

**Rabri** | Milch wird gekocht und die Haut, die sich dabei auf der Oberfläche formt, wird abgelöst und wieder in der Flüssigkeit versenkt. Der Prozess wird wiederholt bis nur noch eine feste Masse übrig ist.

**Silberfolie (Varg)** | Beliebte Dekoration der Küche von Awadh, ziert Süßigkeiten, aber auch Kormas und Pulaos. Dünne Silberplättchen werden zwischen Schichten aus Leder und Papier gelegt und so lange behämmert, bis die dünne Folie entsteht.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 16. f.

<sup>2</sup> Pant: *Op. cit.* S. 17.

<sup>3</sup> Eine Reportage über das berühmte Chowdhary Sweet House in Lucknow bei Tanja

Dusy, Roland Schenkel: *Indien. Küche & Kultur*. München: Gräfe & Unzer Verlag, 2007. [2., 1. 2002]. S. 62ff.

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University

Press, 2002 [1. 1998]. S. 154ff.

<sup>5</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 92.

<sup>6</sup> Pant: *Op. cit.* S. 17.



Lammfleisch zart wie Brät, mit Pfeffer, Nelken, Muskat, Kardamom und einem Hauch Rosenwasser: *Kakori*.



Mit grüner Papaya vermischt und folglich noch weicher und etwas leichter als *Kakori*: *Galawat ke kebab*.



*Avadhi machhli* im *Falaknuma*: Fisch in Sauce aus Cashewnüssen, Tomaten, Zwiebeln, Kardamom und Safran.



Unter Verschluss im Dampf gegart: Pulao mit Safran und Hühnchen, perfekt zubereitet im *Oudhyana* in Lucknow.



Das gut besuchte *Tunday Kebabi* gilt als der Ort, wo die besten Kebabs von Lucknow gebraten werden. (1/2018)





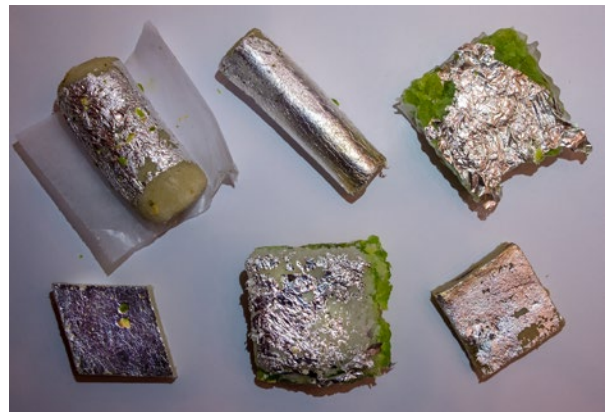
**Nimish** oder **Makkhan** heißt der Luftbus unter den Lucknow-Sweets: nichts als Milchschaum und Zucker.



**Kesar phirni**: Pudding aus Reis, Milch und Zucker, mit Rosenwasser, grünem Kardamom und etwas Safran.



**Getoastetes Brot**, in Safranmilch eingeweicht, mit Kondensmilch bestrichen: **Shahi tukra** im Oudhyana.



**Parade der Silberlinge**: mit Folie belegter Konfekt aus dem Chowdhary Sweet House in Lucknow.



Für **Sheermal** wird Milch statt Wasser verarbeitet und am Ende kommt Safran dazu: Bäcker in Lucknow. (1/2018)





Indischer Konfekt mit europäischem Touch: Barfi mit Pistazien und gerösteten Haselnüssen aus dem Piemont. (3/2018)

## BARFI

**Konfekt aus eingedickter Milch und Zucker, mit Kardamom, Pistazien und Haselnüssen**

Aus der Harappa-Zeit (siehe *Chole kulcha*) haben sich zahllose, mit prachtvollen Kühen geschmückte Siegel erhalten. Sie legen den Schluss nahe, dass die Milchwirtschaft schon in der Indus-Kultur eine bedeutende Rolle gespielt hat.<sup>1</sup> Noch wichtiger wurde sie in der Welt der Arier (siehe *Khichri*), die etwa ab 2000 v. Chr. aus dem zentralasiatischen Raum nach Süden vorstießen – begleitet von großen Viehherden. Zwar verwendeten die Menschen der vedischen Zeit auch die Milch von Büffeln<sup>2</sup>, Schafen und Ziegen, ja der *Sushruta Samhita*<sup>3</sup> erwähnt sogar die Milch von Kamelen, Pferden, Elefanten und Menschen<sup>4</sup>, die Kuh aber und ihre Produkte wurden als ein besonderer Segen angesehen. In den Veden gibt es zahlreiche Lobverse auf das Rindvieh, sie klingen etwa so: «Die Kuh ist der Himmel, die Kuh ist die Erde, die Kuh ist Vishnu, der Herr des Lebens. [...] Götter wie Sterbliche hängen mit Leib und Leben von ihr ab. Sie ist das Universum, sie ist alles, was die Sonne überblickt.»<sup>5</sup>

Im vedischen Indien dürften Rinder noch geopfert und auch verzehrt worden sein<sup>6</sup>, mit der Zeit aber wurde das Töten der Kühe verpönt, der Konsum ihres Fleisches verboten. Im 19. Jahrhundert



**Eine andere Stadt** | «Die Rikschafahrer, die vor dem Eingang des Geländes auf Gläubige warten, die nach Hause chauffiert werden wollen, haben mich an ihr Feuer eingeladen. Und so bin ich einen Moment lang mit ihnen da gestanden und habe meine Hände in Richtung der Flammen ausgestreckt. Man teilt ein Feuer anders als etwa ein Essen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 5. Januar 2018.





Der Schutz des Rindviehs ist zu einem Symbol der Hindu-Identität geworden: Plakat am Krishna-Tempel von Udipi.



Aus der Indus-Kultur haben sich zahlreiche Siegel erhalten, auf denen Hausrinder abgebildet sind: ein Beispiel aus dem archäologischen Museum von Lothal in Gujarat. Lothal wurde im 24. Jahrhundert v. Chr. erbaut. (1/2018)



Eine Schachtel mit Kaaju barfi aus dem Chowdhuri Sweet House.

avancierte der Schutz der Kuh zu einem Symbol der Hindu-Identität<sup>7</sup> und heute ist das Schlachten von Kühen in den meisten Staaten des Subkontinents verboten.<sup>8</sup> Für kulinarische Zwecke werden statt Rindern meist Wasserbüffel abgestochen, die unter keinerlei Schutz stehen und theoretisch auch von gläubigen Hindus verzehrt werden können, wobei die meisten Rezepte aus den Küchen der Christen und Moslems stammen.

Kuhmilch ist für Hindus die reinste Speise des Universums. Milch kommt warm aus dem Euter und wird als das Spermium von Agni verstanden, dem Gott des Feuers.<sup>9</sup> Auch ganz frische Milch wird deshalb als ein gekochtes Nahrungsmittel angesehen, das direkt verzehrt werden kann. Die Eigenschaft der Milch, beim Kochen aufzuschäumen, macht sie für Hindus überdies zu einer Vermittlerin zwischen den Menschen und den Göttern.<sup>10</sup>

All das erklärt, warum die Milch (und ebenso ihre Produkte, in erster Linie Ghee, siehe auch *Khichri*) in so vielen Ritualen eine wichtige Rolle spielt, warum Idole mit Milch gewaschen und Eheversprechen mit ihr bekräftigt werden. Milch ist auch die rechte Kost für Götter, weshalb die Gläubigen oft milchbasierten Konfekt als Opfergaben in die Tempel bringen. In der Umgebung von Tempeln finden sich denn auch meist verschiedene Konditoreien und manche Wallfahrtsorte sind ebenso berühmt für ihren Konfekt wie für ihre heiligen Stätten. Denn die Pilger kaufen natürlich nicht nur für die Götter Süßigkeiten ein, sondern ebenso für sich selbst und ihre Verwandten zu Hause.



Im *Chowdhuri Sweet House* in Lucknow blickt man auf eine mehr als hundertjährige Tradition zurück. (1/2018)

In Uttar Pradesh hat die Konditors-Kunst eine spezielle Bedeutung, soll doch die Kaste der Halwai hier ihren Ursprung haben.<sup>11</sup> Die Halwai, die ja auch das *Halwa* in ihrem Namen tragen, sind traditionell auf die Herstellung von Süßigkeiten spezialisiert. Sie gehören zur Vaishya varna, zur Kaste der Händler.

Die Konditoreien von Uttar Pradesh sind besonders berühmt für Konfekt aus *Khoya*.<sup>12</sup> Für die Herstellung von Khoya wird Milch unter ständigem Rühren so lange gekocht bis die meiste Flüssigkeit verdunstet ist. Die zurückbleibende Masse wird dann mit Zucker, Nüssen, Gewürzen etc. zu verschiedenen Arten von Konfekt verarbeitet: *Barfi*, *Beda*, *Laddu* und *Gulab jamun* dürften die berühmtesten Khoya-Produkte sein. Auch *Kulfi* wird aus Khoya hergestellt

Das traditionsreiche *Chowdhuri Sweet House* in Lucknow bietet eine ganze Reihe von Khoya-Produkten an, wir haben hier in erster Linie diverse *Barfi* gekostet. Für *Barfi* wird Khoya mit Zucker zu einer dicken Masse eingekocht, die beim Abkühlen zu einem mürben Konfekt erstarrt. *Barfi* werden mit Cashewnüssen (*Kaaju barfi*), Pistazien (*Pista barfi*), Kichererbsenmehl (*Besan barfi*), Karotte (*Gajar barfi*) und vielen weiteren Aromen hergestellt. Manche haben die Form kleiner Bälle, die meisten aber sind flach und rautenförmig zugeschnitten. Sehr oft sind *Barfi* mit essbarer Silberfolie (*Varg*) belegt, manchmal auch mit kleingehackten Nüssen bestreut. Das Wort *Barfi* (*Burfi*) soll auf das Hindi-Wort *Barph* zurückgehen, das «Eis» oder «Schnee» bedeutet, wahrscheinlich eine Anspielung auf die weiße Farbe der Masse.



**Khoya** | Die traditionelle Herstellung von Khoya ist überaus zeitaufwendig und deshalb nur ab einer gewissen Menge sinnvoll. Größere Konditoreien haben meist eine eigene Abteilung, die ganz auf die Herstellung von Khoya spezialisiert ist. Khoya ist relativ leicht verderblich, wird deshalb in Europas Geschäften nur selten angeboten. Man kann sich aber auch mit einer Art Khoya behelfen, das sich in wenigen Minuten aus Milchpulver herstellen lässt. 100 ml Milch und 1 EL Ghee in einem Töpfchen zum Kochen bringen. 150 g Milchpulver in eine Schüssel geben, Milch-Ghee-Mischung einrühren. Sobald die Masse eine gewisse Festigkeit hat, mit den Händen kurz durchkneten und zu einem Ball formen. Beim Erkalten wird die Masse hart.





Wenn man die Milch angießt, dann erstarrt der Zucker sofort zu Karamell, löst sich aber ziemlich schnell wieder auf.



Die Masse sollte gegen Ende der Kochzeit die Konsistenz einer dicklichen Paste haben, ein wenig wie ein etwas zu trocken geratener Kartoffelstock.



Beim Abkühlen erstarrt die Masse zu einem mürben Konfekt.

#### FÜR 8 STÜCK

- 1 EL Ghee (12 g)
- 2 EL Zucker (30 g)
- 100 ml Milch
- 80 g Milchpulver
- 3 Kardamomkapseln, Samen ausgelöst und zerstoßen
- 5 Haselnüsse, fein geschnitten
- 10 Pistazien, fein geschnitten

Wer Barfi auf traditionelle Weise herstellen will, braucht einiges an Geduld. Aus diesem Grund überlassen die meisten Süßmäuler in Indien das lieber dem Spezialisten. Wir stellen hier ein Rezept vor, das man gut als *industrielles Barfi* bezeichnen könnte, umgeht es doch den langen Herstellungsprozess mit Hilfe eines Produkts, das 1865 von Justus von Liebig entwickelt und zwei Jahre später von Henri Nestlé in Vevey auf den Markt gebracht wurde: Milchpulver. Mit diesem Höllenzeug aus der Frühzeit der industriellen Nahrungsmittelproduktion gelingt das Barfi ziemlich leicht – und schmeckt so fein, dass man seine Seele nicht umsonst an die Teufel aus Vevey verkauft.

Wir geben hier nur eine Art Basis-Rezept wieder, das sich leicht in alle möglichen Richtungen entwickeln, mit Nüssen oder getrockneten Früchten bereichern, mit Safran, Ingwer, Rosenwasser aromatisieren lässt – und wer mag, findet auch in Europa essbare Silberfolie, sie ist allerdings nicht ganz billig.

*In Indien bekommt man Milchpulver an nahezu jedem Kiosk, wobei die meisten Marken neben Milch zusätzlich Zucker enthalten. In Europa ist Milchpulver nicht sehr verbreitet. Die Marken, die wir gefunden haben, enthielten keinen zusätzlichen Zucker und waren relativ mager mit einem fettfreien Trockenmasseanteil von 950 g pro kg. Unser Rezept geht von einem solchen Pulver aus.*

#### Zubereitung (Kochzeit 15 Minuten)

- 1 | Ghee in einer Pfanne erwärmen. Zucker beigegeben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen.
- 2 | Milch angießen, der Zucker karamellisiert sofort, warten bis sich der Karamell ganz aufgelöst hat. Milchpulver und Kardamom dazugeben, unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten bei mäßiger Flamme einköcheln, bis die Masse einer dicklichen Paste gleicht und sich deutlich von den Rändern der Pfanne löst. *Es scheint manchmal als würde sich das Milchpulver nicht ganz in der Flüssigkeit auflösen, doch davon merkt man im fertigen Barfi nichts.*
- 3 | Masse auf einem mit Backtrennpapier belegten Brett oder Blech knapp 1 cm dick ausstreichen. Haselnüsse und Pistazien aufstreuen und sanft in die Masse drücken.
- 4 | Erkalten lassen und dann in Rechtecke schneiden. *In Indien treten Barfi meist in Rautenform auf, doch ein solcher Zuschnitt ist bei einer so kleinen Menge nicht sinnvoll.*

<sup>1</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 32.

<sup>2</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 33.

<sup>3</sup> Das *Sushruta Samhita* ist ein Sanskrit-Text über Medizin und Chirurgie aus der Zeit um 500 v. Chr. Er gilt als einer der fundamentalen Texte von Ayurveda.

<sup>4</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 155.

<sup>5</sup> Frei übersetzt nach Ainslie T. Embree, William Theodore de Bary: *The Hindu Tradition: Readings in Oriental Thought*. New York: Knopf Doubleday, 2011. S. 41.

<sup>6</sup> Sen: *Op. cit.* S. 37.

<sup>7</sup> Sen: *Op. cit.* S. 40.

<sup>8</sup> Seite *Is Most of India Vegetarian?* In: *Maps of India*. <https://www.mapsofindia.com/my-india/food/is-most-of-india-vegetarian-an-infographic> (abgerufen am 11. März 2018).

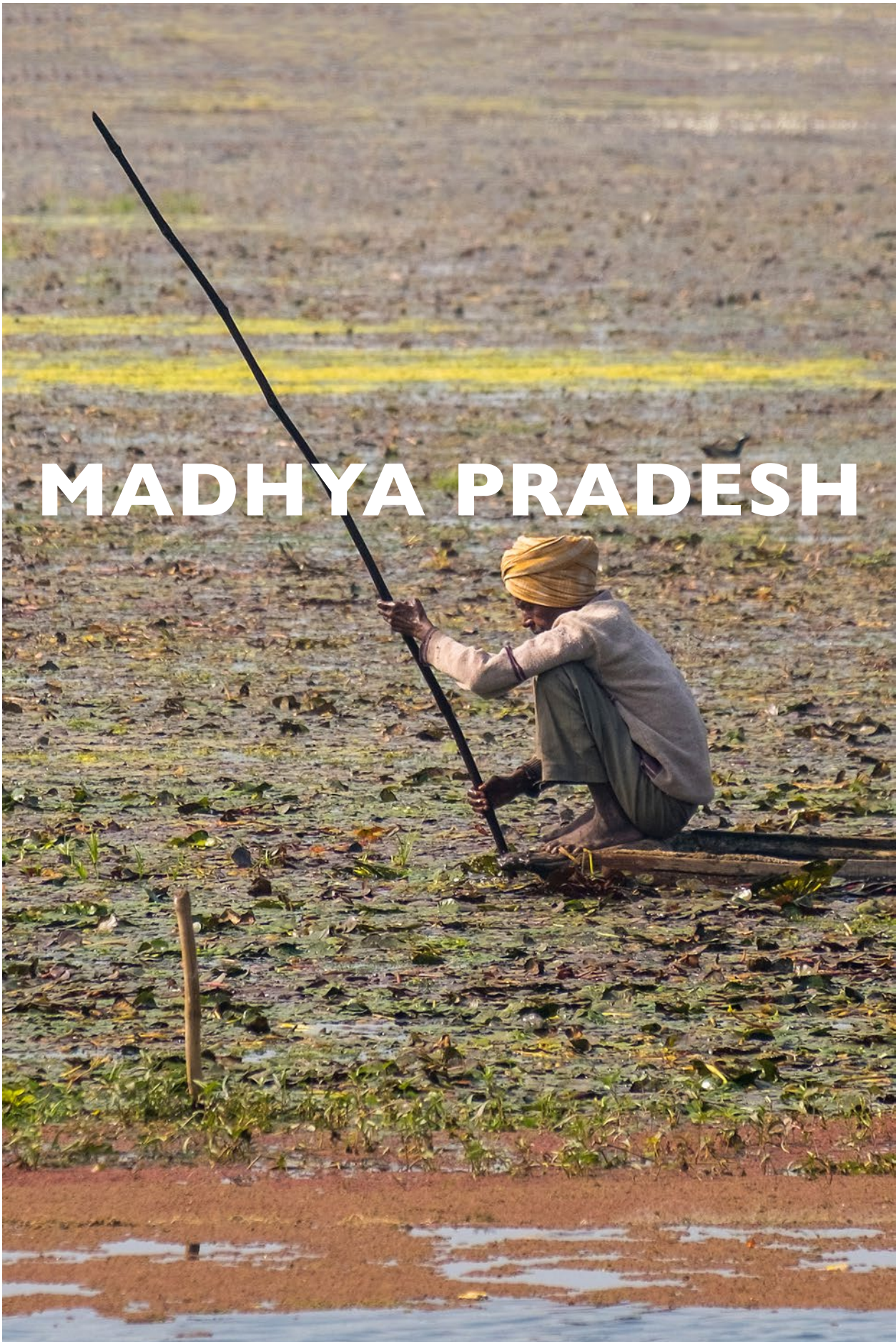
<sup>9</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 155.

<sup>10</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 155.

<sup>11</sup> Das haben uns, unabhängig voneinander, zwei Konditoren in Lucknow erzählt.

<sup>12</sup> An erster Stelle wird hier meist Varanasi genannt, das als Pilgerstadt ersten Ranges natürlich besonders viele Süßigkeiten herstellt, respektive verbraucht. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 87 f.









## MADHYA PRADESH (MP)

**Bundesland seit** 1. November 1956

**Hauptstadt** Bhopal

**Fläche** 308'252 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 72'626'809 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 236/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 54 % Kashmiri, 22 % Dogri, 19 % Hindi, 2 % Panjabi

**Religionen** 91 % Hinduismus, 7 % Islam, 1 % Jainismus

**Alphabetisierung** 73 %

**GDP per capita** 1600 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** 51 %

**Kulinarische Produkte** Weizen, Soja, Kichererbse, Zuckerrohr, Reis, Mais, Raps, Senf, Straucherbsen

### Stichworte zur Geschichte

ab 13. Jh. Königreiche Zentralindiens (Malwa, Chandella) geraten unter moslemischen Einfluss

ab Mitte 16. Jh. Mughlai beherrschen die ganze Region

ab 1861 Gebiet ist Teil der britischen Central Provinces (CP)

1950 CP und diverse Fürstentümer werden zu Bundesland fusioniert

**#09b442** Ein leuchtendes Grün wie das von frischen Kichererbsen.

**Vorderseite: Ein Bauer erntete Wasserkastanien auf einem Teich in Khajuraho. (1/2017)**

Die Küche von Madhya Pradesh widerspiegelt den mehrheitlich dörflich-bäuerlichen Alltag. Saisongemüse wie Rettich, Gurke, Karotte und Zwiebel werden roh gegessen, mit Pickles und hausgemachtem Joghurt dazu.<sup>1</sup> Im Nordosten des Landes liegt die Region Bundelkhand, deren Küche durch einen zurückhaltenden Umgang mit Gewürzen auffällt (siehe *Baingan bharta*).<sup>2</sup> Außerdem sind die Köchinnen und Köche Bundelkhands dafür berühmt, dass sie einzelne Gemüse oder Früchte besonders intensiv und vielfältig nutzen.<sup>3</sup> In der Hauptstadt Bhopal leben relativ viele Muslime (rund 25 %) und sie haben einen starken Einfluss auf das Essen in der Stadt. Die Köche der einstigen, muslimischen Herrscher von Bhopal ließen sich hauptsächlich von der Küche der Mughlai (siehe *Mutton korma*) inspirieren und schufen eigene Varianten von Kebab, Korma und Biryani (siehe *Paya soup*). Die Stadt Indore ist bekannt für ihre Süßigkeiten und für *Dal bafla*.

**Bhaji** | Oft ein übergeordneter Begriff für Blattgemüse aller Art, auch für die Blätter von Knollen (Kohlrabi, Rote Bete) oder Hülsenfrüchten (Kichererbsen). In Bundelkhand werden diese Blätter gerne getrocknet und dann für Schmorgerichte verwendet.<sup>4</sup>

**Bhutte ka kees** | Frischer Mais, mit Ghee und Gewürzen in Milch gekocht – eine Spezialität aus Indore, die auch im benachbarten Maharashtra ähnlich zubereitet wird.<sup>5</sup>

**Bhopali biryani** | Biryani mit Sternanis und Kewrawasser gewürzt.<sup>6</sup>

**Dal bafla** | Eine Art Brot aus Weizenteig, der zuerst gekocht, dann gebacken und zuletzt frittiert wird: ein eher trockener, zugleich fettiger Klumpen, der zerbröseln und mit einem dünnen Dal gegessen wird.

**Kewra** | Destillat aus der männlichen Blüte einer Pandanus-Sorte (*Pandanus fascicularis*) mit einem Duft von Moschus und Jasmin.<sup>7</sup>

**Labdo** | Kompott aus getrocknete und frische Chinesische Datteln.

**Lal bhaji** | Blattgemüse, mit etwas Öl, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili sautiert.<sup>8</sup>

**Poha** | Reis wird eingeweicht, dann in heißem Sand geröstet bis er fast pufft und in einem Mörser flach geklopft.<sup>9</sup> Bhopal ist berühmt für seine *Poha*, die mit frittierten Nüdelchen (*Sev*) gegessen werden.

**Rizala** | Eine Art Korma aus Bhopal mit Fleisch von Huhn oder Ziege, das in einer Sauce aus Joghurt, weißem Mohn, grünen Chilis und Koriander gekocht wird.<sup>10</sup>

**Wasserkastanie** | In Bundelkhand wird Diverses in Teichen kultiviert, namentlich Wasserkastanie (*Singhaaraa*), Lotuswurzel (*Muraar*) und Lotusfrüchte (*Kamal-gattaa*).<sup>11</sup>

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 98.

<sup>2</sup> Die Köche legen hier großen Wert darauf, den Eigengeschmack saisonaler Gemüse zu erhalten. Interview mit Chef Kamta, dem Küchenchef des *Raja Café* in Khajuraho, geführt am 1. Januar 2017. Ebenso die Autoren des einzigen uns bekannten Bundelkhand-Kochbuchs: «The addition of the spices and the souring agents (like tomatoes, lemon juice, Amchur and tamarind paste) are avoided or added minimally in order to protect and accentuate

the original taste of the vegetables as well as to retain their health benefits...». Ram Nath Mishra, Rekha Mishra: *Traditional Cuisine of Bundelkhand Region 1*. Bengaluru, 2015. Kapitel *Introduction*.

<sup>3</sup> Bei zum Beispiel, die Chinesische Dattel (Jujube, *Ziziphus jujuba*) wird reif als Frucht gegessen oder zu einem Curry verkocht; halb reife Früchte werden zu einem Chutney verarbeitet; getrocknete Früchte werden mit heißem Wasser rehydriert und das Wasser wird als Energiedrink genossen; getrocknete Früchte werden auch pulverisiert und so zu

den Speisen gegeben. Mishra, Mishra: *Op. cit.* Kapitel *Introduction*.

<sup>4</sup> Interview mit Chef Kamta (siehe oben).

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 98.

<sup>6</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 100.

<sup>7</sup> Ian Hemphill: *The spice and herb bible*. Toronto: Robert Rose Publishers, 2006 [2., 1. 2000]. S. 371.

<sup>8</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 98.

<sup>9</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 10.

<sup>10</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 100.

<sup>11</sup> Mishra, Mishra: *Op. cit.* Kapitel *Introduction*.



Honigsucher auf einer Felszeichnung aus den Höhlen von Pachmarhi, im Bhopal State Museum. (1/2017).



Auf einem Plakat, das für Rektalchirurgen wirbt, verkauft diese Dame in Khajouraho geröstete Wasserkastanien.



Khachariya nennt Küchenchef Kamta dieses Gericht, ein gebratenes Grünzeug, das entfernt an Mangold erinnert.



Laptat thalula ist ein knuspriges, dünnes, mit Kräutern gefülltes Fladenbrot – eine Spezialität von Bundelkhand.



Dieser Stand im Zentrum von Bhopal wirbt mit dem Foto eines Bodybuilders für die Power seiner Paya soup. (1/2017)





Ein Stand in der Nähe des Hauptbahnhofs von Bhopal verkauft Bhopali poha mit Kräutern und Gewürzen.



Jujube oder Ber von einem Baum in Bhopal, die Dattel wird in der Küche von MP vielfältig eingesetzt. (1/2017)



Dal bafli mit allerlei Saucen und einem Laddu als Dessert, serviert im Hotel Rajhans in Indore. (1/2017)



Für Liebhaber von Süßigkeiten: Im Zentrum von Bhopal brodeln Topf mit Saffron milk vor sich hin. (1/2017).



Auf dem Gemüsemarkt von Bhopal bereitet eine Händlerin frische Kichererbsen für den Verkauf vor. (1/2017)





Ein so sanft gewürztes Gericht, wie man es eher von einem italienischen Koch erwarten würde. (Bild Susanne Vögeli)

## BAINGAN BHARTA

**Püree aus Auberginen, Tomaten und Kartoffel, mit Knoblauch, grünem Chili und Koriander**

In vielen Regionen Indiens, aber auch in Pakistan und Bangladesch, backt oder grillt man Auberginen und verarbeitet sie dann mit Gewürzen zu einem Mus, das *Baingan bharta* heißt oder auf ähnlich klingende Namen hört. *Baingan* heißt Aubergine, *bharta* meint, dass etwas vermischt oder zerdrückt wird. Das Mus ist auch verwandt mit den Pürees aus gebackenen Auberginen, die im vorderen und mittleren Orient als *Melitzanosalata*, *Patlican salatasi*, *Baba ghanoush* oder *Moutabal* aufgetischt werden. Besonders beliebt ist Auberginenpüree auch in Bihar, wo es *Baingan chokha* heißt und zum Reispottage *Khichri* oder zu den gegrillten *Litti*-Brötchen gegessen wird (siehe *Bihar Cuisine*).

Für Chef Kamta, den Küchenchef des *Raja Café* in Khajuraho, den wir im Januar 2017 getroffen haben, ist *Baingan bharta* gleichwohl eine typische Spezialität seiner Region. In Bundelkhand, wo laut Kamta viele Auberginen angebaut werden, bereitet man *Baingan bharta* das ganze Jahr hindurch zu – mit nur wenigen Gewürzen und zurückhaltend scharf, wie das für die Region typisch ist (siehe *Madhya Pradesh Cuisine*). Das Rezept stammt aus Kamtas Familie,



**Der Spiegel am Ende des schwarzen Raumes** | «Die Vorstellung, die ich mir knapp vierzig Jahre lang von Khajouraho gemacht habe, wurde von schwarz-weißen Fotografien aus Büchern initiiert. Es waren Fotos von erotischen Reliefs: schlanke Frauen und Männern, die sich in akrobatischen Verrenkungen liebten – meistens assistiert von zwei weiteren Frauen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 1. Januar 2017.





Die Frau von Chef Kamta bereitet die Auberginen im offenen Feuer zu, dazu gibt es frisches Fladenbrot. (1/2017)





**Chef Kamta posiert vor dem großen Baum, der mitten im Garten des Raja Café in Khajuraho steht.**

aber laut dem Chef bereiten alle Köche in Khajuraho die Aubergine auf die gleiche Weise zu, auch seine Frau, die zu Hause kocht. Entscheidend ist laut Kamta das Verhältnis von etwa 600–700 g Aubergine auf 200 g Tomate und halb so viel Kartoffel.

In den privaten Küchen werden die Auberginen im offenen Feuer geröstet, in der Küche des Restaurants werden sie im Ofen gebacken. Das offene Feuer hat natürlich den Vorteil, dass es dem Gericht ein leicht rauchiges Aroma verleiht. Man könnte das imitieren, indem man das Gemüse im Rauch gart, wobei man die Kartoffel im Ofen vorbereiten kann. Einfacher ist es, dem Gericht mit etwas Rauchsatz eine leichte Feuernote einzuhauchen.

Im *Raja Café* hat uns Chef Kamta das *Baingan bharta* mit *Khachariya* aufgetischt, einem Gemüsegericht auf der Basis von einer Art Klee, der in der Gegend von Khajouraho wild wächst. Kamta hat ihn kurz blanchieren, dann mit Zwiebeln, grünen Chilis, Kartoffelstückchen, Kurkuma und Koriander sautiert. Dazu gab es *Laptat thalula*, ein eher weiches Brot, in dessen Teig vor dem Backen ein paar Kräuter eingearbeitet wurden – ähnlich einer gefüllten Kulcha. Wir backen zu den Auberginen ein einfaches Fladenbrot und stellen außerdem etwas Joghurt mit auf den Tisch.

Am besten bereitet man das *Baingan bharta* frisch zu und isst es noch lauwarm. Wer es vorbereiten möchte, kann das fertige Püree auch kurz vor dem Essen im Ofen nochmals wärmen. Chef Kamta setzt den Stil der Aubergine zum Schluss wie ein Hütchen auf das Püree, was dem etwas formlosen Gericht eine gute Figur macht.



**Dinner im Raja Café von Khajuraho: Baingan bharta, Khachariya, etwas rohes Gemüse und Laptat thalula. (1/2017)**





Chef Kamta setzt seinem *Baingan bharta* den Stil der Aubergine wie ein Hütchen auf.



#### FÜR 2-4 PERSONEN

- 700 g Aubergine
- 100 g Kartoffeln, eine mehlig kochende Sorte
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 2 TL flüssiges Ghee
- 2 kleine, grüne Chilis, entkernt und sehr fein gehackt
- 3 EL Korianderkraut
- 1 TL Salz oder Rauchsatz

#### Zubereitung (Backzeit 50 Minuten)

- 1 | Ofen auf 220 °C vorheizen. Mit einer Gabel einige Löcher in die Auberginen stechen. Auberginen und Kartoffeln 40 Minuten im Ofen backen. *Wer das Gericht in einem mit Gas beheizten Ofen zubereitet, sollte Auberginen und Kartoffeln in der Hälfte der Backzeit kehren.*
- 2 | Tomaten und Knoblauch (in der Schale) zu Kartoffeln und Auberginen in den Ofen geben, 10 Minuten backen.
- 3 | Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Auberginen am Stil halten, der Länge nach aufschneiden und das Fleisch herauskratzen. Tomaten und Kartoffeln schälen, Knoblauch aus der Schale drücken. Alles grob zerschneiden, dann mit einer Gabel nicht zu stark zerquetschen. *Je nach Reifegrad der Tomate kann man sie auch etwas früher schon in den Ofen geben und bis 10 Minuten länger garen.*
- 4 | Ghee in einer Pfanne erwärmen, das Gemüse mit Chili, Koriander und Salz zugeben, sorgfältig vermischen und etwa 5 Minuten warm werden lassen.



Die *Paya soup* ist Gelatine in flüssiger Form. Etwas Zitrone setzt dem Erdigen die nötige Frische auf. (Zürich, 10/2017)

## PAYA SOUP

### Suppe aus dem Fuß vom Lamm, mit zerzupftem Fleisch und Zitrone

In ganz Indien, in Pakistan und Bangladesch kocht man Suppen aus den Füßen von Ziegen, Lämmern, Rindern und Büffeln. Vor allem dort, wo Muslime am Herd stehen, ist die *Paya soup* sehr beliebt. *Paya* bedeutet «Fuß» auf Hindi und Urdu. Die Suppe hat eine gewisse Ähnlichkeit mit der vor allem in Delhi beliebten *Nihari*, die aus verschiedenen Teilen vom Tier gekocht werden kann.

Es gibt *Paya*-Rezepte wie Sand am Meer. Ihnen ist gemein, dass die Füße sehr lange auf kleiner Flamme gekocht werden, bis sie ihre ganze gelatinöse Herrlichkeit an das Wasser abgegeben haben. In Indien, wo man Dampfkochtöpfe über alles liebt, wird die Suppe heute meist unter Druck in etwas kürzerer Zeit zubereitet. Neben Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kommen meist Chilis, Gewürznelken, Indischer Lorbeer, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer und weitere Gewürze mit in den Sud. Außerdem geben die Köche meist ein paar halbierte oder pulverisierte Hülsenfrüchte bei (zum Beispiel *Chana dal* oder *Urid dal*), was die Suppe dicker macht.

Bhopal, wo für Madhya Pradesh überdurchschnittlich viele Muslime leben, ist berühmt für seine *Paya soup* und man trifft auf Schritt



**Vogel frei in der Stadt der Metzger** | «Plötzlich sehe ich am Rande der Kreuzung zur Sultania Road ein Huhn, das sich, von allem unbeachtet, zwischen geparkten Motorrädern hindurch seinen Weg sucht. Es hat eine leuchtend orange Schleife am Hals. Das kann nur das Huhn von Rauschbart sein. Nur, was ist passiert? Ist es ihm entwischt? Kaum anzunehmen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 4. Januar 2017.





Der Laden von *Kamar Bhai* an der Sultania Road im Zentrum von Bhopal ist stets gut besucht. Ein Schüsselchen der kräftigen Suppe kostet 40 Rupien (60 Rappen) und man rückt zum Essen auf einer einzelnen Bank zusammen, die hinter der Theke der Wand entlang aufgestellt ist. (1/2017)



*Kamar Bhai* serviert seine Suppe mit einem kleinen Berg zerpfückten Fleisches drauf.



Die faserigen Streifen werden vor dem Essen in die dicke, glasige Brühe eingerührt.

und Tritt kleine Buden, die mit Fotos von Bodybuildern für den kräftigenden Effekt ihrer Brühen werben. Am bekanntesten ist wohl das Geschäft von *Kamar Bhai* an der Sultania Road, nahe Chatori Gali – also mitten im Herzen der Altstadt von Bhopal. Meistens werden *Paya*-Suppen mit den Knochen serviert. Hier aber wird die Brühe abgeseiht und dann mit Mehl, Maisstärke oder gemahlene Hülsenfrüchten so stark gebunden, dass sie eine dickliche, glasig-schleimige Konsistenz hat, die eher an eine Sauce, denn an eine Suppe denken lässt. Bevor er seine *Paya soup* dem Gast überlässt, gibt *Kamar Bhai* noch allerlei Pulver (schwarzen Pfeffer, Garam masala, Steinsalz?) und Saucen (Chili, Tamarinde?, Essig?, Zitrone?) hinein und häuft etwas zerzupftes Muskelfleisch auf die Oberfläche. Ehe man die Suppe isst, mischt man dieses Fleisch unter und gibt etwas Zitrone dazu. Die *Kamar Bhai Paya Soup* schmeckt sehr salzig, etwas scharf und leicht säuerlich.

Natürlich ist das Rezept geheim, ebenso wie die Identität der verschiedenen Pülverchen und Flüssigkeiten, die im letzten Moment noch zum Zug kommen. Unser Rezept versucht dennoch, Aroma und Konsistenz der berühmten *Paya soup* aus Bhopal zu imitieren.

In Mitteleuropa sind die Füße von Lamm oder Ziege leider nicht zu bekommen. Laut unserem türkischen Metzger in Zürich wandern diese Stücke «so schnell in die Mülltonne, dass man keine Chance hat, sich welche zu besorgen.» Das hat sicher auch damit zu tun, dass

das Reinigen der kleinen Füße relativ aufwendig ist, und die Teile dann doch nur für einen Spottpreis verkauft werden können. Wir schlagen als Alternative hier Kalbsfüße vor, die auch bei uns leicht zu bekommen sind. Kamar Bhais Suppe enthält keine Fleischteile vom Fuß. Wir aber lösen das Fleisch vom Knochen, schneiden es klein und geben es mit in die Suppe.

### Zubereitung (Kochzeit 5 Stunden, Abkühlzeit 8 Stunden)

**1** | Ghee in einem großen, etwa 5 L fassenden und gut schließenden Topf erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Pfeffer, Gewürznelken, Kardamom und Chili beigegeben und warm werden lassen.

**2** | Füße und Brust hinein legen, 3½ L Wasser angießen, Salz und Kurkuma beigegeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen.

**3** | Brust aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Mit den Fingern das Fleisch in Streifen vom Knochen ziehen und kühl stellen. Die Rippen und die größeren Fettpartien wieder in die Brühe geben, eine weitere Stunde zugedeckt köcheln lassen.

**4** | Füße aus dem Sud heben und etwas abkühlen lassen. Fleisch (Haut) von den Knochen und Knorpeln ziehen, in Streifen schneiden, ebenfalls kühlstellen. Knochen zurück in den Sud geben, eine weitere Stunde, nun aber ohne Deckel, köcheln lassen. Dabei sollte sich die Flüssigkeit um etwas mehr als ein Drittel der anfänglichen Masse reduzieren. *Kalbsfüße haben gegenüber Ziegen- oder Lammfüßen den Vorteil, dass deutlich mehr Fleisch am Knochen sitzt. Von 700 g Kalbsfuß kann man gut 300 g Fleisch ablösen.*

**5** | Brühe durch ein engmaschiges Sieb in einen sauberen Topf fließen lassen, es sollten jetzt noch etwa 2 L Flüssigkeit übrig sein. *Wenn man die Brühe entfetten will, dann stellt man sie nach dem Abkühlen am besten einige Stunden lang in den Kühlschrank. Beim Abkühlen treibt das ganze Fett zur Oberfläche und bildet dort eine käsige Schicht, die sich mit einer Gabel leicht abheben lässt.*

**6** | Vor dem Essen die Suppe zum kochen bringen, mit Salz abschmecken. Maisstärke mit etwa 150 ml kaltem Wasser zu einer glatten Sauce verrühren, in die Suppe gießen und etwa fünf Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Brühe eindickt. *Ist man nicht sicher, wie dick man die Suppe tatsächlich haben möchte, gibt man die Maisstärke sukzessive zu. Kamar Bhai serviert eine dicke Paya, in welcher der Löffel praktisch aufrecht steht.*

**7** | Das Fleisch von den Füßen in die Suppe geben und warm werden lassen. Suppe auf Schüsseln verteilen, mit etwas Garam masala und Pfeffer bestreuen, ein kleines Häufchen von dem faserigen Brustfleisch auf die Oberfläche setzen, mit einer halben Zitrone servieren. Bei Tisch mischt man das Brustfleisch in die Suppe und schmeckt die Paya nach Belieben mit Zitrone ab. *Die Suppe bietet sich für endlose Variationen an, kann mit Zitronenzeste, Tamarinde, Korianderkraut, knusprigen Zwiebeln, knackigen Erbsen etc. kompliziert werden.*



Das Schild lässt keine Zweifel aufkommen, dass man sich von der Paya soup einen tonifizierenden Effekt auf den Körper verspricht.

**Binden mit Maisstärke** | Moderne Köche werden die Augen verdrehen beim Gedanken, eine Suppe mit Maisstärke zu verdicken. Sie werden sich (zu Recht) an die Mehlschwitzen (Einbrennen) ihrer Mütter oder Großmütter erinnert fühlen, die im Repertoire eines aufgeklärten Kochs nichts mehr zu suchen haben. Wir halten die Technik gleichwohl für äußerst effizient – vor allem im Fall dieser Suppe.

In abgekühltem Zustand hat die aus den Knochen gekochte Brühe die Konsistenz einer ziemlich festen Gelatine. Erwärmt aber wird sie flüssig und dünn. Die Bindung mit Maisstärke ist unserer Ansicht nach dazu da, den grundlegend gelatinösen Charakter der Paya soup in ein entsprechendes Mundgefühl zu übersetzen.

### FÜR 8 PERSONEN

- 2 TL flüssiges Ghee
- 2 stattliche Zwiebeln (400 g), fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen (40 g), fein gehackt
- 1 St. Ingwer von der Größe einer Pflaume (30 g), fein gehackt
- 2 TL schwarzer Pfeffer, ganz
- 4 Gewürznelken
- 4 Kardamom, leicht angedrückt
- 2 getrocknete Chili, in Fetzen
- 700 g Fuß von Ziege, Lamm oder Kalb, blanchiert
- 400 g Brust vom Lamm
- 3½ L Wasser
- 4 TL Salz
- 1 TL Kurkumapulver
- 80 g Mais- oder Reisstärke
- 150 ml Wasser
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas Garam masala
- Etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Zitronen, halbiert





Stolz posiert Chef Kamar Bhai mit einem Schälchen seiner berühmten Paya soup. (1/2017)





# CHHATTISGARH





## CHHATTISGARH (CG)

Bundesland seit 1. November 2000

Hauptstadt Raipur

Fläche 135'000 km<sup>2</sup>

Bevölkerung 25'540'196 (2011)

Bevölkerungsdichte 189/km<sup>2</sup>

Sprachen 83 % Hindi, 4 % Gondi, 4 % Oriya, 3 % Halabi, 2 % Kurukh, 3 % Andere

Religionen 93 % Hinduismus, 2 % Islam, 2 % Christentum, 3 % Sarnanismus und Andere

Alphabetisierung 70 %

GDP per capita 1700 \$ (2015)

Anteil Vegetarier 18 %

Kulinarische Produkte Reis, Mais, Hirsen, Hülsenfrüchte, Raps, Sonnenblume, Erdnuss, Soja

### Stichworte zur Geschichte

11. Jh. Invasion durch Truppen der Chola-Dynastie

ab 1741 Teil des Maratha-Reiches

ab 1845 Teil der britischen Central Provinces (CP)

2000 Unabhängigkeit nach vierzig Jahren als Teil von Madhya Pradesh

Bis heute Naxaliten, maoistische Rebellen, sind auf dem Gebiet aktiv

#624839 Ein dunkles Braun wie das der Reisfelder, die in der trockenen Hitze stehen.

Vorderseite: In Chhattisgarh leben mehr als dreißig indigene Stammesgruppen – Frau am Bahnhof von Jagdalpur. (3/2017)

Reis ist das wichtigste Agrarerzeugnis von Chhattisgarh, kann zwei Mal pro Jahr geerntet werden und spielt eine entsprechend zentrale im Speiseplan, gekocht, als Suppe oder gemahlen.<sup>1</sup> Die Küche des Landes kennt zahllose Zubereitungen aus Reismehl, die sich aber teilweise kaum oder nur in Details von Speisen unterscheiden, wie sie auch in anderen Bundesstaaten verbreitet sind. Auch viele der mehr als dreißig indigenen Stammesgruppen (*Adivasi*), die etwa einen Drittel der Bevölkerung stellen, sind heute sesshaft und ernähren sich primär von Reis und anderen Feldfrüchten. Sie jagen aber immer noch Wildschweine, Vögel oder Ratten, sammeln Honig, Yams, Blätter und Blüten.<sup>2</sup>

**Alkohol** | Die Ureinwohner von Chhattisgarh sind berühmt für die Alkoholika, die sie herstellen und trinken. Aus dem Saft einer Fischschwanzpalme machen sie Wein, aus der Blüte des Mahua-Baums brennen sie Schnaps und ihr Reiskbier hört auf den Namen *Than*.

**Ameisen** | In der Region Bastar werden rote Ameisen lebendig mit Salz gegessen oder mit Chili, Ingwer, Knoblauch und Salz zu einem säuerlichen Chutney namens *Chapura* verarbeitet.<sup>3</sup>

**Bagi (Bhaji)** | Blattgemüse und Blüten, die in großer Vielzahl auf den Tisch kommen, gegessen werden auch die Blätter von Balsambirne, Drumstick, Kürbis, Rettich, Zwiebel und anderem Zuchtgemüse.<sup>4</sup>

**Bore bhat** | Reis, der nach dem Kochen einige Stunden in Wasser stehen gelassen wird und dabei leicht fermentiert (Siehe *Pakhala*).<sup>5</sup>

**Cheela** | Dünner Pfannkuchen aus Reismehl, Wasser, Salz und Koriandergrün, der wie eine Crêpe auf einer heißen Platte gebraten wird.

**Dubki** | Klöße aus geschälten Urbohnen, die entweder in einer Sauce aus Zwiebel, Ingwer, Tomate und Gewürzen gekocht werden, oder in einem Sugo auf Basis von Joghurt respektive Buttermilch.<sup>6</sup>

**Fara** | Längliche, leicht konisch verjüngte Klößchen aus Reismehl, die erst im Dampf gegart oder im Wasser gekocht, dann mit Sesam, Knoblauch und Koriandergrün sautiert werden (siehe Rezept).

**Haat** | Die Adivasi nehmen oft lange Fußmärsche auf sich, um zu den wöchentlich stattfindenden Märkten, den *Haats* zu gelangen. Die sind nicht nur als Warenumschnäppplätze wichtig, sondern auch als Orte sozialen Austausches (und gemeinsamer Trinkgelage).

**Huhn** | Alle Haushühner, die heute auf der Welt herumgackern, stammen vom indischen Buschhuhn (*Gallus gallus*) ab. In der Bastar-Region im Süden von Chhattisgarh leben heute noch zehn verschiedene Arten dieses Huhns.

**Suski** | Lebensmittel, die durch Trocknen in der Sonne haltbar gemacht werden. Getrocknetes Gemüse hilft den Chhattisgarhi durch den Sommer, dessen Hitze den Feldbau schwierig macht.

<sup>1</sup> Es gibt nur wenig Literatur zur Küche von Chhattisgarh. Die reichhaltigste Einführung ins Thema findet sich bei Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 103–107.

<sup>2</sup> Zum Alltag in Bastar siehe Hiltrud Rüstau, Katja Eichner: *Chhattisgarh – Schatzkammer*

*Indiens*. Berlin: Trafo Verlag, 2009. S. 44ff.

<sup>3</sup> Dank einer Fernsehsendung, in der Gordon Ramsay in Bastar einen Baum besteigt, um Ameisen zu sammeln, sind die Tiere zur berühmtesten Speise von Chhattisgarh avanciert.

<sup>4</sup> Vergleiche O'Brian: *Op. cit.* S. 105.

<sup>5</sup> Seite *Bore baasi*. In: *Chhattisgarh Recipes*.

<http://www.chhattisgarhrecipes.com> (abgerufen am 4. April 2017).

<sup>6</sup> Seite *Culture of Chhattisgarh*. In: *Chhattisgarhonline*. <http://www.chhattisgarhonline.in/about/profile/culture/index.html> (abgerufen am 8. April 2017).





Fara erinnern von der Form her an Schupfnudeln, hier werden sie mit roter und grüner Chilisauce serviert.



Teig aus Reismehl für Chawal ke pakoda, frittiertes Gemüse oder Fleisch, ein beliebter Straßensnack.



In Indien sind frittierte Speisen besonders beliebt – in Chhattisgarh besteht der Teig oft aus Reismehl.



Vor dem Mahant Ghasidas Museum in Raipur hat man die (seltene) Chance, Klassiker des Landes zu kosten. (3/2017)





Ameisen werden mit Salz gegessen oder zu einem Chutney verarbeitet – Marktfrau in Jagdalpur. (3/2017)



Cheela werden wie Crêpes aus einem dünnflüssigen Teig hergestellt und auf einer heißen Platte gebraten.



Teig für eine weitere, mit Cheela verwandte Art von Pfannkuchen mit speziellen Kräutern.



In den fruchtbaren Ebenen von Chhattisgarh wird hauptsächlich Reis angebaut: trockene Felder bei Ghongha. (3/2017)





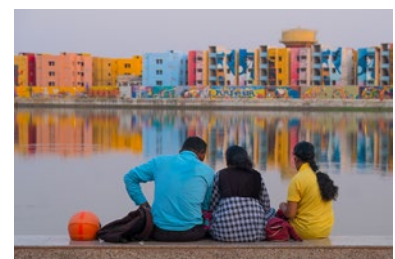
Die Imbiss-Bude im Garten des Mahant Ghasidas Memorial Museum in Raipur serviert Fara als Snack zusammen mit einer roten und einer grünen Chilisauce. (3/2017)

## FARA

### Klöße aus Reismehl, im würzigen Dampf gegart

Wie verbreitet die traditionellen Speisen von Chhattisgarh in privaten Haushalten sind, ist schwer abzuschätzen. In den Restaurants des Landes sind sie so gut wie gar nicht zu bekommen und auch auf der Straße wurden sie von den ubiquitären *Vadas*, *Biryanis*, *Dosas*, *Kebabs*, *Chili Fries*, *Pizzas* und *Uttapams* verdrängt. Das ist auch den Behörden irgendwann aufgefallen, wie Shubhda Chaturvedi vom Chhattisgarh Tourism Board erzählt, die wir im März 2017 in ihrem Büro besuchten.<sup>1</sup> Deshalb habe man im Park vor dem Mahant Ghasidas Memorial Museum ein paar Stände aufstellen lassen, an denen man einige Klassiker des Landes jetzt kosten kann.

Zwischen dem eigentümlichen «Museum», dessen Gebäude zum Zeitpunkt unseres Besuches für Touristen nicht offiziell zugänglich waren, und der vierspurigen Gaurav Path liegt ein Park, in dem an allen Ecken und Enden Kunst aufgestellt ist. Die Bandbreite reicht von der verkleinerten Rekonstruktion eines Tempels im Odisha-Stil über Stammeskunst jeder Couleur bis zu «modern» anmutenden Werken. Rechts neben dem Eingangstor gibt es eine Bude, in der ein kleines



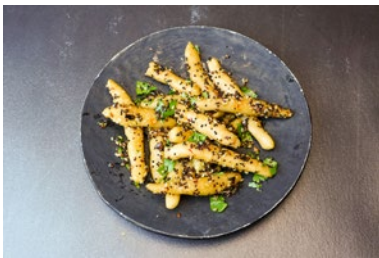
**Kostbare Momente am Ufer des Teichs** | «Wo Leute sind, da wollen mehr Leute hin. Und also präsentiert sich die breite Ufer-Promenade des Telibandha Talab am Abend wie ein Salon, in dem Familien ebenso zusammenfinden wie junge Paare – Hand in Hand sitzen sie da und schauen auf Wasser hinaus.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 24. März 2017.





So elastisch, stabil und trocken wie in Raipur werden die Fara mit Vollkornmehl nie.



Da man die Fara direkt in der Sauce garziehen lässt, werden sie besonders aromatisch. (Aarau, I/2018, Bild Susanne Vögeli)

#### FÜR 24 KLÖSSE

- 100 g Reismehl
- ½ TL Salz für den Kloßteig
- 70 ml Wasser für den Teig
- 2 TL Senföl
- 1 EL Sesam
- 1 EL braune Senfsaat
- 2 getrocknete, rote Chilis, entkernt und in grobe Stücke gerissen
- 200 ml Wasser für die Sauce
- ½ TL Salz
- 4 EL nicht zu fein gehacktes Koriandergrün

Team diverse Spezialitäten aus Chhattisgarh zubereitet. Zum Zeitpunkt unseres Besuches konnte man *Fara*, *Cheela*, Reis-*Pakor*as, eine lokale Sambar-Variante und diverse Süßigkeiten kosten.

Wir haben *Cheela* und *Fara* probiert. *Cheela* ist eine Art Crêpe aus Reismehl mit Korianderkraut, die sehr mild schmeckt. *Fara* sind längliche, leicht konisch verjüngte Teigklößchen, die über einem mit Sesam, Senfsaat und Chili gewürzten Sud gegart werden. *Fara* erinnern von der Form her an Schupfnudeln und schmecken ebenso teigig und voll.

Im Original-Rezept werden die Klößchen nach dem Formen direkt in der Bratpfanne mit wenig Flüssigkeit gegart – das mag mit raffinierten Mehl möglich sein, wie es in indischen Geschäften verkauft wird.<sup>2</sup> Wir haben den Teig aus einem biologischen Vollkorn-Reismehl hergestellt. Das Resultat war eine relativ poröse Masse, die Klöße zu fragil, um direkt in die Bratpfanne zu wandern. Wir lassen die *Fara* deshalb erst in siedendem Wasser fest werden. Frisch geformt wirken die Klöße sehr zerbrechlich, im heißen Wasser bekommen sie aber sofort einige Festigkeit.

#### Zubereitung (Kochzeit 20 Minuten)

- 1 | Mehl und Salz vermischen. Sukzessive etwa 70 ml Wasser begeben und einen möglichst festen Teig herstellen. *Wenn der Teig zu feucht ist, dann lässt er sich kaum formen.*
- 2 | Kleine Portionen (ca. 1 TL) Teig in der Handfläche zu spindelförmigen Klößchen formen und auf ein trockenes Küchentuch legen.
- 3 | Senföl in einer Pfanne erwärmen. Sesam, Senfsaat und Chili begeben. Wenn es duftet, 200 ml Wasser und Salz einrühren, kurz aufwallen lassen. Klöße begeben und zugedeckt 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich wenden. *Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Klöße ab.*
- 4 | Koriandergrün unterheben und vom Feuer nehmen.

*In Raipur haben wir die Fara kalt gegessen und sie fühlten sich glatt und trocken an. Mit Vollkornmehl behalten die Klößchen eine klebrige Oberfläche und müssen deshalb anders weiterverarbeitet werden. Dieselben Nudeln können offenbar auch als Nachspeise zubereitet werden, dann lässt man sie in einer gesüßten und mit Kardamom gewürzten Milch eine Weile kochen und serviert sie anschließend warm oder kalt.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Die Büros des Chhattisgarh Tourism Board liegen im dritten Stock eines großen Verwaltungsgebäudes an der Telibandha Ring Road in Raipur. Die Beamten werden nicht allzu oft von Touristen behelligt und waren in unserem Fall sehr zuvorkommend.

<sup>2</sup> Seite *Muthia*. In: *Mummy Cooks Yummy*. <http://mummycooksytummy.blogspot.ch> (abgerufen am 12. April 2017). Die Autorin schreibt dazu: «In original recipe, people don't cook the dumplings separately in boiling water. They cook fara in tadka or tempering with little water.

Whenever I cook fara this way, dumplings turn mushy.»

<sup>3</sup> Vergleiche Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 104. Als Süßigkeiten heißen die Nudeln *Doodh fara*.



In Chhattisgarh hat das grüne Chili Chutney oft ein nussiges Aroma, das wahrscheinlich von dem Reis und den Hülsenfrüchten herrührt, die man zu Beginn seiner Zubereitung röstet. (Raipur 3/2017)

## CHHATTISGARHI CHILI CHUTNEY

Sauce aus grünen Chili, geröstetem Reis und Urdbohnen

*Hari mirch ki chutney* («Grünes Chili Chutney») wird in fast allen Regionen Indiens ständig aufgetischt – zu Fleischgerichten ebenso wie zu Fisch, Reis, Gemüse, Brot... Auch in Chhattisgarh liebt man die scharfe Sauce und serviert sie gern zu Kebabs oder frittierten Speisen, aber zum Beispiel auch zu *Fara*, den landestypischen Klößen aus Reismehl. In Raipur, aber auch im Westen des Landes und in der Bastar-Region haben wir immer wieder eine Sauce gekostet, die sich von den sonst üblichen Chutneys dadurch unterscheidet, dass sie ein bisschen nussig und geröstet schmeckte, leicht knusprige Elemente enthielt und vielleicht nicht ganz so scharf wie die meisten ihrer Brüder und Schwestern.

Ein Koch an der MG Road in Raipur hat uns verraten, dass er seine Sauce auf einer Basis von geröstetem Reis und *Urad dal* aufbaut. Wir vermuten, dass diese Praxis auch die anderen Saucen bestimmt, die wir in Chhattisgarh genossen haben. Obwohl die junge Dame, die uns im Park vor dem Mahant Ghasidas Memorial Museum eine besonders nussige und leicht süßliche Chili-Sauce vorsetzte, meinte es sei ein «plain chutney, nothing special in it». In der Küche von Chhattisgarh



**Die Herrinnen des Tigers** | «Alle nehmen die Sache äußerst ernst und versuchen, möglichst gut, möglichst würdevoll auszusehen – als seien sie wirklich Prinzessinnen und als schnurre da tatsächlich ein gezähmter Tiger zu ihren Füßen. Ganz offenbar sind sich alle bewusst, dass sie in diesem Moment eine Spur von sich hinterlassen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. März 2017.





wird Reis in so unterschiedlichen Variationen und so selbstverständlich verwendet, dass sein Einsatz wohl tatsächlich «nothing special» ist.

Auch wenn das hier vorgestellte Chutney also (noch) nicht zu den Spezialitäten gehört, mit denen sich Chhattisgarh kulinarisch brüstet, so hat es doch ein vielschichtigeres Aroma und eine interessantere Textur als viele andere Chili-Saucen. Wir reichen das *Chhattisgarhi chili chutney* gern zu gebratenem Fleisch oder Fisch, selbstverständlich aber auch zu *Fara*.

#### FÜR 500 ML CHUTNEY

- 2 TL Senföl
- 2 EL geschälte und halbierte Urdbohnen (Urad dal)
- 2 EL Langkornreis
- 15 grüne Chilis, grob gehackt (etwa 25 g)
- 5 Knoblauchzehen, grob gehackt (etwa 25 g)
- 1 Zwiebel, grob gehackt (etwa 150 g)
- 1 St. Ingwer von der Größe einer Baumnuss (25 g), geputzt und fein gehackt
- 40 Curryblätter (nach Möglichkeit frisch)
- 1 TL Salz
- 50 ml Wasser
- 200 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 40 Koriandergrün, grob gehackt
- Etwas Salz zum Abschmecken

#### Zubereitung (Kochzeit 10 Minuten)

**1** | Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Reis einstreuen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten. Urdbohnen begeben und weiterrösten bis sich die Bohnen leicht bräunlich verfärbt haben.

**2** | Chilis, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Curryblätter und Salz dazugeben, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten bis die Zwiebel glasig ist. 50 ml Wasser angießen, köcheln bis das Wasser ganz aufgesogen ist. 200 ml Wasser einrühren, kurz aufkochen lassen, vom Feuer ziehen, Zitronensaft und Zucker einmischen, abkühlen lassen.

**3** | Im Mixer oder in einem Zerkleiner pürieren. Koriandergrün einstreuen und nochmals verarbeiten bis eine möglichst gleichmäßige, aber noch leicht körnige Sauce entstanden ist. *Unter Umständen und je nach Gerät muss man nochmals rund 100 ml Wasser begeben.*

**4** | Mit Salz abschmecken. *Unmittelbar nach der Herstellung sind die Reis- und Bohnenkörnchen noch sehr gut spürbar, mit der Zeit aber saugen sie sich mit Flüssigkeit voll und werden immer weicher. Die Sauce wird so homogener, aber auch weniger knusprig.*

*In einem geschlossenen Gefäß und im Kühlschrank hält sich die Sauce wenigstens 4 bis 5 Tage.*









## BIHAR (BR)

**Bundesland seit** 26. Januar 1950

**Hauptstadt** Patna

**Fläche** 94'163 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 103'804'637 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 1102/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 73 % Hindi, 14 % Maithili,  
11 % Urdu

**Religionen** 83 % Hinduismus,  
17 % Islam

**Alphabetisierung** 64 %

**GDP per capita** 970 \$ (2015)

**Anteil Vegetarier** 8 %

**Kulinarische Produkte** Litchi, Guava, Mango, Ananas, Auberginen, Okra, Blumenkohl, Kohl, Reis, Weizen, Zuckerrohr

### Stichworte zur Geschichte

Bihar war das Zentrum der ersten indischen Großreiche

ab 6. Jh. v. Chr. Magadha-Reich

spätes 6. Jh. c. Chr. Siddhartha Gautama (erwacht) in Bodhgaya

ab 3. Jh. v. Chr. Maurya-Dynastie und Kaiser Ashoka

ab 1525 Teil des Mughlai-Reiches

ab 1765 im Besitz Britischen Ostindien-Kompanie

#5587b7 Stahlblau wie die Augen von Buddha im Mahabodhi Temple.

**Vorderseite:** Bodhgaya, wo Buddha (erwachte), gehört zu den heiligsten Städten der Buddhisten. (5/2017)

Im Zentrum der Landwirtschaft steht der Anbau von Gemüse, Obst und Reis (*Bhaat*).<sup>1</sup> Eine Eigenheit der Küche von Bihar ist, dass alle Zutaten sehr klein geschnitten werden.<sup>2</sup> Auch die Puris fallen hier kleiner aus als anderswo. Bihars Köche verwenden oft verhältnismäßig wenige Zutaten (auch Gewürze) und gewisse Techniken (Grillen, Räuchern, Zerstoßen) kommen immer wieder vor.<sup>3</sup> Viele Gerichte gleichen bengalischen Zubereitungen. *Panch phoron* ist gängig, Senföl das wichtigste Fett, Fisch und Gemüse gerne in einer Sauce aus Senf oder Sesam gekocht. Auch die Küche der Mughlai hat Spuren hinterlassen, wie der gängige Gebrauch von *Garam masala* deutlich macht.<sup>4</sup>

**Ajowan** | Das Gewürz mit einem dessen thymianähnliches Parfum wird in Bihar auffällig oft verwendet.<sup>5</sup>

**Chokha** | Zerdrücktes Gemüse (meist Aubergine oder Kartoffel) mit Zwiebeln, grünem Chili und Senföl gewürzt (siehe *Aloo chokha*).

**Churra** | Früher im Mörser, heute per Maschine flach gequetschter Reis, der leicht geröstet als Snack verzehrt wird. Während der Erntezeit wird Churra auch aus grünem Reis hergestellt.

**Khaja** | Gefaltete Blätterteigstücke, in Ghee frittiert, dann in Sirup getaucht und so aufgestellt, dass der Sirup abtropft.

**Khichri** | In ganz Nordindien populäre Mischung aus Reis und in der Regel Mungbohnen (siehe Rezept), wird in Bihar zu einem dicklichen Brei gekocht, mit grünen Erbsen oder Blumenkohl bestückt, dazu knusprige Papadams, Joghurt, Pickles und Chokha (siehe dort), für Hindus am Samstag ein Muss.<sup>6</sup>

**Litti** | Sattu (siehe dort), mit Senföl, Chili und Pickle-Saft gewürzt, als Füllung in Brötchen aus Weizenmehl gepackt und in der heißen Kohle oder auf dem Grill gebacken.

**Maad** | Warme oder kalte Reissuppe, meist mit Zwiebeln, Kreuzkümmel und grünem Chili gewürzt. Laut Babu Singhasan Rai nimmt man auf 1 kg Reis 5 bis 8 Liter Wasser (je nach gewünschter Konsistenz).<sup>7</sup>

**Sattu** | Mehl aus gerösteten Kichererbsen<sup>8</sup>, wird mit etwas Wasser, Salz und Chili zu einem kleinen Kuchen geformt und gegessen. Auch zu den Litti wird meistens Chokha serviert.

**Sherbet** | Saft aus dem Fruchtfleisch des Indischen Holzapfels (oder der Baelfrucht), Zucker (und Milch). Im Namen Sherbet ist das europäische Sorbet nicht weit.

**Tillori** | Sonnengetrocknete Klöße aus Flachs, Sesam und Gewürzen, werden als nährnde Einlage in Suppen und Eintöpfe gegeben.

**Tilkut** | Konfekt aus Jaggery und Sesam, hergestellt nach einer komplexen Methode durch Ziehen und Schlagen der Masse.<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Der sogenannte Patna-Reis, ein Langkornreis, der traditionell rund um Patna angebaut wird, wurde viele Jahrzehnte lang in westlichen Kochbüchern immer als DER indische Reis schlechthin genannt.

<sup>2</sup> Rajasthan ist berühmt für seine Kichererbsenklöße (*Gatte ki kadhi*), die indes gerne etwas trocken sind. Ganz ähnliche Klöße werden auch in Bihar gekocht – sind hier jedoch so klein, dass sie nicht mehr trocken wirken. Vergleiche Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*.

New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 113.

<sup>3</sup> Seite *The Nuances of Bihari Cooking*. In: *Eatlish*. <http://www.eatlish.com/nuances-bihari-cooking> (abgerufen am 10. Juni 2017).

<sup>4</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 112.

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 114.

<sup>6</sup> Viele Informationen für diesen Text haben wir am 19. Mai 2017 aus einem längeren Interview mit Nalini Singh gewonnen, die in Maksudpur zwei Gästezimmer vermietet und eine Kennerin der Küche ihrer Heimat Bihar ist.

<sup>7</sup> Babu Singhasan Rai lebte bis in die 1970er Jahre hinein. Er war Koch im Schloss der Singhs in Maksudpur und fasste sein Wissen in einem Buch (*Paak brabhakar*) zusammen.

<sup>8</sup> Sattu wird bereits in Texten aus dem 16. Jh. erwähnt. Siehe Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 140.

<sup>9</sup> Detaillierte Angaben zur Geschichte der Verwendung von Sesam und zur Genese von Tilkut versammelt Achaya: *Op. cit.* S. 36.



In Bihar neigen die Köche dazu, die Zutaten sehr klein zu schneiden, so auch diese frittierten Okra (*Bhindi*).



Gewürztes *Sattu* wird in eine Hülle aus Weizenteig gepackt, ehe die *Litti* auf dem Grill geröstet werden.



Trockenware als Einlage für Schmorgerichte und Suppen: *Tillori* (rechts) und zwei Sorten *Tissori*.



*Khaja* und andere Süßigkeiten an der Buddha Marg Road, gegenüber vom Patna Museum.



Im Uhrzeigersinn von den zwei Löffeln aus: Mangopickle (sauer und scharf); Gravy aus dem Kopf des Rehu-fisches (scharf und stark fischig, mit Senföl aromatisiert); kleines *Puri* (gepufftes Fladenbrot); *Kheer* (süßer Milchreis mit grünem Kardamon); *Tori nenua* (Zucchini mit schwarzen Kichererbsen und Garam masala); Kartoffel-Raita (mit grünen Chilis und Senföl); Lamm-Curry (mit Joghurt und Garam masala); Bohnen-Gemüse; Reis (mit Senfsamen); frittierte Okra; frittierter Rehu-Fisch (mit Garam masala).

Eine *Bihari Thali*, serviert im Haus von Nalini und Ajai. Singh – man beginnt und beendet das Essen mit dem *Kheer*.





**Ghugni sind Kichererbsen (*Kala chana*) in einer Sauce aus Tomate, Joghurt, Zwiebel, Garam masala und Ajowan.**



**Aus Not leben die meisten Biharis fleischlos, der Karpfenfisch *Rehu* aber kommt oft in die Pfanne.**



**Bihar ist Indiens größter Gemüseproduzent – und doch eines der ärmsten Länder: Kohl bei Masurhi. (5/2017)**



**Bihars berühmten Litschis wachsen um Muzaffarpur und sind nur wenige Wochen im Sommer zu bekommen.**



**1786 bauten die Briten im Zentrum von Patna einen riesigen Getreidespeicher, um Hungersnöte zu mildern. (5/2017)**





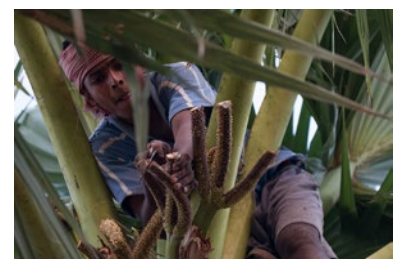
Der Schwarze Kardamom, der bei *Dal pithi* reichlich zum Einsatz kommt, verleiht dem Kichererbsenbrei ein leicht rauchiges, warmes und zugleich ätherisches Aroma. (Aarau, 12/2017, Bild Susanne Vögeli)

## DAL PITHI

### Teigtaschen mit Gartenerbsen-Füllung in rauchig-würzigem Kichererbsenbrei

Der Palast von Maksudpur hat bessere Zeiten gesehen. Der vierstöckige Komplex, der einst mehr als hundert Räume umfasste, liegt heute in Trümmern. Da ragt noch eine Zinne aus dem Gestrüpp, dort schimmern Reste der einstigen Dekoration durch das Grünzeug. Nach dem großen Erdbeben von 1934 wurde der Palast verlassen, in den Jahren darauf haben die Bewohner der Gegend sukzessive noch verwendbare Teile aus den Ruinen gerissen, vor allem das kostbare Holz, was den Zerfall des Gebäudes noch einmal beschleunigt hat. Nur die Schwelle des Palastes, nach deren Maß einst alles Land in der Gegend abgesteckt wurde, ist noch an ihrem Ort – wohl ein Zeichen scheuen Respekts vor der Vergangenheit.

Einen Steinwurf von den Ruinen des Palastes entfernt ragen die Türmchen eines Krishna-Tempels in den Himmel, der noch in Funktion ist. Daneben führen ein paar Stufen hinunter zu einem befestigten Teich und unmittelbar hinter diesem Bade-Ghat liegt der Rajmandir-Palast mit seinem Nautch ghar, einer großen Halle mit einer klassizistischen Säulenfront, in der einst Tänze und The-



**Im Schlaraffenland** | «Die Wochen unmittelbar vor dem Monsun sind die heißeste Zeit des Jahres. Es wächst nur noch wenig auf den Feldern. Im Gegenzug geben die Palmen nun den meisten Nektar ab, der am Morgen als harmloser Saft getrunken wird, mit der Hitze des Tages aber zu einem berausenden Getränk vergärt.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 19. Mai 2017.





**Blick über die Ruinen des großen Palastes von Maksudpur, durch dessen Tore man einst mit Elefanten reiten konnte. Im Hintergrund die Türme des Krishna-Tempels, der noch in Funktion ist. (5/2017)**



**Ein Seitenflügel des großen Nautch Ghar. Im Sommer ist die Hitze in den Ebenen von Bihar so groß, dass man sich für ein Mittagsschläpfchen gerne auf kühle Fliesen legt.**

ateraufführungen stattfanden – zur Unterhaltung der Göttin Kali, deren dunkle Figur in einem Schrein auf der Rückseite der Halle steht. Bis heute erweisen Brahmanen der Göttin täglich die Ehre mit Ritualen (Pujas) und allabendlich versammeln sich Musiker vor dem Eingang zum Schrein, um Kali mit ihren Gesängen, mit Trommeln, Tschinellen und den metallisch-wehmütigen Klängen des indischen Harmoniums (vulgo *Missionsorgel*) zu erfreuen. Kali ist die Familiengöttin der Singhs. Nalini Singh und ihr Mann Ajai, der ein direkter Nachfahre der Rajas von Maksudpur ist, haben die große Tanzhalle vor einem Vierteljahrhundert wieder unter ihre Fittiche genommen und sorgfältig restauriert. Sie wohnen in einem modernen Anbau auf der Südseite des Tempels, auf der Ostseite haben sie zwei komfortable Zimmer mit Bad gebaut, in denen sie manchmal *Airbnb*-Gäste empfangen.

Die Singhs haben Güter und Häuser in Patna, Delhi und Dehradun, ihre große Liebe aber gilt dem Wiederaufbau und der Pflege des Anwesens in Maksudpur. Auch führen sie diverse Traditionen ihrer Familie fort, unter anderem verköstigen sie während des Dasahara-Festes das halbe Dorf. Dann füllen sich die Höfe rund um den Rajmandir-Palast mit Männern und Frauen, die schnetzeln und braten, Brotteige kneten und Gewürze rösten. Bilder und alte Fotos auf den Wänden erzählen die Geschichte der Familie, ihrer Feste und Tiger-Jagden. Krumme Schwerter hängen auf der Wand und in einer Ecke der Halle steht sogar noch eine Sänfte. Ajai, der bis zu



**Nalini Singh wuchs in Patna auf und studierte in Ranchi. Sie kennt sich in den Küchentraditionen ihrer Heimat aus. Hier unterhält sie sich mit ihrem Koch über *Tissori*, ein in der Sonne getrocknetes Sesamklösschen. (5/2017)**

seiner Pensionierung als hoher Beamter für die Steuerbehörde gearbeitet hat, ist ein begeisterter Historiker und weiß viel zu erzählen über die Geschichte der Region. Er erinnert sich, dass es auf dem Anwesen seiner Eltern noch Elefanten gab und vor allem Pferde, auf deren Rücken er als Jugendlicher täglich die riesigen Ländereien der Familie rund um Maksudpur erkundete. Er erinnert sich auch an Babu Singhasan Rai, den alten Koch der Familie, der ganz außerordentliche Dinge zu zaubern verstand. Zum Beispiel ein Puri, ein gepufftes Fladenbrot mit einem darin eingesperrten Vogel, der beim ersten Bissen seinem gebackenen Gefängnis entflo. Oder eine essbare Goldmünze – nicht irgendein Geldstück, sondern eine Münze auf der Zeit des großen Akbar.

Pferde weiden heute keine mehr hinter dem Haus der Singhs, wo ein ummauerter Garten mit alten Mangobäumen liegt, nur zwei Hunde tollen durch das Gras. Der Koch, der in den 1970er Jahren in hohem Alter starb, hinterließ immerhin ein handschriftliches Dokument seines Könnens am Herd. Dieses Buch mit dem Titel *Paak brabhakar* ist eine wichtige Inspirationsquelle für Nalini Singh, unter deren kundiger Anleitung heute zwei Köche für das Wohl der Familie und der Gäste sorgen.

Von Nalini haben wir auch das Rezept für *Dal pithi* bekommen, das wir auf diesen Seiten vorstellen. Zwar fliegt nicht gerade ein Vogel davon, noch schimmert Akbars Glanz und Glorie auf dem Teller, aber auch *Dal pithi* ist ein Gericht mit Überraschungseffekt. Ungewöhn-



**Jeden Abend versammeln sich Musiker vor dem Kali-Schrein und huldigen der Göttin mit Gesang, Trommelrhythmen, Tschinellen und den melancholisch-metallischen Klängen des Indischen Harmoniums – einem kleinen Kasten mit einem Blasebalg, den man von Hand betreibt.**





Man kann die Teigtaschen, wie im Rezept beschrieben, zu Halbmonden zusammenklappen. Oder man fälbelt sie wie kleine Beutel (mit Zugschnur) auf. In den Dörfern Bihars werden die Teigtstücke offenbar ohne Füllung in den Linsenbrei gegeben. Das behauptet auf jeden Fall Ashok aus Hilkhori, einer der Köche von Nalini. Auch die Rezepte, die man auf dem Netz findet, kommen meist ohne Füllung aus und falten den Teig einfach zu hübschen Körbchen auf. (Aarau, 12/2017, Bild Susanne Vögeli)

#### FÜR 4 PERSONEN

1 TL Ghee  
 1 größere Zwiebel (180 g), fein gehackt  
 8 Schwarze Kardamom, leicht angedrückt  
 1–2 getrocknete Chilis, in Stücke gerissen  
 200 g halbierte Kichererbsen (Chana dal), kurz abgespült  
 2 TL Salz für das Dal  
 2 TL Kurkumapulver  
 4 Indische Lorbeerblätter  
 1¼ L Wasser  
 150 g Weizenmehl  
 ½ TL Salz für den Teig  
 70 ml Wasser für den Teig  
 Etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
 125 g Gartenerbsen (ohne Hülsen)  
 200 ml Wasser für die Erbsen  
 ½ TL Garam masala  
 ½ TL Salz für die Grünen Erbsen  
 1 TL Ghee für den Baghar  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 20 Curryblätter (optional)

**Minze statt Garam masala** | Wir verzichten bei der Füllung der Taschen manchmal auf Garam masala und geben stattdessen etwas fein geschnittene Minze an die fertig gekochten Erbsen. Das verleiht den Pithi ein frisches Aroma, das auf reizvolle Weise mit dem rauchigen Brei kontrastiert.

lich ist schon, dass im Erbsenbrei Teigtstücke schwimmen, noch unerwarteter, dass die Zunge in ihrem Innern auf eine würzige Füllung aus Gartenerbsen trifft. – *Dal pithi* ist ein Klassiker der Küche von Bihar. Das Dal hat dank dem Schwarzen Kardamom einen rauchig-warmen Geschmack, der spontan an Erbsen mit Speck denken lässt. Die pithi haben ein eher grasiges Aroma, das gut mit dem Dal kontrastiert. Die Teigtaschen stehen aber bei Dal pithi natürlich nicht so im Vordergrund, wie man das von ihren italienischen, russischen oder chinesischen Schwestern gewöhnt ist.

#### Zubereitung (100 Minuten)

1 | Ghee erwärmen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kardamom und Chilis einrühren, kurz anziehen lassen. Kichererbsen, Salz, Kurkuma und Lorbeer begeben, 1¼ Liter Wasser angießen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 1½ Stunden sanft köcheln lassen, gelegentlich rühren. *Unter Umständen muss man ab und zu etwas Wasser nachgießen. Das Dal sollte zum Schluss die Konsistenz einer dicklichen Suppe haben, also nicht so gestockt wirken wie ein richtiger Brei – ist das Dal zu dick, kochen die Taschen nicht richtig und lösen sich allmählich auf.*

2 | Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen. Langsam etwa 70 ml Wasser angießen und den Teig zu einem Laib zusammendrücken, dann auf einer mit Mehl bestäubten Fläche etwa 5 Minuten kneten. Zum Schluss sollte der Teig weich und elastisch sein. Teig zu einer Kugel formen und in Haushaltsfolie einwickeln.

3 | Die Gartenerbsen mit 200 ml Wasser, Garam masala und Salz etwa 10 Minuten köcheln lassen – bis die Erbsen ganz weich sind und das meiste Wasser verdunstet ist. In einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Mit einer Gabel zu einem Püree verarbeiten.

3 | Teig nochmals kurz durchkneten, dann zu einer 1–1½ mm dicken Bahn ausrollen, die so beschaffen sein sollte, dass sich kreisrunde Blätter mit einem Durchmesser von etwa 8 cm daraus stechen lassen. *Man kann den Teig gut auch in einer Pastamaschine verarbeiten. Je nach Dicke des Teiges kann man so 20–40 Rondelle herstellen.*

4 | Auf jedes Rondell knapp 1 TL Bohnenpüree setzen, die Ränder leicht befeuchten und die Stücke zu einem Halbmond zusammenklappen. Luftblasen herausstreichen, Rand (ev. mit den Zinken einer Gabel) festdrücken. *Bei diesem Prozess sollte immer etwas Mehl mit im Spiel sein, damit die Teigtaschen auf keinen Fall auf der Küchenoberfläche oder aneinander festkleben.*

5 | Teigtaschen sorgfältig in die Suppe geben und 5–10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

6 | Wenn die Pithi gar sind, Ghee in einem Töpfchen erwärmen, Kreuzkümmel aufspringen lassen, ev. Curryblätter einstreuen und die Mischung ins Dal gießen, sorgfältig umrühren. *Wir verzichten manchmal auf diesen abschließenden Baghar, relativiert er doch das rauchig-speckige Aroma des Kardamoms.*



Das Zerquetschen von Gemüse ist eine in Bihar beliebte Küchentechnik: *Aloo chokha*. (Zürich, 6/2017)

## ALOO CHOKHA

**Zerquetschte Kartoffeln, gewürzt mit Ajowan, Senföl und geräuchertem Chili**

Wenn man einen Bihari nach der quintessentiellen Speise seiner Heimat fragt, lautet die Antwort eigentlich immer gleich: «Litti chokha». Littis sind gegrillte Brötchen aus Weizenmehl mit einer Füllung aus geröstetem Kichererbsenmehl (siehe *Bihar Cuisine*). Chokha ist ein im Kohlefeuer gegrilltes und dann zerstampftes Gemüse. Bei George Abraham Grierson, der das ländliche Bihar zu Ende des 19. Jahrhunderts mit einer beeindruckenden Akribie beschrieben hat, liest man: «Chokha or bartha, also sana – a mess of pounded roasted vegetables.»<sup>1</sup> Oft kennt man zerstampftes Gemüse in Indien auch unter dem Namen *Baji* oder *Bhaji* – wobei dieses Wort noch öfter ein in Teig frittiertes Gemüse oder Fleisch meint (*Pakora*, *Pakoda*).<sup>2</sup> Eine Küchentechnik kann in Indien tatsächlich unter sehr verschiedenen Namen auftreten. Manche Kochbücher verstehen unter *Bartha* auch ausschließlich pürierte Auberginen.<sup>3</sup> Auch in Bihar wird das Püree oft mit gegrillten Auberginen (*Baingan*) hergestellt, genauso oft aber mit Kartoffeln (*Aloo*) – manchmal auch mit einem Kürbis (*Parwal*) oder Yams (*Ool*). Und Chokha wird auch längst nicht nur zu Littis gereicht – auch Khichri und viele andere Gerichte kommen oft in Begleitung von Chokha daher.



**Der weiße Affe tobt | «Von Zeit zu Zeit verfall ich in eine Art Dämmerzustand, der eigentümliche Bilder kreiert. Im Augenblick stelle ich mir den Lärm wie ein Linsengericht vor. Das schlackegraue Dal brodelt in einem Kochtopf, der die Form eines Kühlturms hat. Das Rezept ist einfach. Man nehme ausreichend Stimmen, die ohne Unterlass rufen...»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Mai 2017.





Der Streetfood-Klassiker aus Bihar: *Aloo chokha* (links oben) und *Litti* (rechts), hier kombiniert mit einem südindischen Sambar. (5/2017)

**Verschiedene Rezepte** | Wir haben auf dem Internet sehr viele Rezepte gefunden, die sich vor allem in der Behandlung der Kartoffeln unterscheiden. Manche kochen sie in der Pelle, schälen, zerbrechen und zerstampfen sie dann, um die Gewürze ganz am Schluss erst beizugeben. Andere schälen sie und schmoren sie mitsamt den Gewürzen. Auch bei den Gewürzen gibt es einige Unterschiede, packen manche doch viel Ingwer und Kreuzkümmel hinein, andere geben Zitrone, Amchoor (getrocknetes Mangopulver) oder sonstige Säuerungsmittel bei.

#### FÜR 4 PERSONEN

- 300 g **Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)**
- 1 TL **Senföl für das Anbraten der Zwiebel**
- 1 **große Zwiebel (150 g), fein gehackt**
- 1 TL **Salz**
- 300 ml **Wasser**
- 1 TL **Ajowan**
- 1 TL **geräuchertes Chilipulver**
- 2 TL **Senföl zum Würzen der Kartoffeln**
- 2 EL **Korianderkraut (optional)**
- 4 **frische, grüne Chilis (optional)**

Das Aroma der meisten Chokhas, die wir in Bihar gekostet haben, war in erster Linie von Senföl bestimmt. Einmal haben wir auch eine ätherisch-harzige Note herausgeschmeckt, die wir mit Ajowan assoziiert haben. Außerdem hatten die Gerichte immer eine leichte Rauchnote, die wohl daher rührte, dass das Gemüse über offenem Feuer geröstet wurde. Man kann bei der Herstellung von Chokha einigen Aufwand betreiben. Wir geben hier ein ganz einfaches Rezept wieder, das sich aromatisch auf die Kraft von Senföl und Ajowan verlässt. Die rauchige Note imitieren wir durch die Zugabe von etwas geräuchertem Chili – eine Praxis, die wir durchaus auch in Rezepten aus Bihar gefunden haben.<sup>4</sup> Wer dem Gericht noch eine frische Note geben möchte, kann zum Schluss – wie das auch in Bihar geschieht – noch etwas grünen Chili und Korianderkraut unterheben.

Wir servieren *Aloo chokha* gerne mit einem knusprigen Papadam, es passt gut zu einem nach westlicher Manier gebratenen Stück roten Fleisches. Man kann *Aloo chokha* auch kalt essen, zum Beispiel auf einem Stück Brot. – dann erinnert es ein wenig an *Pao bhaji*, Püree auf gegrilltem Brötchen, ein typischer Street-Food aus Mumbai mit teilweise portugiesischen Wurzeln.

#### Zubereitung (Kochzeit 20 Minuten)

- 1 | Kartoffeln schälen und in etwa 2 × 2 cm große Stücke schneiden.
- 2 | Senföl in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Salz begeben, glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen (nicht anbraten). 300 ml Wasser angießen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren. Deckel so aufsetzen, dass nur noch ein kleiner Spalt offen bleibt. 15–20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich wenden. *Die genaue Kochzeit und die benötigte Menge Wasser hängen von Sorte und Alter der Kartoffeln ab. Am Schluss sollten die Kartoffeln nur noch von wenig breiigem Wasser umgeben sein. Unter Umständen wird man, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, noch etwas Wasser zugeben oder umgekehrt kurz den Deckel abheben müssen.*
- 3 | Kartoffeln mitsamt dem verbleibenden Saft in eine flache Schale gießen, Ajowan, Chilipulver und Senföl darüber geben. Kartoffelstücke mit einer Gabel grob zerdrücken und dabei Öl und Ajowan einarbeiten. *Wir zerstoßen die Kartoffeln nur teilweise – so, dass einzelne Stücke noch ein wenig intakt sind. Sollte die Masse noch etwas zu wässrig erscheinen, kann man sie nochmals in den Topf geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ein wenig ausdampfen lassen.*
- 4 | Ev. Koriandergrün darüber streuen und sofort servieren. *Wir geben jeweils ein paar grüne Chilis mit auf den Tisch – so kann jeder seinen Kartoffeln die Schärfe geben, die er möchte.*

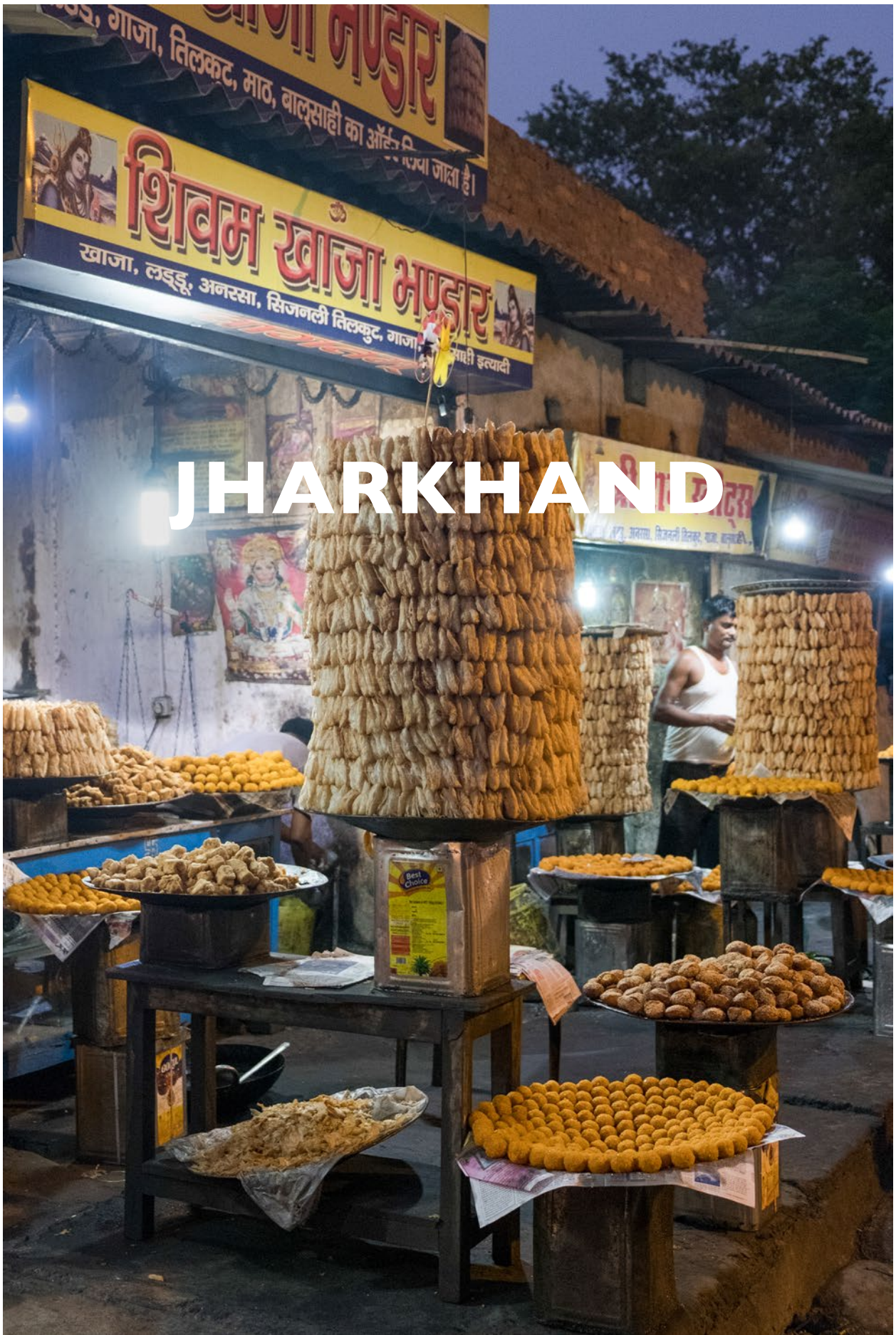
<sup>1</sup> George Abraham Grierson: *Bihar peasant life, being a discursive catalogue of the surroundings of the people of that province*. Calcutta: Bengal Secretariat Press, 1885. S. 347.

<sup>2</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical*

*Companyon*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 262.

<sup>3</sup> Zum Beispiel Santha Rama Rau: *Die Küche in Indien (Rezepte)*. Amsterdam: Time-Life, 1970. S. 17.

<sup>4</sup> Seite *Cuisines Of Bihar*. In: *Information and Public Relations Departement Bihar*. <http://210.212.23.61/cuisine.htm> (abgerufen am 10. Juni 2017).







## JHARKHAND (JH)

**Bundesland seit** 15. November 2000

**Hauptstadt** Ranchi

**Fläche** 79'722 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 32'966'238 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 414/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 58 % Hindi, 11 % Santali,  
10 % Bengali, 9 % Urdu, 3 %  
Kurukh, 3 % Mundari, 3 % Ho

**Religionen** 68 % Hinduismus, 15 %  
Islam, 13 % Andere

**Alphabetisierung** 68 %

**GDP per capita** 1 100 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 3 %

**Kulinarische Produkte** Reis

### Stichworte zur Geschichte

Teil verschiedener Großreiche

1765 British East India Company

übernimmt Kontrolle, zahlreiche

Aufstände der Adivasi, bis nach 1900

2000 JH wird als eigenes Bundes-

land aus Bihar herausgelöst, die

Unabhängigkeit wird vor allem von

den Adivasi eingefordert

Heute Massiver Abbau von Mine-  
ralien, dennoch gehört JH zu den  
ärmsten Regionen Indiens

#ea5b0c Ein dunkles Rotorange  
wie die Blüte des Palasabaums, der  
State flower von Jharkhand.

Vorderseite: Am östlichen Ende der  
Station Road in Ranchi reiht sich Bäckerei an Bäckerei – an den Türmen  
tropft Khaja ab. (5/2017)

Dem massiven Abbau von Eisen, Kohle und Kupfer zum Trotz gibt es in Jharkhand noch Wälder. Sie sind der Lebensraum der Ureinwohner, die etwa ein Drittel der Bevölkerung ausmachen und sich auf mehr als dreißig Stämme verteilen. Ihre Ernährung unterscheidet sich offenbar kaum von den Gewohnheiten der übrigen Adivasi, die im sogenannten *Tribal belt* leben, der sich von West-Bengalen bis hinunter nach Andra Pradesh zieht.<sup>1</sup> Die Adivasi sammeln diverse Blätter, Blüten (*Flame of the forest* und *Mahua*), Bambussprossen, Pilze (eine Art Seitling), Wurzeln (Yams) und betreiben Landwirtschaft in einfachster Form. Sie jagen Fische, Frösche, Schnecken, Insekten und andere kleine Tiere.<sup>2</sup> Die Küche der übrigen Bevölkerung Jharkhands lässt sich nur schwer von den kulinarischen Praktiken in Bihar unterscheiden.<sup>3</sup> Salziges wie *Litti* oder Süßes wie *Anarsa*, *Malpua*, *Tilkut* und *Thekua* etwa ist auch in den benachbarten Staaten verbreitet.

**Anarsa** | Eine Art Brötchen aus Jaggery, Reis, Ghee und Sesam. Es hat fast die Konsistenz von Marzipan und schmeckt leicht rauchig.

**Dhuska** | Pfannkuchen aus Reis- und Kichererbsenmehl, die mit Knoblauch oder Asant, grünen Chilis und Kreuzkümmel gewürzt und dann gebraten werden.<sup>4</sup>

**Handia** | Ein Bier aus Reis und Kräutern, das die Adivasi vor allem bei festlichen Gelegenheiten trinken.

**Kanda** | Eine lokale Süßkartoffel, die gekocht und gern zum Frühstück verzehrt wird.

**Khaja** | In Ghee frittiertes Blätterteiggebäck, das in Sirup getunkt wird – ursprünglich aus dem Dorf Silao bei Gaya in Bihar.

**Maad jhor** | Blattgemüse, das in dem stärkehaltigen Kochwasser von Reis gegart, dann mit Senföl und Knoblauch abgeschmeckt wird.<sup>5</sup>

**Mahuwa** | Schnaps aus den Blüten des Mahua-Baumes, wird von vielen Adivasi-Stämmen hergestellt.

**Malpua** | Reife Bananen, Mehl, Zucker und Milch werden zu einem dünnen Teig vermischt, der ein paar Stunden zieht und dann frittiert wird, bis der Rand knusprig ist, wird warm mit Zuckersirup gegessen.

**Ratte** | Sie werden von den Adivasi nach der Ernte aus den Feldern geräuchert und gekocht oder gebraten verzehrt.<sup>6</sup> Eine besondere Spezialität soll Ratte sein, die mit gesäuerten Bambussprossen und getrockneten Austernpilzen geschmort wird.<sup>7</sup>

**Litti** | Gegrillte Brötchen aus Weizenteig, die mit Kichererbsenmehl gefüllt sind. Dazu wird meist Chokha gereicht, ein Püree aus Kartoffeln oder Aubergine.

**Thekua** | Ein süßer Snack aus Mehl, Ghee, Zucker, Nüssen und Öl.

<sup>1</sup> Die Informationen über die Stammesküche auf dem Gebiet von Jharkhand verdanken wir zu einem überwiegenden Teil dem Werk von Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 117–119.

<sup>2</sup> Der gewöhnliche Reisende wird solchen Delikatessen allerdings kaum begegnen, denn die Leckereien der Ureinwohner werden in keinem Restaurant serviert.

<sup>3</sup> Ja, wer sich in Ranchi nach lokalen Spezialitä-

ten erkundigt, bekommt als häufigste Antwort: *Tandoori*, *Biryani* und *Chowmein*. Das hat auch die Tourismusbehörde als ein Manko erkannt, wie die Gastgewerbe-Expertin Sonia Gupta gegenüber dem *Telegraph* einräumt: «Every state has its own distinct cuisine. But when it comes to Jharkhand, we forgot to name a few.» Amit Gupta: *Local flavour in global meet*. In: *The Telegraph*. 16. Oktober 2007.

<sup>4</sup> Vergleiche O'Brian: *Op. cit.* S. 118: «[It [Dhuska] is eaten with potato or mutton curry

on festive occasions in both states [Bihar and Jharkhand], but is said to have originated in Jharkhand.

<sup>5</sup> Davon weiß O'Brian: *Op. cit.* S. 118.

<sup>6</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. Kapitel *Scheduled Tribes*.

<sup>7</sup> Diese Leckerei beschrieb uns eine junge Dame namens Preeti, mit der wir an Bord eines elektrischen Sammeltaxis einige Zeit auf der Main Road von Ranchi im Stau standen.



Dushka schmecken wie dicke, beidseitig gebratene Dosas, hier werden sie mit Gemüse zum Frühstück serviert.



Der Dushka-Teig besteht aus Reis- und Kichererbsenmehl, Knoblauch, Asant, Kreuzkümmel und Chili.



Auf dem Markt von Ranchi wird ein Teil der grünen Mangos direkt zerhackt und in ein Pickle verwandelt.



Gegrillte Brötchen mit Kichererbsenfüllung (Litti) und zerstampfte Kartoffeln mit Chili (Chokha).



Litti chokha ist der berühmteste Snack aus Jharkhand (und Bihar): In Ranchi bekommt man ihn an jeder Ecke. (5/2017)





97 % der Bewohner von Jharkhand essen Fleisch, Huhn ist besonders beliebt, auch auf dem Markt von Ranchi.



Anarsa sind in Ranchi sehr beliebt, sie haben einen intensiven Sesamduft und ein leichtes Rauchparfum. (5/2017)



Auch Malpua werden oft als eine Spezialität aus Jharkhand genannt, sind aber im ganzen Osten verbreitet.



Auf dem Markt von Ranchi werden im Mai an jedem zweiten Stand Wachskürbisse (Ash gourd) angeboten.





Wachteln haben in etwa die Größe von Feldratten – ob sie aber auch ähnlich schmecken?

## PREETIS RAT STEW

### Wachtel mit Pilzen, fermentierten Bambussprossen und Pfeffer

Die Adivasi, die sehr zahlreich auf dem Gebiet von Jharkhand leben, jagen allerlei kleine Tiere, die ihnen als Protein-Quelle dienen. Auf dem Speiseplan stehen auch Ratten.<sup>1</sup> Sie werden meist mit Fallen gefangen und geräuchert, gekocht oder gebraten verzehrt.<sup>2</sup> Das *Manasolassa*, ein Kochbuch aus dem 2. Jahrhundert, beschreibt auch die Zubereitung von Ratte – damals eine alltägliche Delikatesse. Gemäß diesem alten Text werden die Ratten am Schwanz gehalten und in heißes Öl getunkt bis das Fell sich löst. Dann werden sie mit heißem Wasser gewaschen und aufgeschlitzt. Die Innereien werden mit Amla und Salz gekocht. Der Rest der Ratte wird am Spieß über glühenden Kohlen gebraten bis die Haut verkohlt ist. Zum Schluss wird das Tier mit Salz, Kreuzkümmel und getrocknetem Ingwer bestreut.<sup>3</sup>

Stefan Gates war mit seinem Fernsighteam im Dorf Paraiya bei Bihar und beschreibt, wie im Reisfeld gefangene Ratten dort zubereitet werden: «Die Männer kochen die Ratten über einem behelfsmäßigen Feuer aus Stroh und Zweigen. Erst rollen sie die Tiere direkt im Feuer, um das Fell abzubrennen. Wenn die Flammen die Haut aus-



**Was die Bilder bedeuten** | «Dann wolle er mir jetzt sein Paradies zeigen, sagt er und holt aus seiner Hosentasche eine dichte Schichtung aus Banknoten und Papieren heraus, deren Ränder und Ecken vom Alltag auf seinem Schenkel abgewetzt sind. Ob er mir eine Banknote zeigen will, huscht es mir durch den Kopf. Vielleicht kommt jetzt doch noch ein Trick.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 15. Mai 2017.





**Eingelegte Bambussprossen bekommt man in jedem Asia-Laden. Meist werden sie in Beuteln mit einiger Flüssigkeit verkauft. Sie verströmen einen intensiven, leicht medizinischen Duft, der an die Luft in einer Apotheke erinnert. Oft ist dieser Duft sogar durch den Plastik hindurch wahrnehmbar. Um die diversen Konservierungsstoffe etwas zu reduzieren, legen wir die Sprossen vor Verwendung in Wasser ein. (Riederalp 5/2017)**



**Ratten essen** | In Mitteleuropa fällt uns zum Thema Ratte wenig Appetitliches ein: die Pest, dunkle Kloaken, allenfalls noch Labors. Ratte steht folglich in unseren Restaurants auch nicht auf dem Speiseplan.<sup>7</sup> Für viele Menschen auf diesem Planeten aber sind Ratten eine absolute Delikatesse, die sie vielen anderen Fleischsorten vorziehen. Sie essen Ratte also nicht aus einer Not heraus, sondern wegen des Geschmacks. Zu den Ländern, in denen Ratte regelmäßig auf dem Speiseplan steht, gehören China, Ghana, Indonesien, Kambodscha, Laos, Myanmar, Thailand und Vietnam.<sup>8</sup> Auf den Philippinen wird Ratte sogar in Dosen verkauft, etikettiert als Fleisch der Marke STAR (man lese rückwärts).<sup>9</sup> Und für den Stamm der Adi im Nordosten Indiens gibt es ohne Ratten «keine Party und kein Glück». <sup>10</sup>

gedünnt haben, dann schneiden sie den Ratten die Bäuche auf und entfernen die Eingeweide – mit Ausnahme der Leber, die sie aufbewahren. Die Tiere werden rund zehn Minuten über dem Feuer geröstet, und wenn sie schwarz sind, dann sind sie bereit für den Verzehr.» Gates beschreibt auch den Geschmack des Tieres: «Es schmeckt gut, etwas angebrannt, ein wenig wie ein junges Hühnchen. [...] Es ist süß und aromatisch, mit einer knusprigen Haut, überraschend fettig, und beunruhigend roh im Innern.»<sup>4</sup>

Wie die Adivasi von Jharkhand ihre Ratten essen, wissen wir nicht. Aber in einem elektrischen Sammeltaxi, mit dem wir im Mai 2017 auf der Main Road von Ranchi einige Zeit im Feierabendstau standen, sind wir einer jungen Dame namens Preeti begegnet, die für eine NGO arbeitet und offenbar mehrfach an Adivasi-Festmählern teilgenommen hat. Sie schwärmte in erster Linie von einem Schmorgericht mit Ratte in einer Sauce aus Tomaten, gesalzenen Bambussprossen und getrockneten Austernpilzen. Tatsächlich legen die Adivasi von Jharkhand Bambussprossen sauer ein, ebenso sind sie bekannt für die Pilze, die sie sammeln – letztere erfreuen sich auch in den Städten größter Beliebtheit.<sup>5</sup>

Preetis Ratten-Schmortopf schien uns gut zu dem zu passen, was wir über die kulinarischen Angewohnheiten der Adivasi wussten. Wir haben uns also entschieden, hier eine Art Rekonstruktion des Rezepts zu versuchen – basierend auf den Beschreibungen unserer Begegnung in Ranchi. Ob unser Rezept das Aroma des Originals aus dem Busch von Jharkhand trifft, wissen wir nicht. Aber *Preetis rat stew*, wie wir das Gericht getauft haben, hat auf jeden Fall ein ganz eigenständiges und für die indische Küche eher ungewöhnliches Aroma, das wesentlich von Pfeffer, Chili und den fermentierten Bambussprossen bestimmt wird. Es erinnert uns ein wenig an Schweinefleischgerichte, wie wir sie in Nagaland gekostet haben (siehe *Naga style pork*).

Sollten Sie bei Ihrem Metzger des Vertrauens mal wieder keine Ratte bekommen, dann nehmen sie als Ersatz einfach Wachteln. Wachteln haben etwa die Größe von Ratten und folglich auch eine ähnliche Garzeit. Da auch unser Metzger meist keine Ratten im Angebot führt, haben wir das Rezept nachgerade mit Wachteln entwickelt. Man kann in der Sauce natürlich auch andere Arten von Fleisch garziehen lassen. Besonders gut hat uns Kaninchen geschmeckt. Wir haben nur die mageren Vorderläufe und den Brustkasten verwendet, was einiges zu Knabbern gab. Auch Stücke vom Huhn passen bestens, sind aber etwas fetter.

Fermentierte Bambussprossen haben einen leicht medizinischen, an die Luft in einer Apotheke erinnernde Duft. In Mitteleuropa bekommt man sie in jedem Asia-Laden. Wir verwenden die ganzen Spitzen junger Bambussprossen, die meist mit einigem Saft in Plastikbeuteln verkauft werden. Es gibt zahllose Marken, sie alle aber verströmen etwa denselben Duft. Sie kommen oft aus Thailand und enthalten neben Bambus, Wasser und Salz oft noch Zitronensäure und ein paar weitere Konservierungsstoffe wie etwa das nicht







Die Sauce zu Beginn der Kochzeit und die angebratenen Wachteln. (Zürich und Basel 6/2017)

#### FÜR 4 PERSONEN

- 30 g getrocknete Austernpilze (oder Shiitake), 2 Stunden lang in 200–300 ml Wasser eingeweicht
- 1 TL Ghee für das Anbraten der Zwiebeln
- 1 größere Zwiebel (ca. 150 g), fein gehackt
- 1 größere Zwiebel (ca. 150 g), in feinen Streifen
- 1 TL Salz für die Zwiebeln
- 2 getrocknete Chilis, in Stücke gerissen, ev. entkernt
- 2 TL schwarzer Pfeffer, ganz
- 4 St. Langer Pfeffer, ganz
- 200 g Bambussprossen aus der Salzlake, abgetropft und in kleinere Stücke zerlegt
- 500 g Tomaten aus der Dose, grob gehackt
- 300 ml Wasser
- 4 Wachteln à 150–200 g, küchenfertig
- Etwas Salz für die Wachteln
- 1 EL Ghee für das Anbraten der Wachteln

ganz unproblematische E 211 (Natriumbenzoat). Wir legen die Bambussprossen deshalb vor Verwendung etwa eine halbe Stunde in Wasser ein, um so vielleicht wenigstens einen Teil der E-Nummern loszuwerden.

Statt getrockneter Austernpilzen, die auch nicht immer so leicht zu bekommen sind, kann man auch Shiitake verwenden, die ähnlich fleischig schmecken. Zu *Preetis Rat Stew* servieren wir gedünsteten Reis.<sup>6</sup>

#### Zubereitung (Einweichzeit 2 Stunden, Kochzeit 100 Minuten)

1 | Die eingeweichten Pilze abtropfen lassen und das Einweichwasser auffangen. Pilze säubern, von Stielansatz befreien und in 5 mm dicke Streifen schneiden.

2 | Ghee erwärmen, Zwiebel mit Salz beigegeben, glasig werden lassen.

3 | Chili, Pfeffer und Bambussprossen untermischen, kurz anziehen lassen. Tomaten beigegeben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.

4 | Pilze mitsamt dem Einweichwasser in den Topf geben, 300 ml Wasser dazugießen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen, gelegentlich rühren. *In einem Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser ins Gargut zurückführt, sollte das ohne Zugabe von weiterer Flüssigkeit möglich sein. Nach einer Stunde sollte die Sauce eine leicht dickliche Konsistenz haben, aber noch so flüssig sein, dass Pilze und Bambussprossen schwimmen.*

5 | Wachteln innen und außen mit etwas Salz einreiben. Öl in einer Bratpfanne erwärmen und die Tiere von allen Seiten goldbraun anbraten. *Man kann die Wachteln auch in Stücke zerlegen, so lassen sie sich besser anbraten. Allerdings kann es sein, dass sich so das eine oder andere Knöchelchen in die Sauce verirrt.*

6 | Die Wachteln in den Topf mit der Sauce geben und möglichst tief in die Sauce drücken. Deckel wieder aufsetzen und 20 Minuten schmoren lassen. Tiere von Zeit zu Zeit wenden.

7 | Deckel abheben und die Sauce rund 10 Minuten lang etwas eindicken lassen.

<sup>1</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. Kapitel *Scheduled Tribes*.

<sup>2</sup> 2015 erschien auf PMC ein ausführlicher Artikel über das Jagen und Essen von Ratten und anderen Kleintieren im Nordosten Indiens. Der Text beschäftigt sich auch mit der ökologischen, ökonomischen und kulturellen und Bedeutung des Ratten-Konsums. Victor Benno Meyer-Rochow, Karsing Megu, Jharna Chakravorty: *Rats: if you can't beat them eat them!* In: *PubMed Central (PMC)*. 30. Mai 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4457996> (abgerufen am 24. Juni 2017).

<sup>3</sup> Sen: *Op. cit.* Kapitel *Recipes from the Manasolassa*.

<sup>4</sup> Stefan Gates: *In the Danger Zone*. Begleit-

buch zur Sendung *Cooking in the Danger Zone*. London: BBC Books, 2008. Kapitel *India – The Rat Eaters*.

<sup>5</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 118.

<sup>6</sup> Das hier vorgestellte Rezept haben wir in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule Cookuk in Aarau finalisiert.

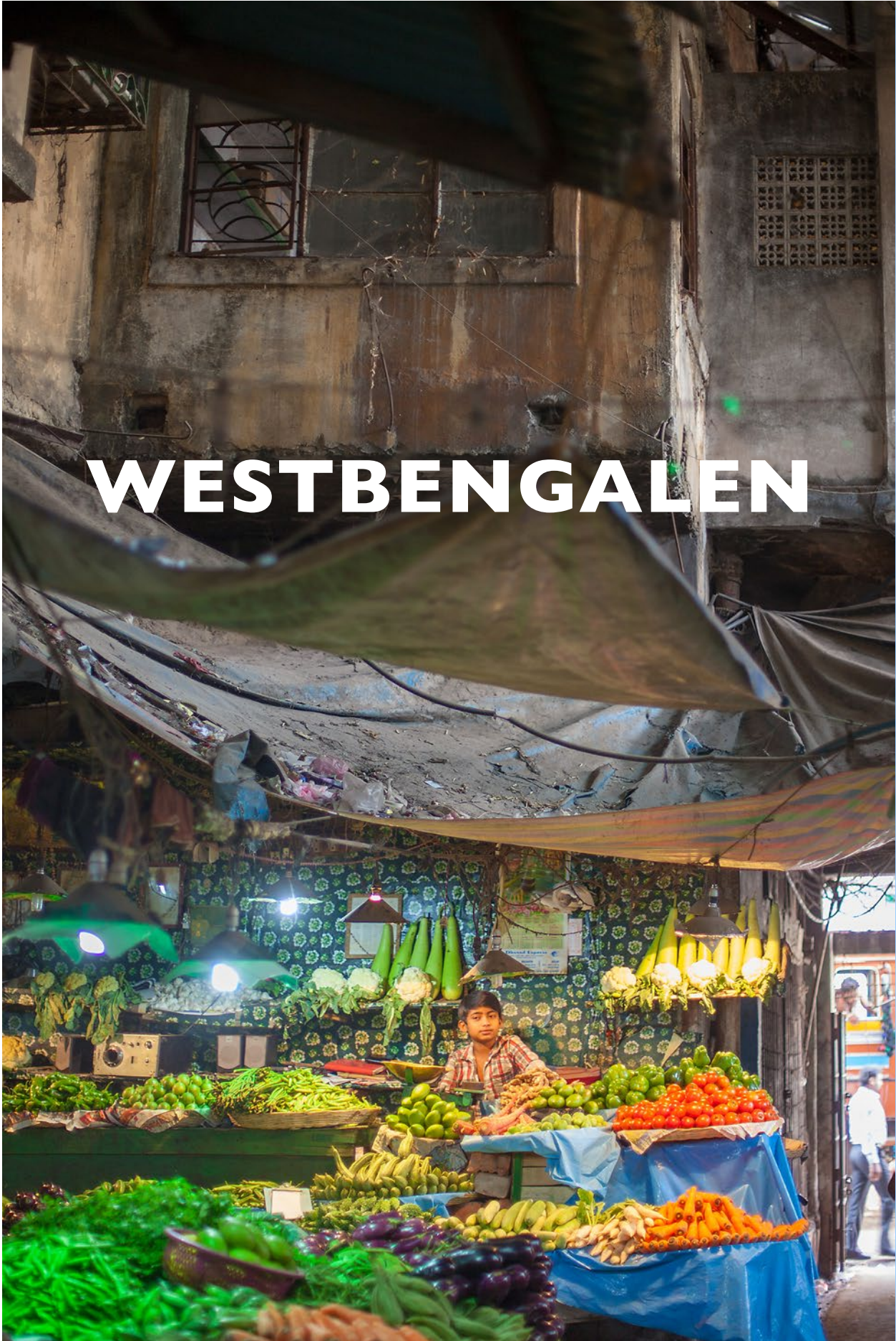
<sup>7</sup> Eine Ausnahme von dieser Regel hat Siebeck erlebt, der in einem belgischen Restaurant *Waterkonijn* aß, also «Wasserkaninchen» oder vielmehr Bisamratte – und es sich durchaus schmecken ließ. Wolfram Siebeck: *Sehr lecker: Ratten, scharf!* In: *Zeit online*. 3. Mai 2001. [http://www.zeit.de/2001/19/Sehr\\_lecker\\_Ratten\\_scharf\\_](http://www.zeit.de/2001/19/Sehr_lecker_Ratten_scharf_) (abgerufen am 25. Juni 2017).

<sup>8</sup> Karl Gruber: *The countries where rats are on the menu*. In: *BBC online*. 7. Dezember 2015. <http://www.bbc.com/future/story/20151207-the-countries-where-rats-are-on-the-menu> (abgerufen am 25. Juni 2017).

<sup>9</sup> Karl Gruber: *Rodent meat – a sustainable way to feed the world?* In: *EMBO Reports*. 4. April 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5341521/#embor201642306-bib-0001> (abgerufen am 25. Juni 2017).

<sup>10</sup> Victor Benno Meyer-Rochow: «I was told: «No party; no happiness if there is no rat available; to honour an important guest, visitor or relative, to celebrate a special occasion; it can only be done if rats are on the menu.» Zitiert nach Gruber 2015: *Op. cit.*









## WESTBENGALLEN (WB)

**Bundesland seit** 26. Januar 1950

**Hauptstadt** Kolkata

**Fläche** 88'752 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 91'347'736 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 1029/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 85 % Bengali, 7 % Hindi,  
3 % Santali, 2 % Urdu

**Religionen** 71 % Hinduismus,  
27 % Islam

**Alphabetisierung** 77 %

**GDP per capita** keine Angaben

**Anteil Vegetarier** 1 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Reis, Kartoffel,  
Zuckerrohr, Weizen, Tee

### Stichworte zur Geschichte

**Bis 13. Jh.** Diverse Hindu-Dynastien

**13. Jh.** Sultan von Delhi herrscht

**16. Jh.** Mughlai übernehmen Macht

**18. Jh.** Die *British East India Company* (BEIC) dringt nach Bengalen vor

und setzt 1757 eigenen Nawab ein,

Kolkata wird Zentrum des Handels

**1857** BEIC wird aufgelöst

**1877** Königin Victoria wird Kaiserin

von Indien, Kalkutta Hauptstadt der

Kronkolonie Indien

**1947** Bengalen wird entlang der Re-

ligionsgrenze in den Staat Ost-Pa-

kistan und das indische Bundesland

Westbengalen geteilt

**#feb300** Ein warm leuchtendes  
Gelb wie das von Kasundi.

**Vorderseite:** Ein Gemüsestand auf dem  
Kumartuli Market in Kolkata, zwi-  
schen Häusern eingekleint. (3/2012)

Die Bengalen lieben Fisch, sogar die Brahmanen essen ihn. Obwohl das Land am gleichnamigen Golf liegt, ziehen die Bengalen Süßwasserfische vor.<sup>1</sup> Auch Garnelen stehen hoch im Kurs.<sup>2</sup> Reis ist das wichtigste Grundnahrungsmittel. Zu den wichtigsten Gemüsen zählen Grünzeug, Kürbis, Bittergurke und Banane.<sup>3</sup> Gekocht wird meist mit Senfö, dessen spezifischer Geschmack fast alle bengalischen Gerichte mitbestimmt – ebenso wie Senfsaat, die vielfältig verwendet wird, auch fermentiert. Westbengalen ist berühmt für seine Süßspeisen auf der Basis von Milch. Bengalis sind stolz auf ihren erlesenen Gaumen, geben prozentual mehr fürs Essen aus als allen anderen Inder<sup>4</sup> und pflegen eine ganz bestimmte Menüfolge: Bitteres Gericht; Dal mit Reis; Gemüse; Fisch; Fleisch; Chutney aus Trockenfrüchten; Dessert.<sup>5</sup>

**Aloo posto** | Kartoffeln in einer dicken Sauce aus gemahlener Mohnsamen, Nigella, Kurkuma und grünem Chili.

**Bhapa** | Begriff für alle gedünsteten Speisen wie etwa *Bhapa ilish*, Fisch, mariniert in einer Paste aus grünem Chili und Senfsamen, in ein Bananenblatt gepackt und gedünstet.

**Bhapa doi** | Gedünstete Mischung aus süßem Joghurt und Milchpulver, heißt wegen seiner Konsistenz auch *Bengali cheesecake*.

**Chhena** | Frischkäse, hergestellt aus Kuh- oder Büffelmilch durch Zugabe von Säure. Die Technik wurde von den Portugiesen eingeführt, heute werden viele Süßspeisen in Bengalen aus Chhena hergestellt.

**Gondhoraj lebu** | Längliche, grüne Zitrone, die nur wenig süßen Saft enthält, deren Rinde aber auf ganz eigene Art hocharomatisch ist.<sup>6</sup>

**Ilish (Hilsa)** | Der absolute Star unter den Fischen Bengalens ist *Tenualosa ilisha*, ein Süßwasserfisch aus der Familie der Heringsartigen, der bis 3 kg schwer wird und berüchtigt ist für seine zahllosen Gräten.

**Kasundi** | Sauce aus fermentiertem Senf, sehr scharf, steigt stärker in die Nase als europäischer Senf.

**Macher jhol** | Fischsuppe mit viel Kreuzkümmel und Senfö.

**Mishti doi** | Gesüßtes Joghurt aus erwärmter Milch.

**Mohn** | Gemahlener weißer Mohn bereichert viele Gemüsegerichte.

**Panch phoron** | Die gebräuchlichste Mischung Bengalens, bestehend aus fünf ganzen, nicht gerösteten Gewürzen: Kreuzkümmel, Senf, Nigella, Anis und Bockshornklee.

**Rasgulla** | Kugeln aus Chhena (siehe dort), die kurz in kochendem Zuckersirup gegart werden.

**Sandesh** | Konfekt aus Chhena (siehe dort), das mit Zuckersirup zu einem formbaren Teig gekocht wird. Tritt in allen möglichen Gestalten und mit sehr unterschiedlichen Aromen auf, wird auch gerne den Göttern geopfert und gilt als Quintessenz aller *Bengali sweets*.

<sup>1</sup> Meerestiere schmecken zu «fischig». Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 125.

<sup>2</sup> Copeland Marks: *The varied kitchens of India*. Lanham: M. Evans, 1986. Kapitel *The Bengali Kitchen*.

<sup>3</sup> Rinku Bhattacharya: *The Bengali Five Spice Chronicles. Exploring the Cuisine of Eastern India*. New York: Hippocrene Books, 2012. Kapitel *Introduction*.

<sup>4</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 129.

<sup>5</sup> Genauerer zur Menüfolge und was sie mit der Liebesgeschichte zwischen dem Gewürzhändler Dhanapati und Frau Khullana zu tun hat bei Bhattacharya: *Op. cit.* Kapitel *The Bengali Meal*.

<sup>6</sup> Für Chatterjee macht diese Zitrone die Küche Bengalens «unforgettable and different». Anjan Chatterjee: *Oh! Calcutta*. London: Random House Publishers India, 2013. Kapitel *Intro-*

*duction*. Die Zitrone ist auf den Märkten aber schwer zu finden, weil die meisten Händler alle Zitronen einfach *Nimbu (Nimboo)* nennen.

<sup>7</sup> Die Erfindung von Sandesh wird einem kulinarisch begabten Milchmann zugeschrieben, der aus seiner geronnenen Milch einen Konfekt herstellte. Meenakshi Das Gupta et al.: *Calcutta Cookbook: A Treasury of Recipes From Pavement to Place*. Kapitel *A Cosmopolitan Jigsaw*.



Eine Straßenhändlerin bereitet *Bhapa pitha* zu, Küchlein aus Reismehl, geraspelter Kokosnuss und Zucker.



Ein Bengali-Thali mit Bittergurke, Kartoffeln, Dal, Huhn und Milchreis, serviert im *Mahakal* in Darjeeling. (1/2018)



Feuchte Speisen werden in Bengalen mit Reis, trockene mit Brot gegessen – etwa mit in Öl gepufften *Luchi*.



Für manche Köche ist *Gondhoraj lebu* mit ihrem speziellen Aroma das Markenzeichen der bengalischen Küche.



Westbengalen ist berühmt für seine Süßspeisen auf der Basis von Milchspeisen – beim *Lal Bazar* in Kolkata. (3/2012)





Das Bengali-Menu beginnt mit einer bitteren Speise, im *Aaheli* in Kolkata mit Gemüse *Shuktoni*. (3/2012)



*Bhaja muger dal* ist eine dicke Suppe aus geröstetem Mung dal, eine vegetarische Fastenspeise mit viel Ghee.



Frische und getrocknete Garnelen, Taro-Blätter, Senföl, gedünstet, Restaurant *Kasturi* in Kolkata. (3/2012)



Fisch mit Kasundi und grünem Chili im Bananenblatt gedünstet, serviert im *Oh! Calcutta* in Mumbai. (11/2010)



Fisch in dünner Sauce mit viel Kurkuma und grünem Chili – *Ilish johl* im *Welcome Palace* in Agartala.



*Kosha mangsho* ist ein trockenes Schmorgericht aus Ziegenfleisch, ganzen Gewürzen und Senföl.



Kolkata ist das wirtschaftliche Zentrum des indischen Ostens, das merkt man auch auf dem Fruchtegroßmarkt. (3/2012)





Kasundi schmeckt warm, süß und ein wenig wild, mit markanten Haselnuss-und Fruchtnoten. (Basel, 5/2013)

## KASUNDI

### Fermentierter Schwarzer Senf mit grünem Mango und Chili

In Bengalen ist Kasundi in aller Munde – aber was Kasundi ist, lässt sich gar nicht so einfach sagen. Das Online-Lexikon *Wikipedia* schreibt in seinem sonst ziemlich ausführlichen Artikel zur *Bengali cuisine* (abgerufen am 5. Juni 2013) lediglich einen einzigen Satz zum Thema: «A pungent mustard sauce called Kasundi is a dipping sauce popular in Bengal». Wer herausfinden will, was Kasundi genau ist, was das Wort bedeutet, ob es eine Geschichte, traditionelle Zubereitungsweisen etc. gibt, findet kaum eine befriedigende Antwort – weder auf dem Internet, noch in den Publikationen zur Küche Indiens, die uns zur Verfügung stehen.

Während der Recherche lernt man allerdings bald, dass der Begriff *Kasundi* sehr verschiedene Dinge bezeichnen kann: eine Sauce, die zu Hauptsache aus Senf hergestellt wird; ein Gericht, das mit einer solchen Sauce zubereitet wird; ein Rezept, in dem nebst vielen anderen Zutaten auch ganze Senfsamen vorkommen. Die Übergänge sind fließend. Der gemeinsame Nenner aller Kasundis ist der Schwarze Senf – mal ist er Hauptzutat, mal kommt nur ein Esslöffel davon in eine Speise, deren Aroma von ganz anderen Dingen bestimmt wird. Wer Kasundi in die



**Eine flüchtige Trübung** | «Ihr Schweiß rinnt mir in die Augen, es brennt, ich stehe auf und während ich mir im Bad etwas Wasser ins Gesicht spritze, blendet sich langsam der Lärm von draußen in mein Gehör – ein Hupen, Klingeln, Hämmern, Scheppern und Quietschen, knatternde Motoren, aufgeregte Stimmen und dann und wann das glucksende Lachen einer Möwe.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 30. März 2012.

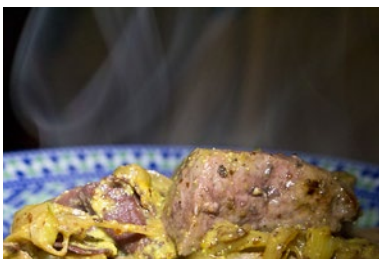




Im Restaurant *Oh! Calcutta* in Kolkata steht stets ein kleines Schälchen mit Kasundi auf dem Tisch. (3/2012)



Im *Oh! Calcutta* wird auch viel mit Kasundi gekocht – zum Beispiel schwimmt dieser Fisch (ein Bekti) in einem See aus Senfsauce.



Mit Kasundi lassen sich im Handumdrehen cremige Saucen herstellen. Hier haben wir etwas Kalbsleber und Zwiebelscheiben leicht angebraten, ein Kleckser Kasundi und etwas Weißwein beigegeben, kurz umgerührt bis der Wein eingebunden war – und fertig. (Basel, 5/2013)

#### ERGIBT GUT 300 G SAUCE

- 5 EL Schwarzer Senf, ganze Körner (gut 50 g)
- 100 ml Wasser
- 3 grüne Chilis, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 2 TL Salz
- 1 saure grüne Mango (200 g), geschält, entkernt, in kleinen Stücken
- 2 EL Limettensaft (Saft von etwa 1 Limette)

Suchmaske seines Internet-Browsers eingibt, wird auch zu den Homepages von zahlreichen Konserven- oder Gewürzproduzenten, Händlern und Grossisten geführt, die Kasundi herstellen oder vertreiben. Man sieht Bilder von Flaschen oder Gläsern mit einer gelblichen Sauce drin und liest ebenso kurze wie allgemeine Loblieder auf die einzelnen Marken. Auch jeder Supermarkt in Nordindien bietet nebst anderen Saucen auch Kasundi an. Kasundi ist also wohl doch in erster Linie eine Sauce – eine bengalische Variante des europäischen Speisensfs.

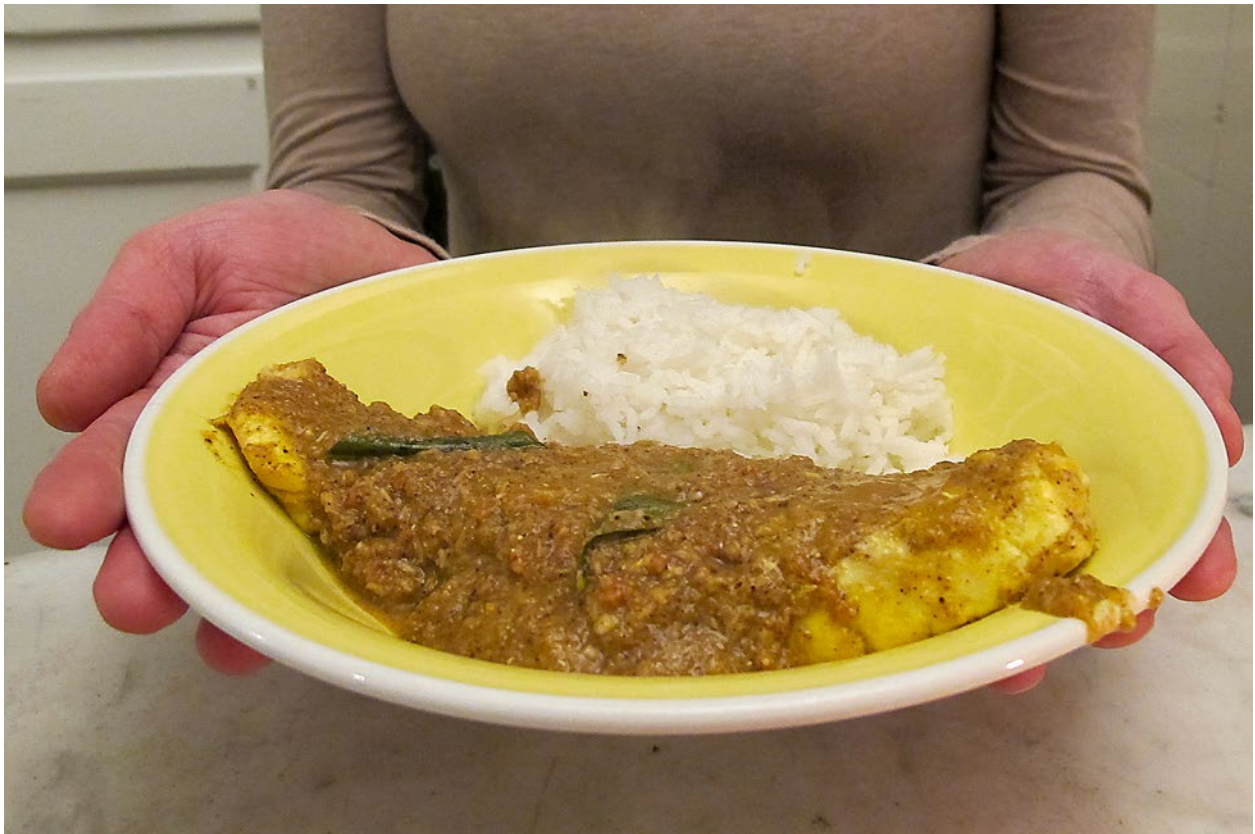
Auch im Restaurant *Oh! Calcutta*, einem zwar teuren, doch auch sehr gepflegten Lokal in Kolkata (mit Filialen in Mumbai, Delhi etc.), ist mit Kasundi einfach eine Senfsauce gemeint, die sowohl als Tischwürze aufgestellt, wie auch zum Kochen verwendet wird. Das nachfolgende Rezept versucht, sich dem Aroma des Kasundi aus dem *Oh! Calcutta* anzunähern. Unter den zahlreichen und sehr unterschiedlichen Rezepten, die wir bei der Suche nach einer passenden Mischung konsultiert haben, fiel uns eine Kombination auf, die besonders oft vorkam und deren Bestandteile auch weitgehend mit den Zutaten der kommerziellen Saucen übereinstimmten: Schwarze Senfsamen, grüner Mango, Chili, Salz, Wasser und ev. etwas Knoblauch und Limettensaft. Daran haben wir uns gehalten – und folglich auf Zutaten wie Tomate, Ingwer, Essig und weitere Gewürze verzichtet (das bisschen Kurkuma in unserem Rezept ist eher für die Farbe wichtig denn für das Aroma).

Die Sauce war schnell hergestellt. Sie schmeckte ganz zu Anfang noch etwas nach Senfgas, ziemlich scharf und roh. Schon nach wenigen Stunden aber wurde der Geschmack deutlich milder, nussig und cremig, mit einem fruchtigen Oberton der Mango. Zu Beginn gab der Chili dem Kasundi eine etwa hinterhältige, direkt den Gaumen attackierende Schärfe, doch auch sie wurde mit jeder Stunde mehr in das Gesamtaroma der Sauce integriert. Das Resultat schmeckte schließlich nicht unbedingt exotisch oder «indisch», aber es hatte einen warmen, süßen und dabei auch ein wenig wilden Flavour, mit einer ausgeprägten Nuss- oder vielmehr Haselnusseite und markant fruchtigen Noten. Kurz, wir waren sehr angetan – und wurden den Verdacht nicht recht los, dass dieser Senf wohl vor allem auch eine kindliche Seite in unserer Geschmackswelt anspreche.

Kasundi kann in der Küche ähnlich eingesetzt werden wie Dijon-Senf. Es passt zu gegrilltem Fleisch oder gedünstetem Gemüse, kann aber auch als Dip mit Gemüsestücken und Brot serviert werden.

#### Zubereitung (Ziehzeit wenigstens 10 Stunden)

- 1 | Senf in ein Schälchen geben, 100 ml Wasser angießen und etwa 10 Stunden lang unbedeckt und bei Raumtemperatur ziehen lassen.
- 2 | Senf und Wasser mit Chilis, Knoblauch, Kurkuma, Salz, Mango und Limette im Mixer fein pürieren. In ein Schraubglas geben und bis zur Verwendung kühl stellen. Das Kasundi hält sich wenigstens zwei Wochen, wahrscheinlich länger.



Das bengalische Fischfilet lässt sich für Gäste gut vorbereiten – und schmeckt frisch und voll zugleich. (Zürich, 2/2011)

## MACHER SORSHE JHAL

Fisch in einer säuerlich-würzigen Sauce auf Tomatenbasis, mit Senf, Ingwer und Chili

Die bengalische Küche kennt eine Vielzahl von Rezepten mit Fisch, in denen Senf eine Rolle spielt. In den komplexen Bezeichnungen für die einzelnen Speisen kommt oft das Wort *Macher* (*Maacher*, *Macher*, *Maach* etc.) vor, in dem sich das Bengalische Wort für «Fisch» (*Mācha*) erkennen lässt. Zu den Klassikern gehört etwa *Bekti macher pathuri* – Bekti-Fisch (Barramundi), der mit einer Senfsauce in einem Bananenblatt gedünstet wird. Ein zweites Wort, das sehr oft vorkommt ist *Sorshe* (*Sorso*, *Shorshe* etc.) – was andeutet, das Senfblatt in dem Rezept eine Rolle spielt. Nicht unbedingt in fermentierter Form, denn dann würde möglicherweise eher *Kasundi* verwendet, was eine Art Speisesenf bezeichnet, der durchaus Ähnlichkeiten mit europäischem Senf hat.

In vielen Speisenamen kommen auch *Jhal* oder *Jhol* vor. *Jhal* bedeutet wörtlich «heiss» oder «scharf» und bezeichnet ganz generell eher scharfe Gerichte (die in Bengalen nicht ganz so selbstverständlich sind wie in anderen Regionen Indiens). *Jhal* oder *Jal* taucht auch auf dem Menu anderer Regionen des Landes immer wieder auf – zum Beispiel in Gestalt der berühmten Jhalprezi-Gerichte, die auf fast



**Der letzte Grobnasen-Bonobo |**  
**«Im Vatikan schlägt Kurienkardinal**  
**Giorgio Vinanser die Augen auf,**  
**eine kleine Pression auf der Blase**  
**hat ihn geweckt. Er dreht sich auf**  
**die Bettkante hoch und seine Füße**  
**tasten nach den Kardinals-Pan-**  
**töffelchen, die da unten irgendwo**  
**stehen müssen – hat der Teufel sie**  
**nicht gestohlen. Er findet sie nicht,**  
**der Druck nimmt zu...»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 31. März 2012.





Mit etwas mildem Chilipulver kann man der Sauce eine rötliche Färbung andichten.

#### FÜR 2 PERSONEN

400 g Fischfilet  
 3 EL Zitronen- oder Limettensaft  
 ½ TL Kurkumapulver  
 1 TL Salz für die Marinade  
 1 EL Korianderfrüchte, ganz  
 2 TL Kreuzkümmel, ganz  
 2 EL weiße Mohnsamen  
 3 EL schwarzer Senf  
 30 g Ingwer, geschält und fein gehackt  
 3 frische, grüne Chilis, entkernt und grob gehackt  
 1 grosse Zwiebel (gut 100 g), grob gehackt  
 60 g reifes Kokosnussfleisch, grob gehackt – ersatzweise 1 dl Kokosnussmilch, dann braucht es unter Punkt 4 allerdings kein Wasser mehr  
 2 TL Salz  
 100 ml Wasser für das Mixen der Paste  
 6 Knoblauchzehen  
 2 EL Senföl  
 30 Curryblätter  
 3 Tomaten, im Mixer püriert  
 200 ml Wasser  
 Etwas Salz zum Abschmecken

keiner indischen Speisekarte fehlen. *Jhol* wiederum heisst wörtlich «Brühe» und bezeichnet meist Gerichte, die in einer etwas dünneren Sauce gekocht werden. Die Begriffe *Jhal* und *Jhol* werden jedoch nicht konsequent unterschieden. Was in einem Kochbuch als Jhal-Gericht vorgestellt wird, kann in einem anderen ebenso gut als Jhol-Rezept auftreten.

Das hier vorgestellte Rezept beansprucht keinerlei Authentizität. Es stellt vielmehr eine gefühlte Quintessenz der bengalischen Fischcurrys dar, die wir über die Jahre hinweg in Kalkutta und anderenorts genossen haben. Wir nennen es gleichwohl *Macher sorshe jhal*, freimütig übersetzt also «Fisch-Senf-Hotdish» (das deutsche Wort «Scharfgericht» ist ja leider schon ungünstig besetzt). Wobei der Senf bei dieser Speise eine weniger zentrale Rolle spielt als etwa bei einem Fisch, der in Kasundi gekocht wird.

Man kann dieses ebenso einfache wie würzige Gericht mit den Filets ganz unterschiedlicher Fische zubereiten – auch mit Tranchen oder mit ganzen Tieren, wobei man dann natürlich die Kochzeit adjustieren muss. Curryblätter gehören normalerweise nicht in bengalische Fisch-Currys – uns gefallen sie in der Kombination mit Senf aber sehr gut.

#### Zubereitung (Ziehzeit 30 Minuten, Kochzeit 10 Minuten)

- 1 | Fischfilets (wenn nötig) von Gräten befreien und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- 2 | Limettensaft, Kurkuma und Salz zu einer Marinade verrühren und die Filets damit einstreichen. Rund 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- 3 | Eine Bratpfanne (am besten eine nicht beschichtete Stahlpfanne oder eine Pfanne aus Eisenguss) nicht zu stark erhitzen und unter häufigem Rühren und Schütteln nacheinander Koriander, Kreuzkümmel und Mohnsamen rösten und dann abkühlen lassen. Alle drei gerösteten Gewürze mit den Senfsamen vermischen und am besten in einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver zermahlen (ergibt etwa 40 g).
- 4 | Die gemahlene Gewürze, Ingwer, Chilis, Zwiebel, Kokosnuss und Salz mit 100 ml Wasser im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Knoblauch hineinpressen und alles gut verrühren.
- 5 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Die Curry-Blätter darin kurz anziehen lassen bis sie stark duften, dann die Gewürzpaste begeben und unter ständigen Rühren auf kleiner Flamme rund 5–10 Minuten braten.
- 6 | Die Tomaten und 200 ml Wasser einrühren, alles rund 15 Minuten köcheln lassen – dabei anhaftende Sauce kontinuierlich von den Ränder ins Flüssige zurückschaben.
- 7 | Die Fischstücke mitsamt der Marinade in die Sauce geben und gar ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. *Wer es weniger sauer mag, gießt die Marinade weg.*



*Potol posto* wird oft als Beilage gereicht, kann aber gut auch als vegetarische Hauptspeise aufgetischt werden.

## POTOL POSTO

### Wachskürbis in einer Sauce aus weißem Mohn, grünem Chili und Senföl

In Bengalen trifft man auf eine ganze Reihe von Gerichten mit dem Zunamen *Posto* («Mohn»): *Aloo posto* wird mit Kartoffeln zubereitet, *Murgi posto* mit Hühnchen, *Paneer posto* mit Frischkäse, *Jhinge posto* kommt mit Flügelfgurke auf den Tisch. In all diesen Gerichten kommt weißer Mohn zum Einsatz und sie alle haben einen cremigen bis öligen, meist leicht nussigen, manchmal etwas scharfen Geschmack, in dem oft auch der ätherische Gusto von Senföl eine Rolle spielt – vor allem wenn zum Schluss nochmals etwas Senföl darüber geträufelt wurde, wie das in Bengalen oft geschieht. Dass in Bengalens Küche so viel Mohn verbraucht wird, hat seinen Grund möglicherweise darin, dass Bengalen einst das Zentrum des britischen Opiumhandels war – Abnehmer waren die Chinesen, welche die Briten ihrerseits mit Tee belieferten). Es gibt zahlreiche *Posto*-Variationen, die in unterschiedlichem Masse zusätzliche Gewürze verwenden. Manche kochen das Gemüse in einer relativ flüssigen Sauce auf Basis einer Mohnpaste – andere geben die Mohnpaste erst gegen Ende der Kochzeit zu.

Unser Rezept versucht, das Aroma eines Gerichts mit Wachskürbis an Mohnsauce (*Potol posto*) zu reproduzieren, wie es uns in benga-



**Buddha und die Kunst des Vulkanisierens** | «Ich schämte mich der Gedanken, die mich beschäftigten. Ich meine die lieblose Idee, dass der Buddhismus auf einer simplen Umkehrung, einem antizyklischen Kniff beruht und wesentlich aus der abgrundtief pessimistischen Annahme schöpft, dass das Unerwünschte wahrscheinlicher ist als das Ersehnte.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. Januar 2018.





«Senf, Chili, Pfeffer, leicht bitter, eher ölig, ein bisschen scharf. Wachsgurke artischockenartig mit lustigen Kernen, tolles Gemüse – überall ein freundliches, leichtes Nussaroma» – so haben wir die Eindrücke notiert, die das *Potol posto* des Restaurants *Aaheli* in Kalkutta bei uns hinterließ. (3/2012)



Zu Beginn des Kochprozesses wirkt *Potol posto* eher wässrig, doch die Zutaten verbinden sich innerhalb weniger Minuten zu einem kompakten Ragout. (Zürich, 6/2013)



Wachskürbisse (rechts oben) auf dem Kumartuli Market in Kolkatta.

#### FÜR 2–4 PERSONEN

- 1 Wachskürbis von 600 g
- 100 g weiße Mohnsamen
- 100 ml Wasser für die Paste
- 2 EL Senföl
- 1 EL Panch phoron (Mischung aus Kreuzkümmel, Senf, Nigella, Anis und Bockshornklee)
- 3 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt
- 200 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

lischen Restaurants immer wieder vorgesetzt wurde, erstmals in Kalkutta im *Aaheli* – einem teuren und etwas arg folkloristischen Lokal.

Wachskürbis (*Benincasa hispida*) ist ein tolles Gemüse, das vor allem in den Tropen Asiens angebaut wird, aber dank seines schnellen Wachstums auch in gemäßigten Zonen kultiviert werden kann. Die großen Früchte, die bis 40 Kilogramm schwer werden, haben gekocht ein Aroma, das an etwas wässrige Artischocken erinnert. In Europa bekommt man Wachskürbis in vielen Asia-Shops. *Potol posto* schmeckt cremig und nussig, mit eher fettigen Röstaromen (eine Idee von Kirmes), etwas bitter und leicht scharf.

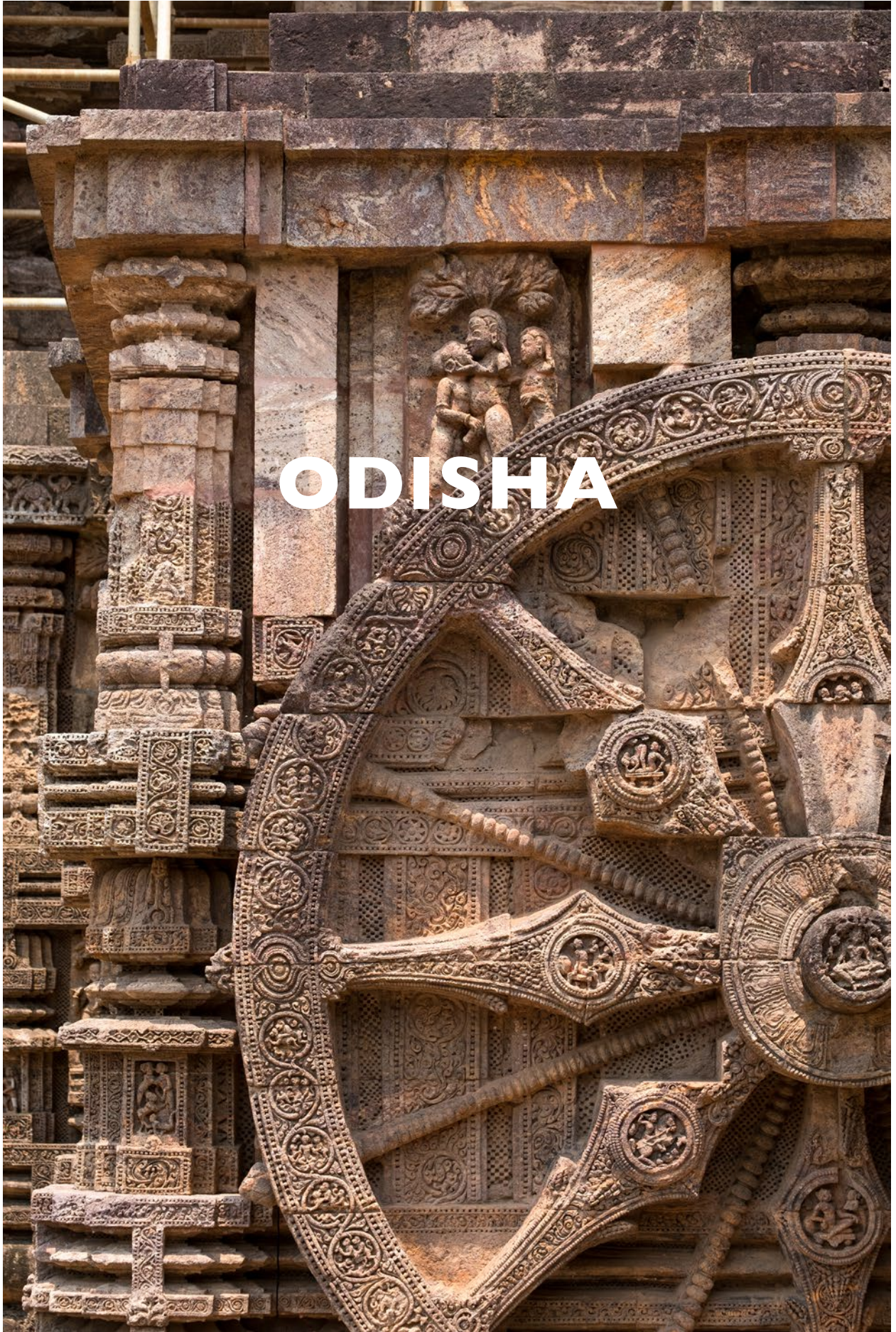
Wir geben hier eine Art Basis-Rezept wieder, das sich durch Zugabe weiterer Gewürze (Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Chilipulver) leicht in die eine oder andere Richtung variieren lässt. *Potol posto* kann traditionell mit weißem Reis als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage serviert werden. Unter Berücksichtigung abweichender Garzeiten kann man das Rezept auch mit anderem Gemüse zubereiten: Versuche mit Zucchini und Aubergine waren sehr befriedigend, besonders fein schmeckt das Rezept mit Kartoffel (siehe unten).

#### Zubereitung (Kochzeit 20–25 Minuten)

- 1 | Den Kürbis schälen, der Länge nach achteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
- 2 | Die Mohnsamen in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen und mit knapp 100 ml Wasser zu einer Paste vermischen (oder den Mohn mit Wasser im Mörser zerstoßen).
- 3 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Panch phoron darin braten bis die Schoten aufplatzen. Chilis begeben und kurz anziehen lassen. Hitze etwas reduzieren, Wachskürbis begeben und zwei bis drei Minuten dünsten.
- 3 | Mohn-Paste, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer begeben, kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 20–25 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen.
- 4 | Mit Salz abschmecken und zum Schluss nochmals etwas Senföl darüber träufeln.

*Nach einem ganz ähnlichen Verfahren kann man zum Beispiel auch Kartoffeln an Mohnsauce (Aloo posto) kochen. 100 g weißer Mohn mahlen und mit knapp 100 ml Wasser vermischen. 600–700 g Kartoffeln schälen und in mundgroße Stücke schneiden. 1 große Zwiebel in feinen Schnitzern in 2 EL Senföl anbraten, Kartoffeln begeben und 5–10 Minuten braten bis Kartoffel leicht braun. Die Mohnpaste und 1 TL Kurkuma untermischen und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten. 300 ml Wasser und 1 TL Salz begeben, umrühren, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln fast durch sind (ev. gelegentlich etwas Wasser zugießen). 2 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt unterheben. Offen köcheln lassen bis das überschüssige Wasser verdampft ist und das Gericht eher ein wenig trocken scheint. Mit Salz abschmecken und nochmals etwas Senföl darüber träufeln.*









## ODISHA (OD)

**Bundesland seit** 26. Januar 1950

**Hauptstadt** Bhubaneswar

**Fläche** 155.707 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 41'947'358 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 269/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 83 % Oriya, 3 % Hindi,

3 % Kui, 5 % Andere

**Religionen** 94 % Hinduismus, 3 %

Christentum, 2 % Islam

**Alphabetisierung** 75 %

**GDP per capita** 1500 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** 3 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Fisch

### Stichworte zur Geschichte

**261 v. Chr.** König Ashoka von Maurya erobert den Staat Kalinga mit so viel Brutalität, dass er aus Reue zum Buddhismus übertritt

**Mittelalter** Diverse Hindukönigreiche lösen sich ab, am mächtigsten ist ab 1200 die Ganga-Dynastie, sie widersteht dem Sultan von Delhi

**16. Jh.** Teil des Mughlai-Reiches

**1805** Britische Ostindien-Kompanie übernimmt Macht

**#662483** Ein reines und helles

Violett wie das von frisch geschlachtetem Ziegenfleisch.

**Vorderseite: Der Sonnentempel von Konark, eigentlich ein großer Wagen, wurde um 1250 erbaut. (4/2017)**

In den fruchtbaren Ebenen von Odisha ist Reis das wichtigste Agrarergebnis. Kein Wunder, hat sich das *Central Rice Research Institute* (CRRI) mit seiner Reis-Gen-Bank hier (in Cuttack) niedergelassen. Entsprechend wichtig ist Reis auch bei Tisch, wobei das Land kaum spezifische Verarbeitungsweisen hervorgebracht hat.<sup>1</sup> Die Küche im Süden von Odisha ist jener von Andhra Pradesh näher und verwendet mehr Kokos, Tamarinde, Chilis und Curryblätter. Die Küche des Nordens steht Bengalen näher und bringt mehr Senf und Nigella zum Einsatz,<sup>2</sup> sie gilt jedoch als weniger ölig und weniger stark gewürzt.<sup>3</sup>

**Badi chura** | Badi sind Hülsenfrüchte, die grob gemahlen, dann geröstet oder in der Sonne getrocknet werden.<sup>4</sup> Sie werden direkt über die Speisen gestreut, geben ihnen eine knusprige Textur. Für *Badi chura* werden Badi mit rohen Zwiebeln und Chili vermischt.

**Chakuli** | Eine Art Crêpe, meist aus Reismehl oder gemahlenen Hülsenfrüchten hergestellt.

**Chhena poda** | Kuchen aus Frischkäse (*Chhena*), der mit Gries, Zucker oder Jaggery und weiteren Zutaten zu einem Teig verknetet und dann gebacken wird – bis die Oberfläche braun karamellisiert ist.<sup>5</sup>

**Jhola** | Kommt *Jhol(a)* im Namen einer Speise vor, wird etwas (meist Fleisch oder Fisch) aufgetischt, das in einer scharfen Sauce schwimmt.

**Khatta** | Säuerlich-süßes Chutney aus grüner Mango oder Indischem Holzapfel (*Limonia acidissima*), wird zu Reis und Dalma gereicht.

**Mansa kassa** | Ziegenfleisch, in Joghurt mariniert, mit Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel, Gewürznelken und Pfeffer geschmort.

**Pakhala** | Suppe aus leicht fermentierten Reis-Resten, die gewürzt und dann kalt verzehrt werden, meist mit *Badi chura* (siehe dort).

**Pancha phutana** | Besteht wie Bengalens *Panch phoron* aus fünf ganzen Gewürzen: Bockshornklee, Fenchel, Kreuzkümmel, Nigella, Senf.

**Rasgulla** | Kugeln aus *Chhena* (Frischkäse) und Grieß, die in Sirup schwimmen, gilt als Erfindung aus Odisha – oder Bengalen.<sup>6</sup>

**Santula** | Gemüse, gekocht, gedünstet oder gebraten, aromatisiert mit Senf, Kreuzkümmel, Chilis und Pancha phutana.

**Vegetarismus** | Nur 3 % der Oriyas sind Vegetarier<sup>7</sup> – das entbehrt nicht einer gewissen Ironie, wenn man bedenkt, dass der Vegetarismus hier eine seiner wichtigsten Initialzündungen erlebte (siehe *Dalma*). Fisch aus dem Meer oder den zahlreichen Flüssen spielt eine zentrale Rolle, oft in würziger Kokosmilch gegart. Aber auch Fleisch ist beliebt, vor allem Huhn und Ziege.

<sup>1</sup> Neben einfach gekochtem Reis sind die in ganz Indien bekannten *Khichdis* und *Pilafs* weit verbreitet, außerdem Snacks mit Puffreis (*Muri*) oder Plattreis (*Chuda*).

<sup>2</sup> Ein Artikel im Hindu zitiert einen Küchenchef namens Antaryami Barik: «For instance, in the areas around Puri-Cuttack the food is sweet (sugar, jaggery is used on account of the influence of the Jagannath Temple), imli and curry leaves is used in regions closer to Andhra Pradesh and mustard paste and kalonji is used closer to Bengal.» *From the land of Jagannath*. In: *The Hindu*. 28 Juli 2004. Der Artikel ist über das Online-Archiv der Zeitung abrufbar.

<sup>3</sup> «Outsiders wrongly associate Oriya food with that of Bengal's. Both may be similar in taste, appearance and ingredients, but are very different in process they are prepared. In Bengal, the vegetables are often fried, before cooking while in Orissa, it is the other way round: vegetables are boiled before frying. Boiled food does not absorb much oil during frying.» Bijoylaxmi Hota, Kabita Pattanaik: *Healthy Oriya Cuisine*. New Delhi: Rupa & Co., 2007. Kapitel *All About Oriya Cuisine*.

<sup>4</sup> Laxmi Parida widmet der *Delicate Art of Sun-Drying* im Staate Odisha ein eigenes Kapitel. Laxmi Parida: *Purba – Feasts from the*

*East – Oriya Cuisine from Eastern India*. Lincoln: iUniverse, 2003. S. 140 ff.

<sup>5</sup> *Chhena poda* soll von einem Bäcker namens Sudarshana Sahoo in Nayagarh erfunden worden sein, der etwas Frischkäse und Zucker über Nacht in seinem Ofen vergaß.

<sup>6</sup> Ein Confiseur namens Nobin Chandra Das soll sie 1868 in Kalkutta erfunden haben.

<sup>7</sup> Gemäss *India Sample Registration System Baseline Survey* von 2014. 6 % sind es laut Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 266.



Im Land, wo der Vegetarismus erfunden wurde, verzichten nur wenige auf Fleisch: Metzgerei in Bhubaneswar.



Eine crêpeartige *Chakuli*, *Badi chura* und *Khaata* im Restaurant *Dalma* in Bhubaneswar. (4/2017)



*Chingudi jhola*, Garnelen in einer scharfen Sauce, aufgetischt im *Shohala Ana Odia* in Bhubaneswar. (4/2017)



In Odisha trifft man oft auf Händler, die vom Fahrrad aus Snacks aller Art verkaufen: Grand Road in Puri. (4/2017)





Selbstverständlich gehört Reis zum *Maha prasad*, den der Jagannath Tempel in Puri auf diversen Wegen ausliefert.



Rund um den Jagannath Tempel in Puri werden *Khaja* verkauft – als *Prasad* (Opferspeise) und süßes Souvenir.



*Chhena poda* schmeckt wie ein süßer, etwas rauchiger und leicht glasiger Karamell-Käsekuchen.



Am Model Beach von Puri, einem besonders aufgeräumten Stück Strand, werden frittierte Fische verkauft. (4/2017)





Die grüne Papaya, die wir mit den Straucherbsen kochen, verleiht dem Körper des Dalma mehr Volumen. Für die goldgelbe Farbe sorgt das Kurkuma, für das typische Ostindien-Parfum das Senföl. (Aarau, 1/2018, Bild Susanne Vögeli)

## DALMA

### Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse

Dass sich viele Menschen in Indien heute fleischlos ernähren, wird gerne auf eine legendäre Verwandlung zurückgeführt, die sich im Jahre 261 v. Chr. in Odisha ereignete. König Ashoka, Herrscher über das mächtige Maurya-Reich, führte Krieg gegen das Königreich Kalinga, das einige hundert Jahre lang die Geschehnisse im Gebiet des heutigen Bundesstaates Odisha bestimmt hatte. In einer selten blutigen Schlacht bei Bhubaneswar gelang es Ashoka, die Truppen von Kalinga zu besiegen. Quasi noch auf dem Feld aber, plötzlich schockiert von dem Blutbad, das er eben angerichtet hatte, konvertierte Ashoka zum Buddhismus und verschrieb sich fortan dessen Gewaltlosigkeit (*Ahimsa*). Das bedeutete nicht zuletzt, dass auch der Fleischkonsum aus den Küchen des Landes verbannt wurde. Asoka ließ seine neuen Überzeugungen vielfach in Stein meißeln (die sogenannten Säulen-Edikte) und forderte seine Untertanen so an allen Ecken und Enden des Reiches auf, ein einfaches, friedliches und vegetarisches Leben zu führen. Eine dieser zahlreichen Inschriften lautet etwa so: «Kein Lebewesen soll geschlachtet werden [...]



**Kreuze schlagen** | «Ich nehme ihre Geste nur aus dem Augenwinkel wahr. Trotzdem bin ich mir sicher, dass sie vor den Tempeln jeweils ein Kreuz schlägt – mit einer seltsam fahrigem Bewegung, die mich an den Rüssel eines Elefanten erinnert, der sich Wasser aus einem Teich über den Rücken spritzt. Nur, warum sollte sie das Kreuz schlagen?»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 31. März 2017.





Das Restaurant *Wild Grass* in Puri serviert Dalma mit *Pata tadia* – leicht süßlich panierten und dann frittierten Schnitten aus Paneer. Offenbar handelt es sich dabei um eine traditionelle Speise der Küche von Puri. (3/2017)



Hier ist Dalma (oben rechts) Teil eines Thali mit *Chingudi tarkari* (Garnelen in einer eher dünnen, würzig-scharfen Sauce), einem kleinen Salat, einem Roti, Reis und einem milden Gemüsegericht. (Bhubaneswar, 4/2017)



Im Restaurant *Shohala Ana Odia* im Norden von Odishas Hauptstadt Bhubaneswar wird Dalma mit Kürbis, Kartoffeln, grünen Bohnen sowie Balsambirne serviert – und sehr kräftig mit Senföl abgeschmeckt. (4/2017)

Einst war das Schlachten in Küchen des Königs groß, jetzt hat es fast völlig aufgehört.»<sup>1</sup>

Der Buddhismus war damals noch eine relativ neue und wenig bekannte Religion. Dank Ashoka verbreitete er sich wie ein Lauffeuer über ganz Südostasien und bis nach China.<sup>2</sup> Denn das Maurya-Reich war das erste Großreich Indiens und entsprechend sehr einflussreich. Einige Jahrhunderte lang war der Buddhismus dann die wichtigste Religion in großen Teilen Indiens. Die Hindus reagierten darauf in zweifacher Weise. Einerseits integrierten sie Buddha in ihr Pantheon und deklarierten ihn zur neunten Inkarnation von Vishnu. Andererseits erklärten sie eine vegetarische Diät zu einem der Kernmerkmale eines reinen Lebens. Ein solches hatten natürlich vor allem die Priester zu führen, weshalb der Fleischverzicht für die Kaste der Brahmanen zu einem absoluten Dogma wurde. Davon wichen die Hindus auch nicht mehr ab, als ihre Religion wieder die spirituelle Führung auf dem Subkontinent übernahm.

Die verstärkte Bedeutung einer vegetarischen Ernährungsweise provozierte auch eine Veränderung in der Küche und führte zur Erfindung von Gerichten, die auch ohne Fleisch genauso voll, ebenso saftig und gleichermaßen befriedigend schmecken wie ein deftiges Ragout. Über die Jahrhunderte entwickelten die Köche im Dienst von Königshäusern und Tempeln zahllose Rezepte, die selbst die überzeugtesten Karnivoren vergessen lassen, dass ihnen eigentlich etwas fehlen müsste. Rezepte notabene, die ohne Fleischersatz (Saitan, Tofuhaut etc.) auskommen, wie er etwa in der buddhistischen Klosterküche Chinas gang und gäbe ist. Diese Speisen, die man mit einigem Recht als *vegetarische Fleischgerichte* bezeichnen könnte, machen die Faszination der fleischlosen Küche Indiens aus und sind sicher ein wesentlicher Grund für ihren weltweiten Erfolg. Dass Hülsenfrüchte in vielen dieser Rezepte eine wichtige Rolle spielen, ist natürlich kein Zufall – fällt es ihnen doch leichter als manch anderem Gemüse, beim Essenden ein Gefühl der Völle und Befriedigung auszulösen. Außerdem sind Leguminosen in einer fleischlosen Diät natürlich wertvolle Eiweißlieferanten.

Eine Speise, die man gut als ein vegetarisches Fleischgericht bezeichnen kann, ist *Dalma*, das bekannteste Gericht eben jener Region, in der, so könnte man sagen, der Siegeszug der Vegetarier seinen Anfang nahm. Die Basis des Gerichts besteht aus geschälten und halbierten Straucherbsen (*Toor dal*), die mit Streifen von grüner Papaya, viel Kurkuma und Senf zu einer dicklichen Sauce verkocht werden, in der dann saisonale Gemüse in relativ großen Stücken gegart werden (Aubergine, Balsambirne, Bohnen, Kartoffel, Kürbis, Okra).

Dalma unterscheidet sich von anderen Dals oder einem Sambar in erster Linie durch den Trick mit der grünen Papaya (er gibt dem Gericht eine gewisse Frische) sowie den großzügigen Einsatz von Kurkuma und Senfsamen. Wobei viele Köche ihr Dalma mit Hilfe von Senföl zusätzlich parfümieren. Auch die Zugabe von Chili, Kokosnuss, grüner Banane und Gewürzen wie Kreuzkümmel und Nigella ist üblich. Manchmal kommt auch *Pancha phutana* hinein, wie die



Was hier vor dem Jagannath Tempel in Puri darauf wartet, vom Tragekorb auf den Lastwagen gehoben zu werden, könnte Dalma sein. Auf jeden Fall gehören die Linsen zu den 156 heiligen Speisen des Mahaprasad. (4/2017)

bengalische Gewürzmischung *Panch phoron* in Odisha heißt. Sie besteht traditionell aus fünf ganzen Gewürzen: Senf, Nigella, Fenchel, Kreuzkümmel und Bockshornklee.

Natürlich gibt es Variationen zu Hauff. Wir orientieren uns hier an dem Dalma, wie wir es in den Filialen des gleichnamigen Restaurants in Puri und Bhubaneswar gekostet haben. Manche Köche kochen Hülsenfrüchte und Gemüse zur gleichen Zeit im selben Topf – mit dem Resultat, dass die Leguminosen noch etwas Biss haben, das Gemüse aber sehr weich ist. Andere kochen erst das Dal bis zu einem gewissen Punkt, ehe sie das Gemüse begeben. Viele Rezepte bereiten das Dalma mit einem bunten Gemüse-Allerlei zu, andere beschränken sich stärker. Im Restaurant *Dalma* etwa wird das Gericht grundsätzlich mit Kürbis und Kartoffeln serviert, an denen man die Schale belassen hat (wohl, damit sie nicht so leicht zerfallen). Auch die Zugabe von Kokosnuss (geraspelt oder in größeren Stücken) ist verbreitet (wachsen Kokosnüsse doch massenweise an den Küsten des Landes). Gemeinsam ist allen Köchen, dass sie dem Dalma zum Schluss ein Baghar verpassen.

Natürlich gehört Dalma fest zu den 56 Speisen des *Chhappan bhog* und wird in den Küchen des Jagannath Tempels in Puri täglich tonnenweise hergestellt und in irdenen Gefäßen als *Mahaprasad* verteilt. Allerdings dürfte das Dalma aus dem Tempel etwas anders schmecken, denn die Köche bereiten die Speisen nach strengen, in antiken Schriften festgelegten Regeln zu. So kommen weder Zwie-

**Baghar** | In Indien werden Gewürze gerne in heißem Öl (oder Ghee) geröstet bis sie sich leicht verfärben und ein stärkeres Aroma entwickeln. Meistens werden die verschiedenen Spezien einzeln gebraten, seltener alle auf ein Mal. In der Regel geschieht der Baghar zu Beginn einer Zubereitung, aromatisiert man so das Öl, in dem dann Fleisch oder Gemüse angebraten werden. Namentlich im Fall vieler Linsengerichte wird das so gewürzte Öl aber erst gegen Ende der Kochzeit an die sonst fertige Speise gegeben.

Laut Achaya stammt das Wort Baghar vom Sanskrit-Wort *Baghar-na* ab, über dessen Bedeutung er uns allerdings nichts verrät.<sup>4</sup> Die Technik heißt je nach Region, Koch oder Kochbuch auch *Tadka*, *Tarka*, *Chaunk* oder *Baghaar*. In indischen Küchengeschäften werden für den Baghar spezielle kleine Pfännchen verkauft. Köche, die an offenen Feuer operieren, rösten die Gewürze aber meist in einer metallenen Suppenkelle.



**Gemüse separat kochen** | In der dicklichen Linsenmasse wird das Gemüse deutlich langsamer gar als in Wasser. Außerdem entwickelt das Dalma vulkanische Eigenschaften und spritzt aus kleinen Kratern heiße Tropfen durch die Küche. Man kann das Gemüse auch separat im Dampf garen und dann nur noch kurz in der gewürzten Masse mitziehen lassen. Das empfiehlt sich vor allem bei Gemüse, das wenig an die Umgebung abgibt (wie etwa Karotten) oder nach einer längeren Kochzeit verlangt (wie Rote Bete und andere Rüben). Um kein Aroma zu verschwenden, kann man den Sud, über dem man das Gemüse gedämpft hat, ebenfalls ins Dalma gießen – die Masse wird das Bisschen Flüssigkeit schnell absorbieren. Die separate Zubereitung empfiehlt sich weniger bei Gemüsesorten, die sich sehr aktiv mit der Masse verbinden – wie zum Beispiel Okra, die dem Dalma eine herrlich schleimige Konsistenz verpassen.

## FÜR 2–4 PERSONEN

**250 g** halbierte Straucherbsen (Toor dal)  
**1 EL** Senföl  
**2 EL** fein gehackter Ingwer  
**2** Zwiebeln, fein gehackt  
**6** Knoblauchzehen, fein gehackt  
**250 g** grüne Papaya in sehr feinen Streifen  
**1 TL** Salz  
**1½ L** Wasser  
**250 g** Okra, geputzt, in gut 5 mm dicken Rädchen  
**2** Indische Lorbeerblätter  
**2 EL** Senföl  
**2** getrocknete Chili, entkernt, in groben Stücken  
**1 TL** schwarze Senfsaat  
**½ TL** TL Nigella  
**½ TL** Kreuzkümmel  
**½ TL** Fenchel  
**½ TL** Bockshornklee  
**1½ TL** Kurkumapulver  
**Etwas** Salz zum Abschmecken

beln noch Knoblauch hinein, statt Senföl wird Ghee verwendet, und Gemüse, das zur Zeit der Niederlegung der Regeln in Indien noch nicht bekannt war, darf nicht verwendet werden. Also kommen weder Blumenkohl noch Kartoffeln, Kürbis, Okra oder Tomaten hinein – und auch auf Chili-Schärfe müssen die Gläubigen verzichten. Wahrscheinlich aber dürften die Tempel-Köche als Ersatz für die lauchigen Noten von Knoblauch und Zwiebel etwas Asant in die Speise rühren.

Wir kochen zunächst die Hülsenfrüchte mit grüner Papaya. Wir schneiden das Gemüse klein, damit es sich weitgehend auflöst. Statt der exotischen Papaya nehmen wir manchmal auch Zucchini oder Gurke. Haben die Hülsenfrüchte einmal eine leicht suppige Konsistenz, geben wir ein bis zwei Sorten Saisongemüse bei (je nachdem zur selben Zeit oder gestaffelt) und lassen sie auf den Punkt garen.

Wir würzen das Dalma zwei Mal. Zu Beginn der Kochzeit mit Ingwer, Zwiebel und Knoblauch, die sich in dem Brei ganz auflösen sollen. Kurz vor dem Essen geben wir alle übrigen Gewürze per Baghar zu. Je nach Jahreszeit kann man das Dalma mit anderen Gemüsen zubereiten – im Sommer zum Beispiel mit Aubergine, Bohnen oder Drumsticks, im Herbst mit Karotten und Rettich. Im Rezept verwendet wir Okra.

Dalma wird mit Reis gegessen. Reicht man noch ein weiteres Gemüsegericht (Satula) und ein Chutney (Khatta) dazu, hat man eine typische Odisha-Mahlzeit auf dem Tisch.

## Zubereitung (Kochzeit 75 Minuten)

- 1** | Die Erbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.
- 2** | Öl in einem Topf erwärmen, Ingwer hineingeben und rösten bis es auch nach Ingwer duftet (und nicht mehr bloß nach Senföl). Zwiebel und Knoblauch begeben, kurz anziehen lassen. Erbsen, Papaya und Salz begeben, 1½ Liter Wasser angießen, zum Kochen bringen. Hitze so einstellen, dass die Kochmasse nur leicht siedet, 60 Minuten offen köcheln lassen, gelegentlich rühren. *Die Masse sollte nach Ablauf dieser Zeit noch leicht suppig, also nicht allzu fest sein, die Papaya sollte sich weitgehend aufgelöst haben.*
- 3** | Okra und Lorbeerblätter begeben, etwa 5–10 Minuten köcheln lassen. *Die richtige Kochzeit hängt von der Sorte und den eigenen Vorlieben ab.*
- 4** | Senföl in einer kleinen Pfanne erwärmen, Chilis, Senfsaat, Nigella, Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornklee begeben, kurz anbraten bis die Samen krachen und es duftet. Mitsamt Öl an die Linsen geben, Kurkuma einrühren, mit Salz abschmecken.

<sup>1</sup> Smita Chandra, Sanjeev Chandra: *Cuisines of India. The Art and Tradition of Regional Indian Cooking*. New York: The Eco Press (Harper Collins Publishers), 2001. S. 4.

<sup>2</sup> In China wurde allerdings nur die Lehre auf-

genommen, zum Vegetarier wurden deswegen kaum jemand.

<sup>3</sup> Laut O'Brian produziert Odisha das beste Kurkuma Indiens. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin

Books India, 2013. S. 139.

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 12.



Am besten schmeckt uns *Suji khir*, wenn die Masse noch nicht ganz gefestigt ist. (Riederalp, 4/2017)

## SUJI KHIR

**pudding aus geröstetem Weizengrieß und Milch, mit Kardamom und Ingwer**

In ganz Indien kocht man Reis mit Zucker und Milch zu einer dicken Crème oder einem Pudding ein, den man in den meisten Regionen unter dem Namen *Kheer* kennt. Auch in der großen Küche des Jagannath Tempels in Puri wird ein Kheer hergestellt. Er gehört fest zu den 56 Speisen des *Chhappan bhog*, die seit über tausend Jahren täglich für Lord Jagannath und seine Geschwister zubereitet und dann als *Mahaprasad*, als heilige Speise an Pilger und Hindus aus der Region verkauft werden.

In der Küche von Odisha spielt Reis die zentrale Rolle, Weizen kommt nur am Rande vor. Es mutet deshalb fast etwas seltsam an, dass Kheer ausgerechnet im wichtigsten Tempel des Landes nicht mit Reis, sondern mit Weizengrieß (*Semolina, Suji, Sooji, Rava*) fabriziert wird. Aber vielleicht entspricht gerade das auch einer gewissen Logik in einer Tempelküche, die für die Gottheit ja etwas ganz Spezielles auf-tischen will.

Wenngleich die Köche in Puri Weizengrieß für ihr Kheer verwenden, gelten ihre Vorgänger doch als die Erfinder des *Kheer* schlechthin. Wir haben *Suji khir* dank unseres Hoteliers in Puri kosten können.



**Heiliger Happen** | «Doch der Mann scheint von alledem gar nichts mitzubekommen: selig hockt er in dem kleinen Kabäuschen der Fahrradrickscha, das Essen für ein Dutzend Leute auf dem Schoss, und reibt sich das linke Auge. Er reibt immer noch als das Gefährt allmählich losrollt und sich gemächlich in Richtung Grand Road durch die Menschenmenge schiebt.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 2. April 2017.





Die Samen des Kardamom lassen sich am besten aus den Hülsen lösen, wenn man erst die Kapseln mit einer Pfanne oder einer stabilen Tasse aufschlägt.



Füllt man die noch leicht warme Masse in kleine, mit Küchenfolie ausgekleidete Förmchen, dann lassen sich die Puddings später bequem auf einen Teller stürzen.

#### FÜR 4 FÖRMCHEN À 100 ML

- 1 TL Ghee
- 50 g Hartweizengrieß
- 5 dl Milch
- 40 g Zucker oder auch etwas mehr (bis 60 g)
- 2 Msp. Salz
- ½ TL Kurkumapulver oder auch etwas mehr (optional)
- 4 grüne Kardamomkapseln, Samen ausgelöst und im Mörser leicht zerstoßen
- ½ TL Ingwerpulver

Andersgläubige dürfen den großen Hindu-Tempel nämlich nicht betreten und kommen folglich grundsätzlich auch nicht in den Genuss von Mahaprasad. Doch ist die heilige Speise in Puri eben auch eine simple Handelsware – und spielt für die Ökonomie des Tempels wie der ganzen Stadt eine enorme Rolle.

Das spezielle Aroma des Puddings, den wir haben kosten können, rührte einerseits daher, dass der Grieß vor dem Kochen in etwas Ghee geröstet, ja eigentlich geradezu frittiert wurde – gewöhnlich bereitet man Kheer ohne diesen Schritt zu. Andererseits war die Speise mit Ingwer und, wie wir meinen, auch mit Kardamom sehr charaktervoll gewürzt.

Kheer wird oft mit Cashewkerne oder Rosinen hergestellt, manchmal auch mit Früchten eingekocht. Das Suji khir aus dem Tempel kam zwar ganz ohne solchen Einlagen daher, man kann das Rezept aber problemlos ergänzen.

#### Zubereitung (Kochzeit 35 Minuten, Auskühlzeit 30 Minuten)

1 | Ghee in einer Pfanne erwärmen. Weizengrieß begeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten bis der Grieß duftet und eine leicht bräunliche Farbe angenommen hat.

2 | Pfanne vom Feuer ziehen. Milch, Zucker und Salz mit einem Schwingbesen einrühren, aufkochen lassen. Hitze so einstellen, dass die Masse nur leicht blasen wirft. 20–30 Minuten köcheln lassen. Häufig mit einer Holzkelke umrühren. Die Masse sollte auf zwei Drittel des Startvolumens eingedickt werden und die Konsistenz eines sehr festen Breis erreichen. *Nach etwa 15 Minuten kann man etwas Kurkuma einrühren, so bekommt der Pudding eine goldgelbe Farbe.*

3 | Kardamomsamen und Ingwerpulver einrühren, Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Masse in kalt ausgespülte oder mit Küchenfolie ausgelegte Formen füllen, fest werden lassen und dann stürzen.



Suji khir gehört zu den 56 Speisen, die der Jagannath Tempel in Puri täglich kocht und auf allen möglichen Wagen in die Stadt hinaus karrt. (3/2017)



Blumenkohl nimmt das Aroma von Gewürzen sehr gut an, weshalb er in Indien schnell beliebt wurde.

## GOBI MUSTARD

**Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf, Mohn und Nigella**

Blumenkohl hat roh oder ganz einfach gedünstet ein sehr befriedigendes Aroma, das am besten mit ein paar Tropfen Olivenöl oder einigen Flocken Butter zur Geltung kommt. Das Gemüse nimmt aber auch Gewürze wunderbar auf, weshalb es sich etwa in Indien großer Beliebtheit erfreut. Der Blumenkohl kam erst nach 1850 mit den Briten auf den Subkontinent und wurde zunächst nur für deren Bedarf angebaut. Doch was die indischen Köche in der Folge daraus gemacht haben, hat sich weit von den geschmacklichen Präferenzen der Kolonialherren entfernt, die ihren Karfiol am liebsten mit Käse überbacken. Es gibt Rezepte ohne Ende, von *Tandoori gobi* (nur manchmal im Tandoor gebacken, meist einfach mit roter Tandoorisauce geschmort) über *Aloo gobi* (mit Kartoffeln, gelb, mit viel Kurkuma), *Gobi manchurian* (chinesisch), also eher trocken, mit wenig leicht süßlichem Gravy) oder *Gobi pakora* (Beignets mit Kichererbsenteig) bis *Gobi kulcha* (mit gewürzten Blumenkohl gefülltes Fladenbrot).

Die Basis des hier vorgestellten Rezepts ist eine Blumenkohlzubereitung, wie sie unter verschiedenen Namen wie *Cauliflower mustard* oder *Gobi mustard* und in schier unendlichen Variationen aufgetischt



**Kohle machen** | «Als wolle die kleine Stadt in den Himmel schreiben, um was es in dieser Gegend geht, hüllt sie sich nicht nur in einen bräunlich-goldenen Abendstaub, sie raucht auch aus allen Löchern. Am Rand der Bahngeleise wird Abfall verbrannt, aus einer Tata-Garage steigen bläulich-ölige Wolken gegen Himmel. In einem Tea Stall mit Namen läuft würziger Chai in die Flammen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 5. April 2017.





Während der kurzen Fermentation verliert die Senf-Essig-Salz-Mischung ihre Bitterkeit und gewinnt an Schärfe. (Zürich, 6/2014)

**Variante mit Kokosmilch** | Man kann dem Gericht nochmals eine leicht andere Note geben, wenn man mit der Senfpaste etwas weniger Wasser, dafür aber etwa 150 ml Kokosmilch beigibt. Die Mischung aus Senf und Kokosmilch ist zwar ungewöhnlich, aber interessant: Die Kokosmilch, deren Aroma oft sehr dominant sein kann, mildert den Senfgeschmack etwas ab, verlängert ihn aber auch und bleibt insgesamt doch angenehm im Hintergrund.

#### FÜR 2 PERSONEN

- 25 g Schwarze Senfsamen
- 1 TL Salz für den Senf
- 2–3 EL Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- 1 großer Blumenkohl von ca. 700 bis 800 g (oder zwei kleinere)
- 2 EL Senföl
- 1 Zwiebel (150 g), fein gehackt
- 3 eher große, milde grüne Chilis, entkernt und in Ringe geschnitten
- 1 TL Kurkumapulver (oder etwas weniger)
- 4 TL Mohn
- 1 TL Nigella
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g), in Streifen (optional)
- 2 grüne Chilis, in feinen Streifen (optional)

wird. Das Gericht heißt wegen des Senfes auch gelegentlich *Bengali gobi*. Das Kochen mit Senf ist aber nicht nur typisch für Bengalen, sondern ebenso für Odisha, wo wir in verschiedenen Restaurants Blumenkohl mit Senf gegessen haben, wobei uns einmal statt der blumigen Rosetten nur die inneren Blätter des Gemüses serviert wurden, was uns ebenfalls sehr gut geschmeckt hat. Das Besondere an den Odisha-Varianten war, dass sie nebst Senf auch noch etwas Mohn enthielten – eine Kombination, die uns sehr gut gefallen hat.

Das hier vorgestellte Rezept stellt eine Art Quintessenz aus den ganz diversen Blumenkohl-Senf-Zubereitungen dar, die wir in Odisha gekostet oder auch in der eigenen Küche ausprobiert haben. Im Unterschied zu den meisten Rezepten, die wir konsultiert haben, lassen wir den Senf vor Verwendung leicht fermentieren, was das Resultat milder macht. Man kann das Rezept auch mit frisch angerührtem Senf zubereiten, dann schmeckt es allerdings rauer und etwas aggressiver. Zu Beginn der Kochzeit verströmt das Gericht eine beißende Senfschärfe, die sich aber dann immer mehr in ein reiches Senfaroma einbindet, das die Schleimhäute nur noch leicht kitzeln sollte. Wir servieren diesen Blumenkohl mit gedämpfte Reis – als Beilage oder als einfaches vegetarisches Hauptgericht.

**Zubereitung** (Fermentierzeit 12 Stunden, Kochzeit 30 Minuten)

**1** | Die Senfsamen in einer Kaffeemühle oder dem Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen und mit Salz, Weißweinessig und 1 EL Wasser zu einer glatten Paste verrühren – wenigstens 12 Stunden (besser 24) fermentieren lassen. *Zu Beginn schmeckt die Paste vor allem bitter. Mit der Zeit nimmt diese Bitterkeit ab, die Schärfe dafür zu. Wer nicht selbst Senf herstellen will kann das Rezept auch mit einer ähnlichen Menge (etwa 4 gehäufte EL) industriellem Speisesenf (etwa Dijon-Senf) herstellen.*

**2** | Blumenkohl von den größten Blättern befreien, waschen und in Rosetten brechen. *Wir verwenden auch die weichen, inneren Blätter.*

**3** | Senföl in einer Bratpfanne erhitzen (eine eher tiefe, antihafbeschichtete Bratpfanne mit Deckel ist ideal). Zwiebel glasig dünsten.

**4** | Chilis begeben und kurz anziehen lassen bis sie duften. Die fermentierte Senfpaste, Kurkuma, Mohn, Nigella, Salz, Zucker und 200 ml Wasser begeben, alles verrühren und kurz aufkochen lassen. Blumenkohlrosetten einlegen und gut mit der Sauce vermischen. Kurz ankochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt 20 Minuten garen, gelegentlich umrühren. *Die genaue Garzeit hängt von der Größe der Röschen und der Frische des Blumenkohls ab. Zum Schluss sollten die Rosetten ganz von der Sauce eingefärbt sein, aber noch etwas Biss haben. Die Zugabe von weiterer Flüssigkeit sollte nur nötig sein, wenn der verwendete Topf sehr schlecht schließt oder die Hitze zu hoch ist. Sollte sich umgekehrt gegen Ende der Kochzeit noch unerwünscht viel dünne Flüssigkeit am Boden des Topfes befinden, kann man den Blumenkohl entfernen, die verbleibende Sauce durch Kochen ohne Deckel kurz eindicken und dann den Kohl nochmals kurz in der Sauce schwenken.*

**5** | Vor dem Servieren ev. mit Zwiebel und Chili belegen.



Eine von zahllosen *Pakhala*-Variationen, mit denen wir unsere warmen Frühlingsabende aufgefrischt haben.

## PAKHALA UND BADI CHURA

**Kalte, säuerliche Reissuppe mit Quark und Gewürzen, dazu knusprige Linsen mit Chili**

Jeweils am 20. März feiern die Menschen in Odisha den *Pakhala*-Tag (*Pakhala dibasa*) und damit den Beginn des Sommers.<sup>1</sup> Denn das ebenso einfache wie höchst versatile Gericht gilt als ideale Speise für die heißesten Monate des Jahres, ja es soll gar verlässlich vor Hitzeschlägen schützen und auch sonst der Gesundheit äußerst zuträglich sein.<sup>2</sup> *Pakhala* ist gekochter Reis, der (etwa in einem Verhältnis von 1:4) mit Wasser vermischt und so einige Stunden stehen gelassen wird – manchmal bis er ein wenig fermentiert. Die fermentierte Version heißt *Basi pakhala*, wobei *Basi* auf Oriya «schal», «abgestanden» heißen soll.<sup>3</sup> Oft wird der Reis mit Joghurt oder Quark (*Dahi*) vermischt und heißt dann *Dahi pakhala*. Meist wird *Pakhala* kurz vor dem Essen mit einem *Baghar* (siehe *Dalma*) gewürzt, der oft Kreuzkümmel und Nigella enthält, manchmal aber auch weitere Gewürze. Getrockneter Chili wird ebenfalls via *Baghar* beigegeben, frischer kommt direkt in die Speise. Manchmal wird der Reis auch mit frischen Kräutern aromatisiert, um kleine Gemüsetücken (Gurke, Karotte, Tomate, Zucchini) oder auch Leguminosen (Kichererbsen) bereichert. Zu *Pakhala* können alle möglichen Gerichte serviert werden, häufig werden ge-



**Die Insel der Glückseligen** | «Und dann habe ich von dieser Insel gehört, die beim Aufstauen des Wassers im Norden des Hirakud-Dammes entstanden sein soll. Die Bauern, die alle Hände voll damit zu tun hatten, ihren Haushalt aus der Überschwemmungszone zu schaffen, ließen einige Tiere auf einem Hügel zurück. Aus dem Hügel wurde eine Insel und die Kühe...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 6. April 2017.





Pakhala, Badi chura (unten) und gebratenes Gemüse im Restaurant Dalma in Puri. (4/2017)



Zum Auftakt des heißen Sommers entwickeln die verschiedensten Restaurants in Odisha eine «Pakhala-Mania» – auch dieses Lokal in einem Hotel in Sambalpur. (4/2017)

bratene Auberginen und Fisch empfohlen. Besonders oft wird auch *Badi chura* dazu gereicht, eine Art lose Paste aus knusprigen Linsen, Zwiebeln und Chili.

Pakhala gehört zweifellos schon sehr lange zur Diät der Menschen von Odisha. Laut Achaya heißt es im *Shreerambhagavata* von Shankaradeva um 1500, in Odisha würde man Reis in viel Wasser über Nacht stehen lassen, um ihn am nächsten Morgen mit Auberginen-Curry und Fisch zu essen.<sup>4</sup> Pakhala gehört auch zum Repertoire des *Mahaprasad*, der täglich im Tempel von Lord Jagannath in Puri zubereitet wird. Ja, der *Chhappan bhog* umfasst sogar zwei Sorten, ein simples Pakhal und ein Dahi pakhal mit Quark.<sup>5</sup>

In West-Bengalen heißt ein ähnliches Gericht *Panta bhat* und hat dort eine ganz eigene Geschichte. Auch in Chhattisgarh, Jharkhand und Assam sind verwandte Reisgerichte bekannt, sie heißen dort *Bore bhat*, *Paani bhat* und *Poita bhat*.

Pakhala ist eine wahrlich wohltuende Speise und sicher auch einer der elegantesten Wege, Reis-Reste zu verwenden. Man kann diese Reissuppe in alle möglichen Richtungen abschmecken und die unterschiedlichsten Kleinigkeiten mit ihr kombinieren. Bekömmlichkeit und Versatilität von Pakhala erinnern an Congee, den in ganz Ostasien verbreiteten Reisschleim – man kann Pakhala gut als ein Congee für heiße Klimazonen ansehen.

Viele Rezepte raten davon ab, Pakhala mit parfümierten Reissorten wie Basmati herzustellen. Wir haben es ausprobiert und nichts Störendes daran gefunden. Die einzige Schwierigkeit des Rezeptes





**Pakhala in zwölf Variationen (in Lesefolge). 1. Senföl, frische grüne Chilis, getrocknete rote Chilis, Kreuzkümmel, Nigella, Senfsamen. 2. Radieschen, Sesam, Nigella. 3. Flusskrebis, Bärlauch, weisser Pfeffer, Olivenöl. 4. Karotte, grüne Chilis, schwarzer Pfeffer, Sesamöl. 5. Kresse, Langer Pfeffer. 6. Thunfisch, rote Zwiebeln, Balsamico-Essig, Schüttelbrot. 7. Broccoli, Ghee, schwarzer Pfeffer. 8. Sauerkraut, Habanero-Tabasco, Leinöl. 9. Fave-Bohnen, Koriander. 10. Griechische Oliven. 11. Rote Chilipaste, frische grüne Chilis. 12. Olivenöl, frische rote Chilis, Fenchel, Nigella, Zwiebeln. (Basel, Riederalp, Zürich, 4/2017)**





**Badi chura im Restaurant Shohala Ana Odia in Bhubaneswar. (4/2017)**

#### FÜR 4 PERSONEN

##### Reissuppe

- 250 g** gekochter, abgekühlter Langkornreis
- 1 L** Wasser
- 1 TL** Salz
- 150 g** Joghurt (oder auch mehr)
- Etwas** Salz zum Abschmecken
- 1 EL** Senföl
- 1 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** Senfsamen
- ½ TL** Nigella
- 1** grüne Chili, entkernt in feinen Streifen

##### Knusprige Linsen

- 100 g** geschälte und halbierte Urdbohnen (Urid dal)
- 1** rote Zwiebel, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2** grüne Chili, in Rädchen
- 2 EL** Senföl
- Etwas** Salz zum Abschmecken

besteht darin, die Reissuppe (wenn man das denn will) zur Fermentation zu bringen. In Odisha, so liest man in den Rezepten, beginnt die Suppe nach spätestens 6 Stunden zu fermentieren. Bei mitteleuropäischen Temperaturen geht es so schnell auf jeden Fall nicht. Ja, unter Umständen kommt es auch nach zwei Tagen immer noch nicht zu einer Fermentation. Natürlich kann man weiter zuwarten, aber wenn man Pech hat, dann übernehmen irgendwann die Schimmelpilze die Oberhand. Am besten stehen die Chancen im Sommer – oder aber man nimmt einen Joghurtmaschine zur Hilfe, mit der sich die Temperatur regeln lässt. *Pakhala* schmeckt aber auch unfermentiert sehr fein und das Joghurt gibt dem Gericht die nötige Säure.

Wir geben hier nur ein Grundrezept wieder – ergänzt durch die Bilder einiger *Pakhala*-Variationen. Aus 100 g trockenem Langkornreis dünstet man etwa 285 g essfertigen Reis, der beim Auskühlen nochmals etwa 25 g Flüssigkeit verliert.

#### Zubereitung *Pakhala* (Einweichzeit 24 Stunden)

**1** | Den Reis in eine große Schüssel geben und mit 1 Liter kaltem Wasser bedecken, Salz begeben, lose einen Deckel auflegen, 24 Stunden stehen lassen. *Will man das Gericht fermentieren, was bei sommerlichen Temperaturen oder mit Hilfe einer Joghurtmaschine gelingen kann, dann sollte die Reis-Wasser-Mischung nicht allzu wässrig sein, sonst haben die Bakterien nicht ausreichend Nahrung. Die Chancen stehen besser, wenn man den Reis zunächst nur mit etwa 500ml Wasser vermischt und als Starthilfe 1 TL Joghurt beigibt. Ist der Reis einmal fermentiert, kann man die Suppe immer noch verdünnen.*

**2** | Joghurt in die Reissuppe geben und gut verrühren. Mit Salz abschmecken.

**3** | Öl in einem kleinen Topf erwärmen, Kreuzkümmel, Senfsaat und Nigella begeben, kurz anbraten bis es heftig duftet. Öl und Gewürze über den Reis gießen, Chili aufstreuen.

#### Zubereitung *Badi chura* (Bratzeit 5 Minuten)

**1** | Linsen in einer nicht beschichteten Stahlpfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2** | Linsen in einem Mörser grob zerstoßen. 100 ml Wasser zugeben, gut vermischen und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Senföl beimischen. Mit Salz abschmecken.

<sup>1</sup> Odisha celebrates International *Pakhala Dibasa*. In: *Odisha Sun Times*. 20. März 2017. <http://odishasuntimes.com/2017/03/20/odisha-celebrates-international-pakhala-dibasa> (abgerufen am 18. April 2017).

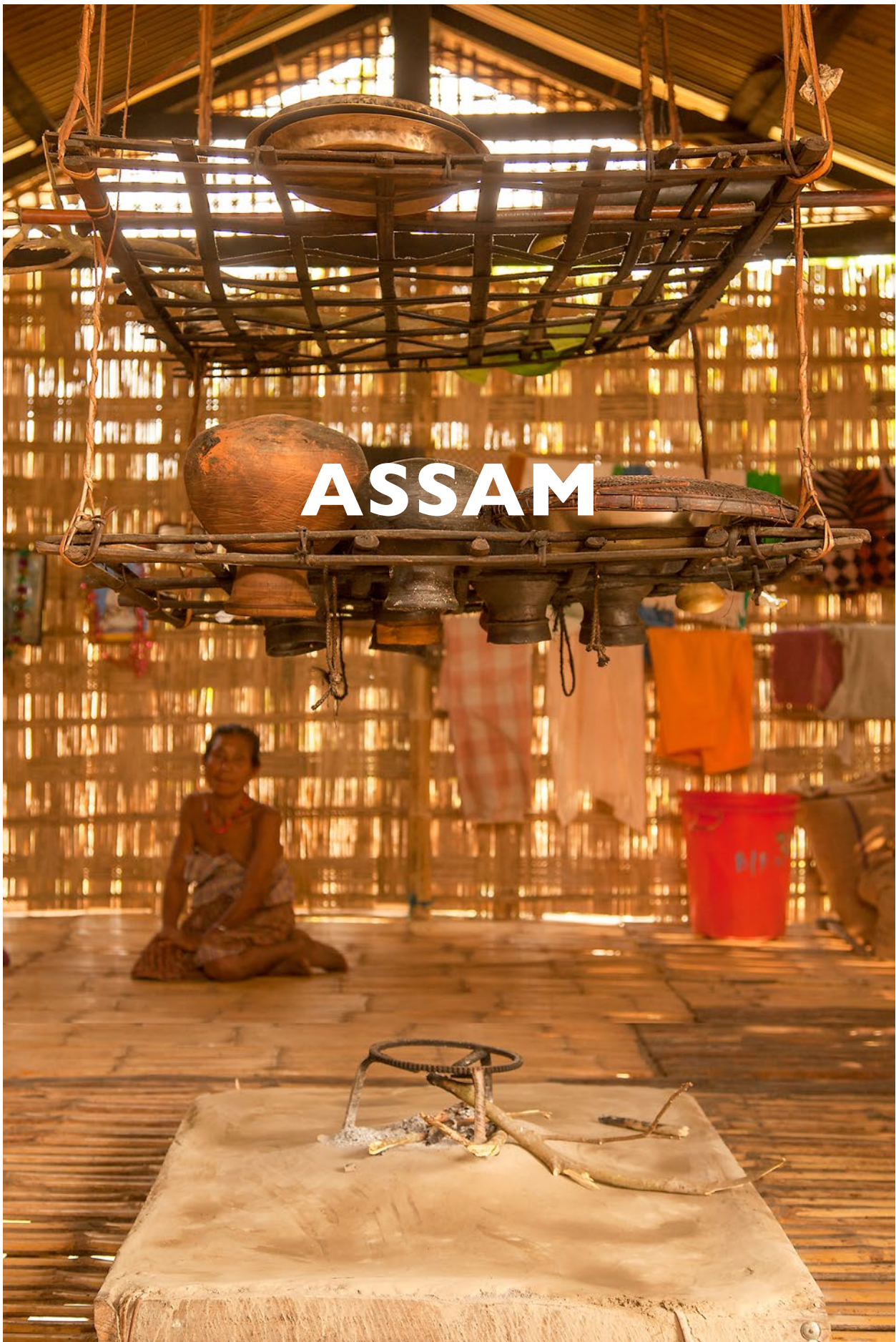
<sup>2</sup> Bijoylaxmi Hota, Kabita Pattanaik: *Healthy Oriya Cuisine*. New Delhi: Rupa & Co., 2007. Kapitel *Cuisine Rationale*.

<sup>3</sup> Seite *Pakhala*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Pakhala&oldid=771212588> (abgerufen am 18. April 2017).

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 133. Achaya nennt den Reis aber bei keinem seiner Namen.

<sup>5</sup> Für eine komplette Liste siehe die Seite *Mahaprasad Avada*. In: *Facebook. I Love Odisha*. [https://www.facebook.com/pg/Iloveodisha/photos/?tab=album&album\\_id=330841190290297](https://www.facebook.com/pg/Iloveodisha/photos/?tab=album&album_id=330841190290297) (abgerufen am 18. April 2017).

<sup>6</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 57f.







## ASSAM (AS)

**Bundesland seit** 28. Januar 1960

**Hauptstadt** Dispur

**Fläche** 78'438 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 31'169'272 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 397/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 49 % Assamiya, 30 % Bengali, 6 % Hindi, 5 % Bodo

**Religionen** 62 % Hinduismus, 34 % Islam, 4 % Christentum

**Alphabetisierung** 72 %

**GDP per capita** 1300 \$ (2017)

**Anteil Vegetarier** 21 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Tee, Reis, Raps, Senf, Kartoffel, Süßkartoffel, Banane, Papaya, Betelnuss, Zuckerrohr, Kurkuma

### Stichworte zur Geschichte

Die **Narakasura-Dynastie** von Assam spielt eine Rolle im Hindu-Epos **Mahabharata**

**350–1140** hinduistisches Königreich **Kamarupa**

**13.–19. Jh.** die **Ahoms** kontrollieren die Region, ein Stamm aus dem südwestlichen China

**1826** Annexion durch die Briten

**#2a899a** Ein leicht grünliches

Hellblau wie es die Malereien in den Klöstern auf **Majuli** charakterisiert.

**Vorderseite:** Die zentrale Herdstelle in einem Haus der **Mising** auf der **Brahmaputra-Insel Majuli**. (3/2012)

Die Topographie Assams wird vom Brahmaputra bestimmt, dem zweitgrößten Strom des Subkontinents, der etwa 800 km lang durch das Land fließt und eine fruchtbare Ebene geschaffen hat. Wichtigstes Grundnahrungsmittel ist Reis, oft auch Klebreis. Grünzeugs aller Art (Brauner Senf, Spinat, Kräuter) und Wurzelgemüse ist sehr beliebt<sup>1</sup>, ebenso Bambussprossen. Fisch kommen sehr häufig auf den Tisch, daneben Ente, Taube und bei manchen auch Schweinefleisch.<sup>2</sup> Gewürzt wird mit Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Chili, es kommen aber auch mehr trockene Gewürze zum Einsatz als sonst im Nordosten üblich<sup>3</sup>, vor allem Senf, Kreuzkümmel und Fenchel.<sup>4</sup>

**Khar** | Papaya oder anderes Gemüse, mit Soda (siehe dort) gedünstet.

**Maach pitika** | Kleine Fische, im Bananenblatt geröstet, mit Tomate, Zwiebel, grünen Chilis, Salz und Senföl zu einem Chutney vermahlen. **Nariyal ka laddoo** | Südassamesischer Konfekt aus frisch geriebener Kokosnuss und Ghee

**Pitha** | Ein dünner Pfannkuchen aus Reismehl, der zum Beispiel mit Zucker, Sesam und Pfeffer bestrichen und aufgerollt wird.<sup>5</sup>

**Pitika** | Zerdrücktes Gemüse mit Zwiebeln, Senföl und grünen Chilis. Besonders oft trifft man auf *Aloo pitika* mit Kartoffeln.

**Poita bhaat** | Gekochter Reis wird mit Wasser versetzt und über Nacht fermentiert, dann mit Senföl, Salz und grünen Chilis gewürzt.

**Soda** | *Indigenous soda* gibt vielen Gerichten im Nordosten eine leicht adstringierende Note. Für seine Gewinnung werden Bananenstämme zu Asche verbrannt, die dann einige Zeit lang in Wasser eingeweicht wird. Das gefilterte Wasser ist dann das Soda. Die meisten Köche verwenden heute einfach Natron (*Sodium bicarbonat*).<sup>6</sup>

**Tee** | Assam gehört zu den größten Teeproduzenten der Welt (700'000 Tonnen pro Jahr). 1823 entdeckt Robert Bruce, dass die Singhpo im Nordosten Assams eine Art Tee kultivieren. Zwanzig Jahre später, der Teehandel mit China ist infolge der Opiumkriege zusammengebrochen, erinnern sich die Briten daran und beginnen Plantagen anzulegen.

**Tenga** | Sammelbegriff für säuerliche Gerichte aller Art. Diverse Säuerungsmittel werden eingesetzt: Zitrone, Limette, Tomate, Kräuter, fermentierter Bambus, Elefantapfel. Tenga-Gerichte haben meist eine eher dünnflüssige Konsistenz, der Klassiker ist *Fish tenga*.

**Xaak** | Bezeichnung für Grünzeugs aller Art, kultivierte Sorten ebenso wie wild gesammelte. Ein *Xaak* kommt zu jedem Essen auf den Tisch, oft einfach mit etwas Knoblauch und Salz gedünstet oder gekocht.

**Zou** | Eine Art Reiskbier, das die Frauen in traditionellen Dörfern selbst herstellen und ihren Gästen offerieren.

<sup>1</sup> Diverses Grünzeugs und Wurzelgemüse werden bereits im Yogini Tantra aus dem 16. Jh. erwähnt, dessen Verfasser Assamese war. Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 133.

<sup>2</sup> Hoihnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook. Recipes from Arunachal Pradesh, Assam, Manipur, Meghalaya, Mizoram, Nagaland, Tripura*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 39f.

<sup>3</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 162.

<sup>4</sup> Bei der Zusammenstellung der nachfolgenden Liste waren uns besonders hilfreich: Hauzel: *Op. cit.* S. 37–70. O'Brian: *Op. cit.* S. 158–169.

<sup>5</sup> Das Reismehl verbindet sich ohne Bindemittel in der heißen Pfanne zu einem Kuchen. Ähnliches haben wir in Brasilien mit Maniokmehl gesehen. O'Brian (*Op. cit.* S. 159) vermu-

tet, das Mehl werde aus Klebreis gewonnen.

<sup>6</sup> Wegen diesem adstringierenden Soda gilt die Küche von Assam als einzige Cuisine Indiens, die noch alle sechs grundlegenden Geschmäcker der alten Hindu-Diät pflegt: süß, salzig, sauer, bitter, scharf und eben adstringierend. Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 268.





**Kleine Fische werden auch zu Chutneys verarbeitet – auf dem Uzan Bazaar im Norden von Guwahati. (1/2018)**



**Neben Süßwasserfischen jeder Art und Größe sind vor allem Enten und Tauben sehr beliebt, Markt in Guwahati.**



**Auf dem Gelände des Natun Kamalabari Satra im Zentrum von Majuli liegt Reis zum Trocknen aus. (3/2012)**



**Flüsse, Sümpfe, Wälder und Äcker liefern Grünzeugs (Xaak) in enormer Vielfalt, das täglich aufgetischt wird.**



**Auch heute noch sind es in Assam ausschließlich Frauen, die den Tee ernten – Garten westlich von Dibrugarh. (3/2012)**





**Kharoli**, ein Chutney aus fermentiertem Senf und Soda, passt gut zu Fisch oder *Poita bhaat*.



**Kartoffel**, zerdrückt mit Senföl und Chili: *Aloo pitika* im Restaurant *Bhut Jolokia* in Guwahati. (3/2012)



**Fisch** in Sauce aus Senf und Mohn: *Masoor sorsori* aus dem Restaurant *Khorika* in Guwahati. (1/2018)



Laut der Köchin in diesem Haus der Mising ist diese Masse die Basis für das Reisbier, das sie braut. (3/2012)



**Tenga fish**, mit Tomate und Zitrone gesäuert, im Hotel *Baruah Bhavan* in Guwahati. (1/2018)



**Pitha** mit schwarzem Sesam und mit Papaya von der Bäckerei *Laxmi Cabin* in Guwahati. (1/2018)



Je weiter nach Osten man fährt, desto südostasiatischer wird die assamesische Küche: Markt in Dibrugarh. (3/2012)





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 Limettenzeste
- 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 *Bilabi masoor tenga* mit Fisch, wie es in einem Restaurant in Kohora, nahe beim Eingang zum Kaziranga Nationalpark angeboten wird. Bei der Entwicklung des Rezepts haben wir 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 bis 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 – wir verwenden Königsgelbschwanz, Barrakuda oder Seehecht, haben 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.



Amitar khar schmeckt ungewöhnlich parfümiert, mit Noten von Mandel, Marzipan und Zimt. (6/2013)

## AMITAR KHAR

Ragout aus grüner Papaya mit Senföl, Panch phoron und Indischem Lorbeer

In Assam beginnt eine Mahlzeit laut Bethica Das traditionell mit einem Khar – und endet mit einem Tenga (siehe *Masoor tenga*), einem säuerlichen Fischgericht.<sup>1</sup> Der Begriff *Khar* bezeichnet sowohl das fertige Gericht wie auch eine wichtige Zutat, *Kola khar*, eine mineralische Flüssigkeit (oft ist von einem *Antazidum*, von *Alkali* oder von *Indigenous soda* die Rede), der man magenberuhigende Eigenschaften nachsagt. *Kola khar* wird aus einer in Assam verbreiteten Banane (*Kol*) mit großen Samen und dicker Haut hergestellt. Die Schale (oder der Stamm) dieser Bananen wird in der Sonne getrocknet und dann verbrannt. Die Asche wird mit Wasser versetzt und die Flüssigkeit schliesslich gefiltert.<sup>2</sup> Expats ersetzen Kola khar meist durch Natron (*Sodium bicarbonat*). Es gibt Khar-Gerichte mit Hülsenfrüchten, Auberginen, Spinat, Kürbis, Gurke, Kräutern etc. – der Klassiker aber ist Amitar khar mit grüner, also unreifer Papaya.

Wir hatten unser bestes Amitar khar im *Bhut Jolokia* in Guwahati, der größten Stadt von Assam. Das kleine Restaurant von Küchenchef Atul Lahkar ist berühmt für seine nordostindischen Spezialitäten – und berüchtigt für den stinkenden Kanal, den man überqueren



**Der Traum des Sadhu** | «Das ist ein Leben, wie ich es mir kaum vorstellen kann – der Dreizack allein wäre mir schon peinlich. Aber wie steht es um die Träume des Sadhu? Kann er sie kontrollieren? Muss er sie kontrollieren? Will er sie kontrollieren? Was ist, wenn im Schlaf der Finger einer feingliedrigen Hand ganz sachte über die Kuppe seines Bauches fährt?»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 27. März 2012.





Im Restaurant *Bhut Jolokia* in Guwahati wird *Amitar khar* (rechts oben) als Teil eines traditionellen Assam-Menus serviert. (3/2012)



Die Papaya gehört zu jenen Nahrungsmitteln, die in Asien unreif als Gemüse oder Salat, reif als Frucht oder Obst verzehrt werden.



*Amitar khar* wird traditionell zu Beginn einer Mahlzeit serviert.

#### FÜR 3 DL RAGOUT

- 1 unreife (grüne) Papaya von 700 g
- 2 EL Senföl zum Anbraten
- 2 TL Panch phoron
- 2 etwa fingerlange Indische Lorbeerblätter
- 1 getrocknete rote Chilischote, grob zerbrochen
- 2 grüne Chilischoten, der Länge nach fein geschnitten
- 1 TL Natron (oder weniger)
- 2 TL Salz
- 1 EL Senföl zum Abschmecken

muss, um zur Eingangstür zu gelangen. Unser *Amitar khar* stellt den Versuch dar, das Aroma des Gerichts zu rekonstruieren, das uns im *Bhut Jolokia* als Teil eines traditionellen assamesischen Menus (auf der Speisekarte *Akhaj* genannt) serviert wurde. Wir haben bei der Entwicklung des Rezepts verschiedene Blogs konsultiert und uns auch von den *Khar*-Rezepten inspirieren lassen, die aus *Hoihnu Hauzel*<sup>3</sup> wiedergibt.

Das Ziel des Rezepts ist ein Ragout, ja fast ein Püree, in dem die Papayastücke nur noch als Ahnung erhalten sind – während des Kochens reduziert sich die Masse auf etwa ein Viertel des ursprünglichen Volumens. Das Aroma des Gerichts wird wesentlich vom *Panch phoron*<sup>4</sup>, dem Indischen Lorbeer und dem Senföl bestimmt. Es schmeckt ungewöhnlich parfümiert, mit Noten von Mandel, Marzipan und Zimt, die den Gedanken an Weihrauch oder Weihnachtsgebäck aufkommen lassen. Das *Amitar khar* ist eher süß – dafür ist möglicherweise das Natron verantwortlich, das dem Gemüse die Säure entzieht (so stellen wir uns das auf jeden Fall vor).

*Amitar khar* ist traditionell immer Teil einer Mahlzeit mit weiteren Speisen. Es wird mit viel weißem, frisch gedämpftem Reis serviert.

#### Zubereitung (Kochzeit 20 Minuten)

- 1 | Papaya schälen, wenn nötig entkernen (je nach Alter der Frucht sind die Samen noch nicht entwickelt), der Länge nach vierteln und in feine Scheiben schneiden.
- 2 | Das Öl zum Anbraten in eine Pfanne erwärmen. *Panch phoron*, Lorbeerblätter und die rote Chilischote begeben, kurz braten bis die Samen im *Panch phoron* aufzuplatzen beginnen.
- 3 | Papaya, grüne Chilis, Natron und Salz begeben. Unter Rühren zum Brodeln bringen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen. 10–15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren. Die Papayastücke sollten ihre Form weitgehend verlieren. *Bereitet man das *Amitar khar* lange vor dem Essen zu, dann am besten bis zu diesem Punkt. Kurz vor dem Essen kocht man es nochmal schnell auf und führt dann noch die letzten zwei Schritte aus.*
- 4 | Deckel abheben und das Gemüse (wenn überhaupt nötig) unter ständigem Rühren so lange weiterköcheln bis alle Flüssigkeit eingebunden ist.
- 5 | Das Senföl zum Abschmecken einrühren und heiß servieren.

*Man kann die Papaya auch durch europäisches Gemüse ersetzen, Versuche mit Zucchini und Kürbis waren sehr befriedigend.*

<sup>1</sup> Bethica Das: *Regional Flavours of India*. Create Space Independent Publishing Platform, 2013. Kapitel *Assamese Cuisine*.

<sup>2</sup> Genaueres zum Prozess auf der Seite von Kavita Saharia: <http://www.kavitasahariamy->

[room.com/2009/08/indegenious-way-of-making-khar-bio.html](http://room.com/2009/08/indegenious-way-of-making-khar-bio.html) (abgerufen am 25. Mai 2012)

<sup>3</sup> *Hoihnu Hauzel: The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 47f.

<sup>4</sup> *Panch phoron* ist eine ungeröstete und nicht gemahlene Gewürzmischung vor allem der Küche Bengalens, in der sich traditionell fünf (*panch*) Zutaten finden.



# MEGHALAYA







## MEGHALAYA (ML)

**Bundesland seit** 21. Januar 1972

**Hauptstadt** Shillong

**Fläche** 22'429 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 2'964'007 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 132/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 47 % Khasi, 31 % Garo,  
8 % Bengali, 2 % Nepali,  
2 % Hindi, 7 % Andere

**Religionen** 75 % Christentum,  
12 % Hinduismus, 3 % Islam,  
9 % Stammesreligionen

**Alphabetisierung** 76 %

**GDP per capita** 1500 \$ (2017)

**Kulinarische Produkte** Reis, Mais,  
Weizen, Kartoffel, Ingwer,  
Kurkuma, Pfeffer, Indischer  
Lorbeer, Orange, Ananas,  
Sternfrucht, Litchi, Banane,  
Pflaume, Birne, Pfirsich

### Stichworte zur Geschichte

Bis zur Ankunft der Briten ist Meghalaya das Gebiet von drei ethnischen Gruppen mit Wurzeln in Südostasien: Khasi, Jaintia und Garo.

Ab 1833 Gleichzeitig mit den Briten kommt das Christentum, die mehrheitlich matriarchalen Strukturen aber bleiben erhalten.

1947 Gebiet gehört zu Assam

1972 Indischer Bundesstaat

# 006933 Ein sattes, tief leuchtendes Grün wie das der Wälder, die große Teile Meghalayas überziehen.

Vorderseite: Vorsichtig überquert diese Schwester eine Hängebrücke zwischen Dorbar und Nongriat. (1/2018)

Die Briten nannten die stark hügelige Landschaft von Meghalaya das *Schottland Indiens*. Die Gegend ist berühmt für den vielen Regen, den sie abbekommt. Das Dorf Cherrapunji in den Khasi Hills gilt als der feuchteste Ort der Welt. Das viele Wasser hat natürlich auch einen Einfluss auf die Landwirtschaft: Reis wird im großen Stil angebaut, Gemüse und Früchte gedeihen außerordentlich gut. Im Zentrum des Essens aber steht nebst Reis vor allem Schweinefleisch. Und Gemüse wird oft entweder mit getrocknetem Fisch aromatisiert oder in Schweinebrühe gekocht.<sup>1</sup>

**Doh jem** | Ein Schmorgericht aus klein geschnittenen Innereien (meistens) vom Schwein, mit Zwiebel, Ingwer, Pfeffer, Indischem Lorbeer, schwarzer Sesampaste und etwas Schweineblut.

**Doh khleh** | Eine Art Salat aus gekochtem Schweinekopf. Ohren, Schnauze, Stücke aus dem Gesicht und Hirn werden mit Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und etwas Kochsud vermischt und kalt gegessen.

**Doh nud** | Leber vom Schwein in einer Sauce aus Zwiebel, Kurkuma, Pfeffer, Indischem Lorbeer und Schweinefett.

**Doh snam** | Eine relativ dünne Blutwurst mit etwas Leber und ein paar Stücken Fett drin, zurückhaltend gewürzt.

**Ja doh** | Wörtlich Reis (*Ja*) Fleisch (*Doh*). Reis, wie Biryani in Brühe (meistens Schwein) gekocht, mit kleinen Stücken Fleisch und Fett bereichert, auf unterschiedliche Arten gewürzt. Oft ein kompakter, gelblicher oder leicht grüner Reis mit einem komplexen, fleischig-rauchigen Aroma, markant pfeffrig, leicht chili-scharf im Mund und etwas fettig auf den Lippen. *Ja doh* wird manchmal auch mit Leber zubereitet.

**Kwai** | In ganz Indien wird viel Betelnuss gekaut (mit Betelblatt, Lime und manchmal Tabak), in Meghalaya aber noch mehr – und nach einem speziellen Rezept, werden die Nüsse doch hier vorgängig fermentiert. Es gibt kaum ein Ritual ohne *Kwai* und jedes Essen beginnt und endet mit Betelnuss.<sup>2</sup>

**Soda** | Die Küche der Garo unterscheidet sich von den Traditionen der Khasi und Jaintia vor allem dadurch, dass sie in nahezu jedes Gericht etwas Soda geben.<sup>3</sup>

**Soh phlang** | Ein Kraut (*Flemingia vestita*) mit einer saftigen Wurzelknolle, leicht süßlich, mit einem an Mandeln erinnernden Aroma.

**Tej patta** | Meghalaya produziert in großem Stil sogenannt *Indischen Lorbeer*. Die Blätter von (*Cinnamomum tamala*) haben einen charakteristischen, an Zimtkassie erinnernden Duft und sind in der Küche der Khasi sehr beliebt.

**Tung rymbai** | Ein Relish aus gekochtem und zerfasertem Fleisch (meist Schwein oder Rind), fermentierten Sojabohnen, schwarzer Sesampaste, Zwiebel und Chili.

<sup>1</sup> Viele Informationen zu den Speisen in der nachfolgenden Liste haben wir von den Köchinnen bekommen, denen wir die Delikatessen im Januar 2018 in Shillong und Umgebung (namentlich in Myllem) abgekauft haben. Einen guten Überblick

über die verschiedenen Spezialitäten der Khasi-Küche gibt Karikor Kharkongor: *Khasi Cuisine*. In: *India Mike*. <http://www.indiamike.com/india/indian-cooking-and-cuisine-f12/khasi-cuisine-t214839> (abgerufen am 1. Juli 2014).

<sup>2</sup> Hohnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 93 f. Hauzel erzählt eine schöne Legende über den Ursprung der Tradition, jedem Gast erst *Kwai* anzubieten.

<sup>3</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 95.



Die Blutwurst (*Doh snam*) wird am Straßenrand gekocht, der Kunde bestimmt die Länge seines Stückes selbst.



In der Abteilung für getrocknete Fische auf dem Markt Shillong werben etwas 40 Stände um Kundschaft.



Der Klassiker schlechthin: *Ja doh*, mit Schweinebrühe gekochter Reis, hier mit *Doh khleh* angerichtet. (1/2018)



In Tyrna stapeln sich Säcke mit Indischem Lorbeer (*Tej patta*), der in den Wäldern gesammelt wird.



Warten auf Kundschaft am frühen Morgen: ein Schwein und sein Fleischer auf dem Markt von Shillong. (1/2018)





Beim *Doh jem* schmeckt man die Innereien noch sehr gut heraus, die Sauce ist dick, fast etwas klebrig.



*Doh khleh* – eine Art Salat aus gekochtem Stücken vom Schweinekopf, Ingwer und Zwiebeln.



*Doh nud* – Leber vom Schwein in einer Sauce aus Zwiebel, Bockshornklee, Zimt und Pfeffer.



*Doh snam* – die Blutwurst wird lauwarm mit Frühlingszwiebeln, Knoblauchgrün und Chili gegessen.



Pickles mit Gemüse, Fleisch und Fisch an einem Stand neben der Straße von Guwahati nach Shillong.



*Soh phlang* – diese saftige und leicht süßliche Wurzel ist bei den Khasi, Garo und Jaintia sehr beliebt.



In einem Restaurant in Myllem kocht das Mittagessen vor sich hin, darüber hängt Schweinefleisch im Rauch. (1/2018)





Tiefschwarz mit grünlichem Schimmer, mild und doch hocharomatisch: Schweinefleisch mit Sesam. (Zürich, 3/2018)

## DOH NEINONG

### Hals vom Schwein mit Zwiebel, Ingwer und viel schwarzem Sesam

In Meghalaya dreht sich kulinarisch fast alles um *Doh* («Fleisch»). Und wie überall im Nordosten ist das Fleisch vom Schwein für die meisten Köche die erste Wahl. Ein Spaziergang etwa über den Fleischmarkt der Hauptstadt Shillong räumt diesbezüglich jegliche Zweifel aus. Eine der populärsten Zubereitungsweisen ist *Doh neiinong*, ein Ragout in einer Sauce aus schwarzem Sesam. Wie die meisten Gerichte des Nordostens besteht *Doh neiinong* nur aus wenigen Zutaten und ist denkbar einfach zu kochen.

Das fertige Ragout hat eine intrigante, zwischen Dunkelgrün und Schwarz changierende Farbe. Aromatisch wird es vom Ingwer angeführt, Sesam und Zwiebeln bilden die Basis und verbinden sich mit den Säften des Fleisches zu einer herrlich-klebrigen Sauce. *Doh neiinong* ist ein mildes Gericht, von den zwei Chilis im Rezept merkt man nicht viel – es sei denn, man hat besonders rabiate Exemplare erwischt. In Meghalaya wird das Gericht mit ganz unterschiedlichen Zuschnitten vom Schwein gekocht, manchmal auch mit Bauch. Wir nehmen hier Stücke vom Hals, man kann aber Zum Beispiel auch Teile der etwas weniger durchzogenen Schulter nehmen. Schwarzer



**Die Schweinewunderkammer |**  
**«Es kommt mir vor, als wolle der Meister seiner Kundschaft erklären, wozu welches Teil dem Schwein nützlich war – oder wie man ihm in der Küche akkurat zu Leibe rückt. Ich fühle mich an didaktische Tafeln erinnert, wie sie früher in Schulen üblich waren, aber auch die Bilder von Wunderkammern kommen mir in den Sinn...»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 18. Januar 2018.





Frisch geschlachtet – auf Schweinefleisch spezialisierte Metzgereien im Zentrum von Shillong. (1/2018)

**Konsistenz der Sauce** | Wie flüssig respektive dicklich die Sauce gegen Ende der Kochzeit ist, hängt in erster Linie vom Topf ab. Bei schlecht schließenden Töpfen muss man unter Umständen ab und zu etwas Wasser nachgießen. Bei sehr gut schließenden Töpfen, die alle verdampfte Flüssigkeit ständig wieder ins Ragout zurückführen, kann es sich umgekehrt empfehlen, den Deckel schon etwa 20 Minuten vor Ende der Kochzeit abzunehmen.

#### FÜR 2–4 PERSONEN

3 EL schwarzer Sesam (30 g)  
 500 g Hals vom Schwein in etwa 12 Stücken  
 2 EL Senföl  
 2 größere Zwiebeln (300 g), gehackt  
 5 cm Ingwer (25 g), fein gehackt  
 2 TL Salz (oder etwas weniger)  
 1 TL Kurkuma  
 1–2 grüne Chilis, in feinen Ringen  
 300 ml Wasser

Sesam lässt sich nur sehr schwer mahlen, auch in der elektrischen Kaffeemühle gelingt es nicht recht. Es reicht jedoch aus, ihn im Mörser etwas anzudrücken, die Samen lösen sich dank der langen Kochzeit auch so weitgehend in der Flüssigkeit auf.

Zu Doh neiinong wird meist Klebreis empfohlen, auch gewöhnlicher Reis passt gut. Fusionsfreudige können mit Teigwaren experimentieren oder – warum auch nicht, schließlich ist die Nähe zu venezianischen *Sepie in tecia col nero* nicht zu übersehen – mit Polenta oder Maisschnitten.

#### Zubereitung (Kochzeit 90 Minuten)

1 | Sesam in einer nicht beschichteten Stahlpfanne vorsichtig rösten bis er duftet. Im Mörser, so gut es geht, zu einem Pulver verarbeiten. *Da der Sesam schwarz ist, muss man sich beim Rösten ganz auf seine Nase verlassen.*

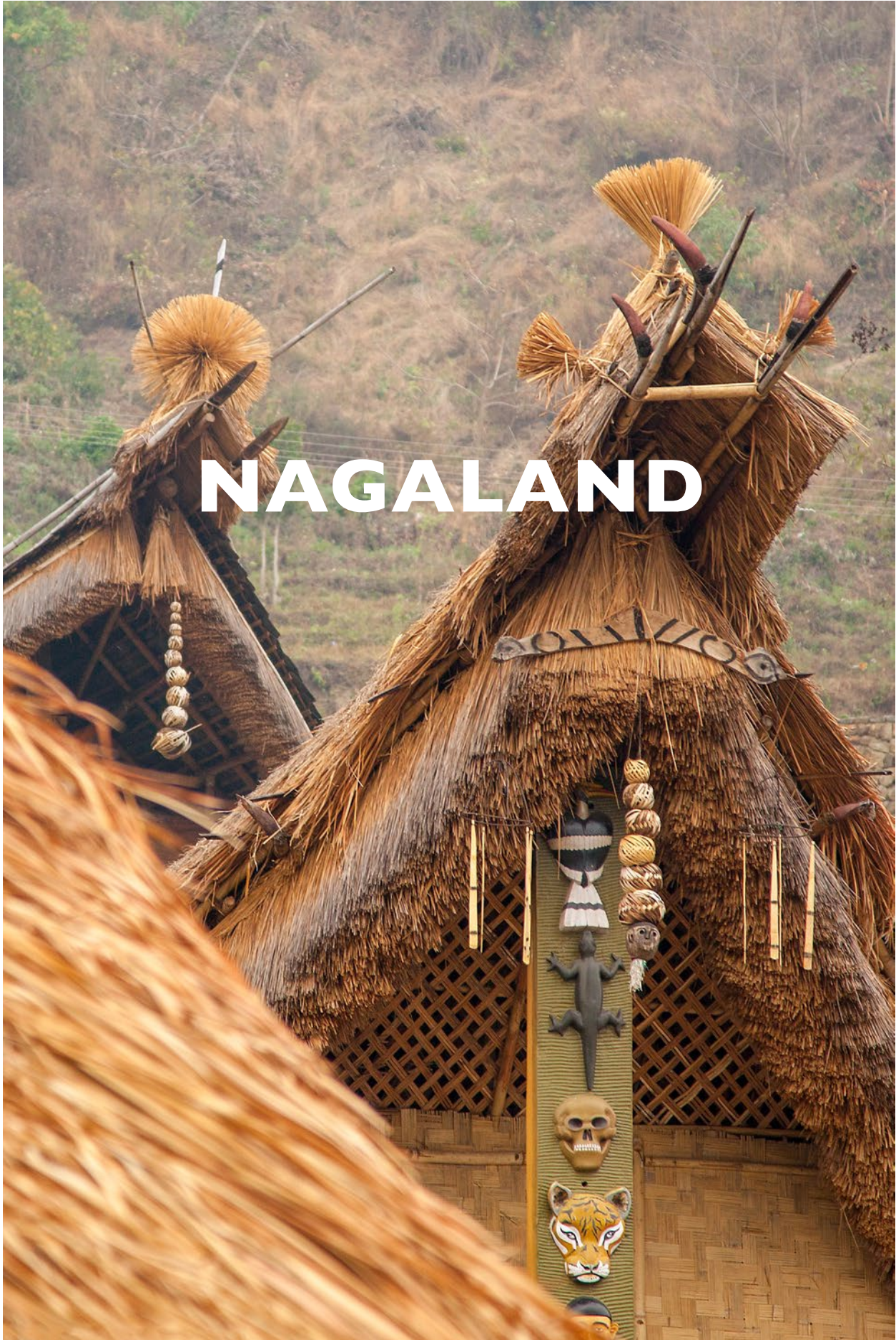
2 | In einem schweren Topf 1 EL Öl erwärmen, Fleisch allseits kräftig anbraten, aus der Pfanne heben.

3 | Nochmals 1 EL Öl erwärmen, Zwiebel, Ingwer und Salz begeben, glasig dünsten. Fleisch zurück in den Topf heben.

4 | Sesam, Kurkuma und Chili begeben, kurz umrühren, dann 300 ml Wasser angießen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, 80 Minuten auf niedriger Flamme köcheln. Gelegentlich rühren und prüfen, ob noch ausreichend Wasser im Topf ist.

5 | Deckel abheben und die Sauce leicht dicklich werden lassen.









## NAGALAND (NL)

**Bundesland seit** 1. Dezember 1963

**Hauptstadt** Kohima

**Fläche** 16'527 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 1'980'602 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 119/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 14 % Ao, 14 % Konyak, 9 % Lotha, 7 % Angami, 7 % Phom

**Religionen** 88 % Christentum, 9 % Hinduismus, 2 % Islam

**Alphabetisierung** 80 %

**GDP per capita** 1400 \$ (2015)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Reis, Kaffee, Kardamom, Tee, Ananas

### Stichworte zur Geschichte

Die Nagas setzen sich aus mehr als einem Dutzend Stämmen tibetischen Ursprungs zusammen und leben isoliert bis ins 19. Jh.

**1879** Briten brechen den lokalen Widerstand (Schlacht von Khonoma), Missionare überfluten Land

**1944** Nagas und Briten gewinnen Schlacht von Kohima gegen Japan

**Ab 1947** Nach Abzug der Briten streben Nagas Unabhängigkeit an, massiver Einsatz indischer Truppen, bis *State Of Nagaland Act* von 1963

**#c53509** Ein leicht bräunliches Rot wie die trockene Haut des berühmten Naga jholokia.

**Vorderseite: Die Dachkonstruktionen von zwei traditionellen Naga-Häusern im Kisama Heritage Village. (3/2012)**

«Die Naga stehen im Ruf, alles zu essen, was Beine hat, außer Tische und Stühle».<sup>1</sup> Tatsächlich findet man auf dem Markt von Kohima manch ungewöhnliche Delikatesse, nicht nur Hundefleisch, sondern auch Schnecken, Frösche, Würmer und Raupen aller Art, Larven und Hornissennester. Das beliebteste Fleisch aber ist Schwein, knapp gefolgt von Rind. Es wird meist einfach mit Ingwer, Knoblauch, Bambussprossen und Chili geschmort (siehe *Naga pork*). Dazu gibt es Reis, ein oder zwei Chutneys und meist ein neutrales, in Wasser gekochtes Gemüse. Nagaland baut zwanzig Sorten Reis an, darunter auch einige Sorten Klebreis.<sup>2</sup>

**Akhuni (Axone)** | Paste aus fermentierten Sojabohnen, die auf den Märkten als rechteckiges, in ein Bananenblatt eingeschlagenes und dann in Zeitungspapier gehülltes Plätzchen verkauft wird. Wird mit grünem Chili, Salz, Knoblauch und Ingwer zu einem Chutney verarbeitet.

**Bambus** | Vor allem fermentierte Bambussprossen (*Bastenga*) und der Fermentationssaft (*Kesei*) spielen eine wichtige Rolle in der Küche von Nagaland.<sup>3</sup> Bambus wird aber auch frisch oder getrocknet (meist zerfasert) verwendet.

**Chu hu tathu** | Chutney aus getrocknetem und leicht angebranntem Fleisch, das mit Zwiebel, Chilis und Tomaten zu einer Paste zerstampft wird.<sup>4</sup>

**Galho** | Ein Gemüse-Stew aus Kohl, Gartenbohnen, braunem Senf, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und Chili, die in einer Art Reissuppe gegart werden. Früher wurde Galho gerne als Stärkung auf die Felder mitgenommen.<sup>5</sup>

**Jolokia** | *Bhut jolokia*, *Naga jolokia*, *Raja mirch* sind Namen für eine Zuchtform der Paprika-Art *Capsicum chinense*, die als schärfster Chili der Welt gilt. Er wird frisch, öfters aber getrocknet oder geräuchert verwendet.

**Rauchfleisch** | Das Fleisch von Schwein, Rind und diversen Wildtieren wird geräuchert und aromatisiert auch viele Gemüsegerichte (Kohl, Kartoffeln, Yams).

**Seidenwürmer** | Die Raupen werden mit Chili, Salz, Ingwer, Knoblauch, Wasser und Kesei (siehe Bambus) etwa 30 Minuten geschmort bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist.<sup>6</sup>

**Tukuluk lub** | Chutney aus Leber vom Schwein, Ingwer, frischen und getrockneten Chilies.<sup>7</sup>

**Zu** | Reisbier ist in Nagaland meist eine weißliche Flüssigkeit mit einem sehr sauren Geschmack und wenig Alkohol.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Hoihnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 139.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 178.

<sup>3</sup> Seite *Bastenga and Kesei (Fermented Bamboo Shoots and Juice)*. In: *Slow Food Foundation for Biodiversity*. <https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/bastenga-and->

[kesei-fermented-bamboo-shoots-and-juice/](https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/bastenga-and-kesei-fermented-bamboo-shoots-and-juice/) (abgerufen am 14. Februar 2018).

<sup>4</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 156.

<sup>5</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 146.

<sup>6</sup> Seite *Silkworms – The Eco-Friendly Naga Delicacy*. In: *Roots and Leisure*. <https://rootsandleisure.com/silkworm-eco-friendly-naga-delicacy/> (abgerufen am 14. Februar 2018).

<sup>7</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 153.

<sup>8</sup> «What wine is to the Italian and whisky to the

Scotchman, rice-beer is to the Naga. It refreshes him on hot days, encourages him to carry the heavy harvest-baskets many hundreds of feet up the steep mountains to the village, loosens his tongue, and makes him merry when, on feast days, he sits with his friends round the fire.» Christoph von Furer-Haimendorf: *The Naked Nagas*. London: Methuen & Co., 1939. S. 57. Die christlichen Missionare allerdings haben der Trinkfreude ein Ende bereitet.





Eine Paste aus fermentierten Sojabohnen (*Akhuni*) verleiht vielen Gerichten eine besondere Würze. (3/2018)



Der Naga-Knoblauch wird in Bündeln verkauft und gilt als sehr aromatisch – Laden in Kohima. (3/2012)



Angeblich der schärfste Chili der Welt: *Naga jolokia*, im Rauch (links) und an der Luft getrocknet.



In Notzeiten sollen die Nagas ihre Feinde gefressen haben, meist hängten sie aber nur deren Köpfe auf.



*Naga jolokia*, Tamarillo, Reisbier, fermentierter Bambus, Grünzeugs – Landesprodukte auf dem Markt von Kohima.





**Würzig und sehr scharf: Chutney aus Akhuni und Chili im Restaurant Niathu bei Dimapur. (3/2012)**



**Thevu, ein Stew aus Hühner teilen, Gemüse, Knoblauch, Ingwer, Chilis und zerdrückten Kartoffeln.**



**Naga-Thali mit einem scharfen Stew aus Magen und Dünndarm vom Rind, Dal und Chutneys.**



**Dieses Chutney aus fermentiertem Bambus und grünem Chili wird in Kohima zu Fisch und Huhn serviert.**



**Reisbier war bis zur Ankunft der Missionare ein beliebtes Getränk, heute ist Nagaland ein Dry state.**



**Fisch mit Tomate, fermentierten Bambussprossen, Akhuni, Ingwer, Knoblauch und grünen Chilis.**



**Eine Art Tee soll in Nagaland schon vor Ankunft der Briten getrunken worden sein – Werbung in Kohima.**





Gradlinig scharf: Schweinefleisch nach Art der Naga, wie es das Restaurant *Niathu* bei Dimapur serviert. (3/2012)

## NAGA PORK

### Schulter vom Schwein mit fermentierten Bambussprossen, Naga jolokia und Akhuni

Nagaland gehört zu den östlichsten Provinzen Indiens und liegt un- mittelbar an der Grenze zu Burma (Myanmar). Wer die im Winter oft dunstverhangenen Hügel bereist, in denen die verschiedenen Stämme der Naga wohnen, bekommt immer wieder ein Gericht vorgesetzt, das je nach Küche: *Naga pork* oder *Pork with bamboo shoot* heisst. Je nach Koch kann diese Speise einen ziemlich anderen Flavour haben – auch ist sie mal höllisch scharf, mal gerade noch erträglich, mal butterzart oder ziemlich zäh. Immer aber eignet dem Ragout ein ganz spezielles Aroma, das – wie wir nach einigen Mahlzeiten herausgefunden haben – in erster Linie von den Bambussprossen her kommt, mit denen das Fleisch gekocht wird.

An zweiter Stelle wird das Aroma des Naga pork von dem speziellen Chili bestimmt, der hier verwendet wird: *Naga jolokia* (auch *Bhut jolokia*) gilt nicht nur als der schärfste Chili der Welt, er hat auch ein spezielles Aroma, was unter anderem auf die Familie zurückzuführen ist (*Capsicum chinense*). Vor Ort bekommt man diesen Chili außerhalb der Ernte-Saison entweder getrocknet oder in geräucherter Form. Wir verwenden hier aus aromatischen Gründen einen geräu-



**Karneval der Tiere** | «Ruhiger geht es im Becken mit den Aalen zu, deren braun-rote Leiber sich so eng aneinanderlegen, dass sie beinahe wie ein einziger Körper wirken, wie ein entspannt verdauender Darm – wären da nicht ihre erstaunlich großen Köpfe. Die Tiere haben ein markantes Gesicht und große Augen, die einen nachdenklich ansehen. «Du hier?», scheinen sie zu fragen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. März 2012.



---

## AKHUNI

Die meisten Köche geben dem *Naga pork* auch ein wenig *Akhuni* bei. *Akhuni* (auch *Axone* genannt) ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen. In der sehr eigenständigen Küche Nagalands spielen verschiedene Fermentationsprodukte eine wichtige Rolle – *Akhuni* aber trifft man mit Anstand am häufigsten an. Auf den Marktständen der Bundeshauptstadt Kohima wird die Paste als rechteckiges, in ein Bananenblatt eingeschlagenes und dann in Zeitungspapier gehülltes Plätzchen verkauft (für 20 Rappen das Stück im Jahr 2012). *Akhuni* hat einen intensiven Duft, der gewisse Leute spontan an Hundekot denken lässt. Wir riechen eher eine leicht überreife bis vermodernde exotische Blüte, ein schlecht gepflegtes Gewächshaus. Im Grunde aber ist der Duft einzigartig und so beschaffen, dass man ihn nach einigen Tagen im Nagaland nicht mehr missen möchte. Sojabohnen können bis zu einer Höhe von 1500 m. ü. M. angepflanzt werden und brauchen viel Feuchtigkeit. Das macht sie zu einer idealen Pflanze für das bergige und niederschlagsreiche Nagaland.

Laut Caroline Rowe (*Economic Times Sunday Magazine* vom 10. Juli 2011) wird *Akhuni* wie folgt hergestellt: Die Sojabohnen werden gewaschen und dann gekocht bis sie weich aber noch intakt sind. Das Wasser wird entsorgt, die Bohnen werden in einen Tontopf (*Degchi*) gegeben und entweder in die Sonne gestellt oder in die Nähe eines Feuers. Die Wärme soll die Fermentation in Gang bringen, was im Sommer drei bis vier Tage, im Winter eine Woche lang dauert. Wie offenbar bei allen Fermentationsprodukten im Nagaland ist es fertig wenn es «richtig riecht». Nun werden die Bohnen in einem hölzernen Mörser zu einer groben, von der Konsistenz her an zerstoßenen Knoblauch erinnernde Paste zerquetscht. Zum Schluss nimmt man eine Hand voll dieser Paste und packt sie in ein Bananenblatt. Dieses Paket wird in der Nähe eines Feuers aufbewahrt und kann sofort ver-



**Kleine, in Zeitungspapier eingeschlagene Päckchen mit *Akhuni* auf dem Markt von Kohima. (3/2012)**

wendet oder einige Wochen lang aufbewahrt werden, wobei es täglich dunkler wird. Rowe: «The process – proteolysis of soya protein to amino acids – results in a distinctive umami taste. *Akhuni* is then used in a huge variety of dishes. An example of just two are fire-smoked pork and *akhuni* and *nula*, snails with *akhuni*.» Mit grünem Chili, Salz, Knoblauch und Ingwer wird aus der Paste das *Akhuni-Chutney*, das einem in Nagaland immer wieder vorgesetzt wird. Bei der Herstellung des *Chutney's* wird der Chili zunächst geröstet und dann mit Salz zu einer groben Paste verarbeitet – so verteilt sich die Schärfe besser auf das ganze *Chutney*. Dann kommt die Chilipaste mit Knoblauch und Ingwer in den Mörser. Zuletzt röstet man das *Akhuni* und vermischt es dann mit der Chili-Ingwer-Knoblauch-Mischung zu einer Paste. *Akhuni* wird in Nagaland auch verschiedenen Schmorgerichten beigegeben.

Da *Akhuni* leider ausserhalb des Nagalands nicht zu bekommen ist, imitieren wir dessen Aroma in unseren Rezepten durch die Zugabe von etwas fermentiertem Tofu aus China, wie es in jedem Asia-Laden mit chinesischer Kundschaft leicht zu finden ist.



Die Schärfe des Schweinefleisches nach Art der Naga verdankt sich dem spezielle Chili, der in dem Rezept zum Einsatz kommt: *Naga jolokia* sollte man auf jeden Fall nicht ohne Handschuhe in Angriff nehmen. (Zürich, 7/2012)

cherten Chili. Außerhalb des nordwestlichen Indiens ist Bhut jolokia nicht leicht zu bekommen – man kann sich aber mit Chipotles (geräucherten Jalapeños) behelfen oder, wenn man auf das Raucharoma verzichten will, auch gewöhnlichere Chilis verwenden. Die Schärfe des Naga jolokia ist legendär. Mit einem einzigen Exemplar soll man zwei Tage lang das Essen einer ganzen Großfamilie würzen können – und in Nagaland isst man wirklich scharf, deutlich schärfer als in den meisten anderen Regionen des Landes. Ja das indische Rüstungsministerium soll gar einen Wirkstoff aus diesem Chili testen, der bei Unruhen als Alternative zu konventionellem Tränengas eingesetzt werden kann. Hat man also das Original vor sich, sollte man vorsichtig vorgehen. Einzelne dieser Chilis sind zwar Blindgänger und geben tatsächlich viel weniger Schärfe ab als ihr Ruf. Es kann aber auch gut sein, dass man einen echten Teufel erwischt. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, den Chili mit Handschuhen zu verarbeiten und lieber zu wenig als zu viel davon beizugeben.

In der Küche von Nagaland werden die Dinge eher gekocht als gebraten und eher gedünstet als frittiert, was vielleicht damit zu tun hat, dass die Naga-Küche traditionell kein Öl verwendet. Wir braten unser Fleisch trotzdem an weil wir finden, dass das Anbraten das Aroma vertieft und das Fleisch außerdem leichter zart wird. In Nagaland wird dieses Gericht manchmal mit dem fetten Fleisch vom Bauch des Schweines zubereitet, was natürlich außerordentlich gut schmeckt – wir geben hier eine Version für westliche Zeitgenossen wieder, die we-



#### BAMBUSSPROSSEN

Beim Versuch, das Gericht in der Schweiz nachzukochen, haben wir zuerst frische Bambussprossen verwendet. Das Resultat war annehmbar – der leicht medizinische Duft aber, den wir aus Nagaland kannten, hatte das Schwein mit den frischen Sprossen nicht. Wir fanden heraus, dass sich dieses Aroma nur mit eingelegten Bambussprossen herstellen lässt, wie sie in jedem Asia-Geschäft für wenig Geld angeboten werden. Das beste Resultat haben wir mit ganzen Spitzen junger Bambussprossen erzielt, die mit einigem Saft in Plastikbeuteln verkauft werden. Es gibt zahllose Marken und sie alle verströmen schon beim Öffnen des Beutels genau jenen Duft, der das Aroma des Naga-Schweins hauptsächlich bestimmt.





Naga pork, serviert im Razhü Pru in Kohima, einfach gekochtem Gemüse, Akhuni-Chutney und weißem Reis. (3/2012)

der Wasser am Brunnen holen, noch jagen, Bananenstauden schlagen oder sonst eine schwere körperliche Arbeit verrichten müssen.

Zum Fleisch werden im Nagaland größere Mengen gedünsteter Reis und Akhuni-Chutney aufgetischt. Zu fast allen Fleischgerichten wird außerdem Gemüse (Grüne Bohnen, Weißkohl etc.) serviert, das schlicht im Wasser gekocht wurde, ohne Gewürze und gar ohne Salz – eine Art Gegengewicht zu dem heftigen Aroma der Fleischgerichte.

#### FÜR 6 PERSONEN

- 1.4 kg Schweinefleisch (zum Beispiel ein Stück von der Schulter)
- 1-2 TL Salz
- 2 gesalzene Schweineschwänzchen (je ca. 60 g)
- 300 g eingelegte Spitzen von jungen Bambussprossen (Abtropfgewicht)
- 2 EL Rapsöl
- 6 große Tomaten, gehäutet, in Stücken (ca. 800 g)
- 14 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 100 g Ingwer, geputzt, in möglichst feinen Scheiben und leicht im Mörser angedrückt
- 6 TL fermentierter Tofu (ca. 40 g)
- 2 Naga jolokia (Bhut jolokia), entkernt und fein gehackt
- 300 ml Wasser
- Etwas Salz zum Abschmecken

#### Zubereitung (Kochzeit 2 Stunden)

- 1 | Fleisch in etwa 5 cm große Stücke schneiden und leicht salzen.
- 2 | Die Bambussprossen abtropfen lassen und schräg in etwa 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 | Öl in einem schweren Topf erwärmen und das Fleisch (ev. in 2 bis 3 Etappen) darin sanft anbraten bis es allseits eine leichte Kruste bekommen hat.
- 4 | Bambussprossen, Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Tofu und Chili zusammen mit 300 ml Wasser begeben. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und 2 Stunde lang sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. *Wenn der Topf nicht gut schließt, muss möglicherweise von Zeit zu Zeit etwas Wasser nachgegossen werden.*
- 5 | Deckel abheben und (wenn nötig) weiterkochen lassen, bis die Sauce eine eher dickliche Konsistenz angenommen hat. Mit Salz abschmecken.









## MANIPUR (MN)

**Bundesland seit** 21. Januar 1972

**Hauptstadt** Imphal

**Fläche** 22'327 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 2'855'794 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 130/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 53 % Meitei, 9 % Thadou-Kuki, 6 % Tangkhul, 4 % Kabui, 2 % Paite, 2 % Hmar, 23 % Andere

**Religionen** 41 % Hinduismus, 41 % Christentum, 8 % Islam, 8 % Sanamahismus

**Alphabetisierung** 71 %

**GDP per capita** 920 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Fisch, Reis, Grapefruit, Orange, Banane, Kürbis, Karotte, Tomate, Blumenkohl, Ingwer, Kurkuma

### Stichworte zur Geschichte

35–1891 Naga-Fürstentum

1714 Fürst Raja Panheiba tritt zum Hinduismus über

1891 Briten übernehmen die Macht

1942–1945 Während des 2. Weltkrieges besetzen die Japaner einen Großteil von Manipur

Heute Sozialistische Guerillas, separatistische Bewegungen der Nagas und Konflikte zwischen Nagas und Kukis destabilisieren das Land und provozieren massive Präsenz von Armee und Paramilitärs

**#688a47** Ein leicht gelbliches Grün wie das der Yongchak, die in Manipur überall angeboten werden.

**Vorderseite:** Eine Meiti-Frau verkauft Yongchak vor dem Markt von Imphal.

Im Zentrum von Manipur liegt eine Ebene mit einem großen See, der von den Flüssen aus den umgebenden Hügeln gespeist wird. Dieser Loktak Lake liefert einen großen Teil der Fische, die in der Küche des Landes zentrale Bedeutung haben. Die Ebene wird von den Meitei besiedelt, die 60 % der Bevölkerung Manipurs ausmachen und traditionell matriarchalisch organisiert sind, was sich am schnellsten auf dem riesigen Basar (Ima keithel) von Imphal erkennen lässt, der seit 1939 von 3000 Meitei-Frauen geführt wird. Damals lehnten sich die Frauen des Landes gegen das Monopol einzelner Großhändler auf – mit Erfolg. Wichtigste Aromazutat der Küche ist getrockneter oder fermentierter Fisch (*Ngari*), der fein dosiert an fast alle Fisch-, Gemüse- oder Schweinefleischgerichte kommt. Die vishnuitischen Meitei essen nur Fisch, die traditionellen Sanamahiten kennen keine Speisevorschriften<sup>1</sup> – und in den stark bewaldeten Hügeln, wo vor allem Nagas und Kukis leben, wird generell viel mehr rotes Fleisch verzehrt. Die Meitei verwenden in ihrer Küche etwas mehr getrocknete Gewürze als sonst im Nordosten üblich, was seinen Grund darin haben mag, dass ihre hinduistische Priesterklasse ursprünglich aus Bengalen stammen könnte<sup>2</sup> – an Festen wird das Essen bis heute von Brahmanen gekocht<sup>3</sup>.

**Iromba** | Ein dickflüssiges Gericht auf der Basis von Kartoffelstock, Chilis und fermentiertem Fisch, in das verschiedene Gemüse, Hülsenfrüchte oder Stücke von Bananenstamm kommen können.

**Kangsoi** | Gekochtes Gemüse, oft Brauner Senf (*Brassica juncea*) mit Salz und Chili, manchmal aromatisiert mit *Ngari* (siehe dort).

**Ngari** | Kleine Fische werden (ohne Zugabe von Salz) eng in einen irdenen, etwa 30 Liter fassenden Topf geschichtet. Der Topf wird dicht verschlossen und etwa 3–6 Monate gelagert. Das Resultat ist eine klebrige Masse, in der die Fische aber noch gut erkennbar sind.<sup>4</sup>

**Ooti** | Getrocknete oder frische Erbsen, gekocht mit Zwiebeln, grünen Chilis, Soda und trockenen Gewürzen, manchmal mit fermentiertem Bambus (*Oosoi ooti*).

**Singju** | Ein fein geschnittener Salat aus Papaya, Kohl, Bananenblüte oder *Yongchak* (siehe dort), mit Kräutern und Chili, manchmal leicht angedickt mit Reis- oder Kichererbsenmehl.

**Thongba** | Der Begriff bezeichnet immer ein dickflüssiges Schmorgericht, das mit Fisch (*Nga thongba*), Klößen (*Pakoda thongba*), Käse (*Sana thongba*) etc. zubereitet sein kann.

**Voska pok** | Ein typisches Gericht der Hügelbewohner: Schweinefleisch mit Braunem Senf, Soda, Chili und gemahlenem Reis.<sup>5</sup>

**Yongchak** | Eine 30 cm lange, flache Bohne mit markanten Samen, die in Manipur wild gesammelt und überall verkauft wird. Die Bohne wächst an einem bis 40 m hohen Baum (*Parkia speciosa*) und wird erst mit einem speziellen Instrument abgeschabt. Wegen ihres speziellen Duftes heißt sie auch *Stinkbohne*, die Samen schmecken etwas bitter.

<sup>1</sup> Hohnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 75 f.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide*

to India. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 187.

<sup>3</sup> Hauzel: *Op. cit.* S. 74.

<sup>4</sup> Gespräch mit John Gavin und seiner Nga-

ri-Händlerin Im 8. Januar 2018 in Imphal.

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 188; Hauzel: *Op. cit.* S. 88.



**Wichtigste Aromazutat: Getrocknete, geräucherte und vor allem fermentierte Fische in einem Laden in Imphal.**



**Ngari: Selbst in fermentiertem Zustand wirken die fingerlangen Fischchen noch ziemlich integer. (1/2018)**



**Grapefruit gehört zu den wichtigen Früchten von Manipur, auch die Schale wird in der Küche verwendet.**



**In einer Ecke des Marktes von Imphal löst diese Frau Betelnüsse aus der Hülle, Paan-Kauen ist in Manipur sehr beliebt.**





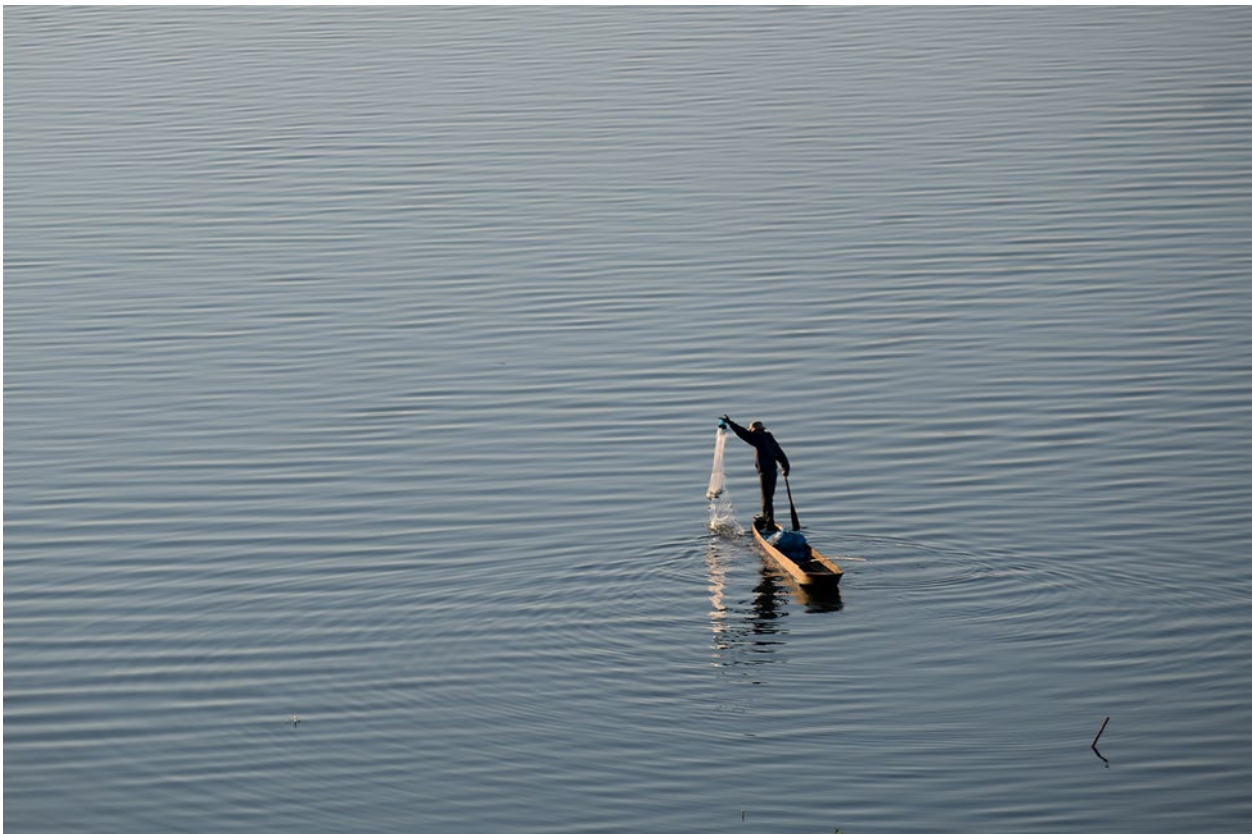
Der berühmte Naga jolokia (*Capsicum chinense*) ist auch auf den Märkten von Manipur omnipräsent.



Thali mit Iromba, Singju, Fisch-Thongba, Gemüse, frittierten Garnelen und Amla-Pickle im Chakluk-Hotel.



Iromba, Hangam champhut, Yonchak singju und Thongba mit Rehu-Fisch – ein Festessen in John Gavins Haus. (1/2018)



Fisch spielt eine zentrale Rolle in der Diät der Meitei – der größte Teil kommt aus dem Loktak-See. (1/2018)





Ein richtiges Knuddelessen mit leichter Chili-Schärfe und einem feinen Aroma von fermentiertem Fisch. (2/2018)

## IROMBA

### Zerdrückte Kartoffeln mit Gemüse, Chili und fermentiertem Fisch

Auf jedem Thali, das ein Koch oder eine Köchin aus der Meitei-Community von Manipur zubereitet, findet sich auch ein Häufchen oder Schälchen Iromba.<sup>1</sup> Es gibt recht unterschiedliche Rezepte – die Basis aber stellen fast immer zerdrückte Kartoffeln, Chilis und fermentierter Fisch dar. Manchmal hat Iromba die Konsistenz einer dickflüssigen Sauce, manchmal kommt es eher wie ein Stew daher, Hoihnu Hauzel spricht sogar von einem *Chutney*.<sup>2</sup>

Neben den Kartoffeln kommen meist noch ein oder mehrere Gemüse in ein Iromba. In Manipur oft Taro, Okra, Saubohne, Stücke vom Bananenstamm, fermentierte Bambussprossen oder die besonders beliebte *Yongchak* (*Parkia speciosa*, auf Deutsch meist «Stinkbohne» genannt). Ironba lässt sich aber auch gut mit Gemüse zubereiten, das in Europa wächst. Wir verwenden in unserem Rezept Wirsing, Gurke und Kichererbsen. Je nach Saison bieten sich auch Aubergine, Blumenkohl, Borlottibohne, Erbsen, Federkohl, Gartenbohnen, Gurke, Kürbis, Tomaten, Weißkohl, Zucchini und viele andere Gemüse an. Wir vermeiden aber Sorten, die auch nach dem Kochen noch einigen Biss haben wie Karotten, Rote Bete etc., sie würden in



**Ein guter Stoff** | «Und jetzt stehe ich doch ganz alleine am Ufer des Loktak und beobachte, wie das letzte Licht des Tages eigentümliche Silberfäden in die Oberfläche des Wassers webt. Am Ufer steigt da und dort Rauch auf, denn bald wird die Wärme des Tages von der Kälte der Nacht verdrängt werden, die sich hier schon sehr zeitig über die Landschaft legt.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 10. Januar 2018.





**Iromba mit Stinkbohne (Yongchak), garniert mit Koriander und Schnittknoblauch – serviert im Haus von John Gavin in Imphal . (1/2018)**

#### FÜR 2 PERSONEN

- 1 TL Speiseöl
- 1 größere Zwiebel (150 g), in Streifen
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochende Sorte
- 1.5 L Wasser für die Kartoffeln
- 150 g Wirsing, in feinen Streifen
- 150 g Gurke, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 100 g Kichererbsen, gekocht
- 500 ml Wasser für das Gemüse
- 2 EL Sardellenpaste
- 4 grüne Chili, im Mörser zu einer Paste zerdrückt
- Etwas Salz zum Abschmecken

der weichen Masse stören. Zwiebeln kommen in Manipur manchmal auch nur roh als Garnitur auf das Iromba, wir arbeiten sie hier in die Masse ein.

Fermentierter Fisch (*Ngari*) ist eine zentrale Zutat der Küche von Manipur. Er wird wie eine Gewürz verwendet und bestimmt zusammen mit Chili und Ingwer das Aroma der meisten Gerichte. Ngari wird ohne die Zugabe von Salz fermentiert. Solche Fische sind in Europa nicht zu bekommen, man muss sich also mit Anchovis, Fischsauce oder fermentierten Fischen aus Thailand behelfen. Wir verwenden in diesem Rezept einfach eine Paste aus fermentierten Sardellen, wie sie in Europa überall in Tuben angeboten wird. Statt Paste kann man auch eine identische Menge Sardellen aus der Dose oder dem Glas verwenden, die man mit einer Gabel ein wenig zerdrückt.

Das Wort Iromba ist offenbar ein Zusammensetzung aus *Eeru taana lonba*, was «mischen, rühren, wässrig» bedeutet.<sup>3</sup>

In Manipur ist Iromba meist Teil eines Thalis, dessen Zentrum eine größere Menge Reis bildet. Wir essen Iromba eher als Eintopfgericht oder braten ein Stück Fisch dazu.

#### Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Zwiebel glasig dünsten, vom Feuer ziehen.
- 2 | Kartoffeln mit Schale in 1.5 L Wasser aufsetzen und weichkochen. Wasser weggießen, Kartoffeln schälen und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. *Es wäre natürlich bequemer, die Kartoffeln vor dem Kochen bereits zu schälen und in Stücke zu schneiden. So würden sie aber mehr Wasser aufnehmen und hätten folglich eine andere Konsistenz.*
- 3 | Wirsing und Gurke in 500 ml Wasser weichkochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Kichererbsen begeben. Gemüse aus dem Wasser heben, Kochsud aufbewahren.
- 4 | Zwiebeln, Kartoffeln, Gemüse, Sardellenpaste und Chilipaste in einer Pfanne kombinieren und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren nochmals kurz erwärmen – so viel von dem Gemüsesud angießen, dass die Masse leicht feucht wirkt. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

*Das Rezept bietet sich für Variationen aller Art an. Zum Beispiel kann man ein Fischfilet in die Masse einarbeiten, ein paar Flusskrebse begeben oder knusprig gebratene kleine Nordseegarnelen mit Schale.*

<sup>1</sup> Die Schreibweise variiert, manchmal auch Ironba, Eromba, Eronba.

<sup>2</sup> Hoihnu Hauzel: *The Essential North-East Cook-*

*book. Recipes from Arunachal Pradesh, Assam, Manipur, Maghalaya, Mizoram, Nagaland, Tripura.* New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 84.

<sup>3</sup> Seite Eromba. In: *Wikipedia, the free encyclopedia.* <https://en.wikipedia.org/wiki/Eromba> (abgerufen am 10. Februar 2018).









## MIZORAM (MZ)

**Bundesland seit** 19. Februar 1987

**Hauptstadt** Aizawl

**Fläche** 21.087 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 1'091'014 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 52/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 73 % Mizo, 9 % Chakma,  
4 % Mara, 3 % Lai, 2 % Kuki,  
2 % Tripuri, 4 % Andere

**Religionen** 87 % Christentum,  
9 % Buddhismus,  
3 % Hinduismus

**Alphabetisierung** 92 %

**GDP per capita** 1300 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Reis, Bambus, Banane, Ingwer, Kurkuma, Passionsfrucht, Orange, Chayote, Weintraube

### Stichworte zur Geschichte

Lange leben die Mizos in kleinen Stämmen. Da sie jedoch immer wieder Raubzüge ins tiefere Flachland unternahmen, geraten sie in Konflikt mit den Briten.

**1895** Gebiet gehört Britisch-Indien

**Ab 1890** Missionare bekehren animistische Stämme zum Christentum

**1947** Gebiet wird Teil von Assam

**1966** Aufstand Mizo National Front

**1972** Unionsterritorium

**1987** Indischer Bundesstaats

**#e2b735** Ein leicht bräunliches Gelb wie das der Stangen gewisser Bambusarten – oder wie das von Nikotin, ist Mizoram doch ein Paradies für Raucher.

**Vorderseite:** Eine Verkäuferin von Chilis und Karotten auf dem Bara Bazar in Aizawl. (1/2018)

Ein großer Teil von Mizoram ist dicht mit Bambuswäldern bewachsen. Frische, fermentierte oder getrocknete Bambussprossen spielen folglich eine wichtige Rolle in der Küche, noch präsenter auf den Märkten aber sind alle Teile der Banane. Wichtigstes Grundnahrungsmittel ist Reis.<sup>1</sup> Bei allen Zubereitungen wird der Eigengeschmack der frischen Ingredienzien stark respektiert. Gemüse wird mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis aromatisiert – oft auch mit etwas fermentierter Sojabohnenpaste (*Bekang um*), die vielen Gerichten einen hintergründigen Kick gibt. Grünzeug ist sehr verbreitet, vor allem Brauner Senf, auch die Blätter von Augenbohnen oder Kürbis werden gegessen, oft auch in getrockneter oder geräucherter Form, etwa mit Fleisch gekocht. Das liebste Fleisch der Mizos ist Schwein, das auch geräuchert und fermentiert wird, daneben kommen Rind, Huhn und Hund auf den Tisch, ebenso Fisch. Getrocknete Gewürze werden nur sparsam verwendet.<sup>2</sup>

**Antram** | Eine dünne und milde Suppe aus Spinat, Kartoffeln, wenig Chili und etwas fermentierter Sojabohne.

**Bai** | In seiner einfachsten Form ist Bai eine Suppe aus Salzwasser und Grünzeug, doch es gibt Variationen en masse, mit geräuchertem Schweinefleisch, Bambussprossen, Kürbis, Bohnen, Auberginen...<sup>3</sup>

**Bakor** | Eine lokale Variante des Langen Korianders, wird in der Küche vielfältig eingesetzt, auch für Fleisch, vor allem für Hund.

**Bawngsa rep bai** | Geräuchertes Rindfleisch (ohne Knochen), mit getrocknetem Augenbohnenkraut (das ebenfalls ein Raucharoma hat), ganzen Knoblauchzehen und Langem Koriander.

**Behlawi rēp bai** | Das getrocknete Kraut von Augenbohnen, eingeweicht und gekocht mit Knoblauch, grünem Chili und *Bakor* (siehe dort). Ist etwas zäh und hat ein markant erdiges, rauchiges Aroma.

**Bekang um** | Fermentierte (*um*) Sojabohnen, ganz oder zu eine Paste zerstampft. Auch ein Chutney aus diesen Bohnen, Zwiebel, Ingwer, Chili und Knoblauch trägt den gleichen Namen.

**Parbawr** | Kurz in Salz eingelegter Blumenkohl mit grünem Chili.

**Ui battery** | Darm vom Hund (*Ui*). Das Fleisch hat eine Konsistenz von einer etwas harten, leicht krümeligen Wurst (wie ein fettarmes Merguez) und einen milden, ganz leicht süßlichen Geschmack, der etwas leicht Weihnächtliches hat. Die Sauce wird aus dem Kochwasser des Darms, Zwiebeln, Ingwer, *Garam masala* und weiteren Gewürzen hergestellt, ist nur leicht dicklich und mittelscharf.

**Ui sa** | Hundefleisch, geschmort in einer dünnen Sauce auf Basis von Zwiebeln, Knoblauch, Chili und *Bakor* (siehe dort). Hundefleisch hat eine Konsistenz wie Lammfleisch, ist aber mager wie Rind.

**Vawk lubai** | Stücke vom Kopf des Schweins (Ohren, Schnauze etc.), geschmort mit getrocknetem Augenbohnenkraut, wenig Ingwer, etwas Chili. Schmeckt leicht rauchig, erdig und ist sehr gelatinös.

<sup>1</sup> Hohnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 115 f.

<sup>2</sup> Die meisten Informationen zu den Speisen

in der nachfolgenden Liste haben wir von Sangtei im Restaurant *Zofoods* in Aizawl bekommen, das sich auf traditionelle Speisen aus Mizoram spezialisiert hat. Gespräche

geführt am 12., 13. und 15. Januar 2018.

<sup>3</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 191.





Pickles mit Bambus, Bananenblüte oder Scheinstamm, Chili, Ingwer etc. werden in kleinen Plastiktüten verkauft.



Fermentierte Sojabohnen (*Bekang um*) kommen fein dosiert in zahlreiche Gerichte der Mizo-Küche.



Hundefleisch, auch Darm und Leber, werden auf allen Märkten von Aizawl frisch angeboten. (1/2018)



Aus der dicken Schale einer Limone (*Noni*) wird ein Saft gewonnen, der vielerorts verkauft wird.



Im Zentrum des Bara Bazar von Aizawl stellen diese Frauen frische Chutneys mit Tamarinde und Amla her. (1/2018)





**Bawngsa rep bawl** – Chutney aus faserigem Rindfleisch, zerstampfem grünem Chili und Brühe.



**Anthur** – Eine rotes, intensives Wasser, das aus Gongura gekocht und als Digestif getrunken wird.



**Hmarchapui saum bawl** – Chutney aus grünem Chili, fermentiertem Schweinefett, Zwiebeln und Ingwer.



**Sawhthing bawl** – Chutney aus klein gehacktem Ingwer, Zwiebel und Langem Koriander.



**Ui thin rawt** – Chutney aus der Leber vom Hund, scharf mit viel grünem Chili, Ingwer und Zwiebel.



**Yawk vun bawl** – Chutney aus Schweinehaut, mit fermentiertem Fett, Zwiebeln, Chili und Ingwer.



Das beliebteste Fleisch in Mizoram ist Schwein – ein Exemplar auf dem Treasury Square Bazar in Aizawl. (1/2018)





In Mizoram begleitet das Chutney Fleischgerichte und Reis. Wir servieren es auch gerne zum Apéro. (Zürich, 2/2018)

## VAWKSA THIN RAWT

**Chutney aus Leber vom Schwein, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Langem Koriander**

Wir haben in Aizawl, der Hauptstadt von Mizoram, viele wunderbare Chutneys (*Bawl, Rawt*) probiert, vegetarische (auf Basis von Ingwer oder fermentierten Sojabohnen) ebenso wie solche aus Rindfleisch (*Bawngsa*), Huhn (*Arsa*), Schwein (*Vawksa*) oder Hund (*Ui*). Ganz besonders lecker fanden wir ein Chutney aus der Leber (*Thin*) vom Hund, das uns im Restaurant *Zofoods* aufgetischt wurde. Ähnlich schmeckte ein Chutney aus der Leber vom Schwein, das wir auf dem grandiosen Markt von Aizawl haben kosten können. Wir haben die Köche nach den Zutaten gefragt und dann in unserer eigenen Küche ein Rezept für ein Leber-Chutney nach Art der Saucen von Mizoram entwickelt.

Das Chutney besteht nur aus wenigen Ingredienzien und kommt, wie so viele Gerichte des Nordostens, ganz ohne die getrockneten Gewürze aus, die in Indien sonst unvermeidlich scheinen. Entsprechend schmeckt das Chutney auch nicht «indisch», sondern eher südostasiatisch. Das Aroma ist frisch und wird vom Geschmack der Leber, von Ingwer, Chili, Zwiebel und *Bakor* bestimmt. *Bakor* ist eine lokale Variante des Langen Korianders (*Eryngium foetidum*), die in der Küche



**Gesten der Weltabwendung |**  
**«Die alte Lady, die ihren Stand vor dem Schacht hat, der etwas Tageslicht in diesen Keller führt, hat im Moment nichts anderes zu tun, als gemächlich eine Wolke nach der anderen in die Luft zu ploppen. In Gedanken verloren sitzt sie da und schaut vor sich hin, ganz offenbar gibt ihr der Rauch alles, was sie im Moment braucht.»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 13. Januar 2018.





Gewöhnlicher Koriander (links) und Langer Koriander (Bakor) auf dem großen Markt von Aizawl. (1/2018)

von Mizoram vielfältig eingesetzt wird, vor allem auch für Fleischgerichte. Der Lange Koriander, der wegen seiner gezähnten Blätter auch den Namen Sägezahnkoriander trägt, hat ein intensives, etwas rauhes Korianderaroma. In Westeuropa bekommt man Langen Koriander leicht in Asia-Läden, man kann ihn aber auch durch gewöhnliches Korianderkraut ersetzen.

Leber ist etwas trocken. In Mizoram mischen die Köche deshalb etwas fermentiertes Schweinefett in Leber-Chutneys. Dieses Fett verleiht dem Gericht ein leichtes Raucharoma, passt jedoch nicht so gut zu westeuropäischen Diätvorstellungen. Wir ersetzen das Fett deshalb in unserem Rezept durch Öl aus geröstetem Sesam, wie es in den asiatischen Küchen gerne verwendet wird.

#### FÜR 4 PERSONEN

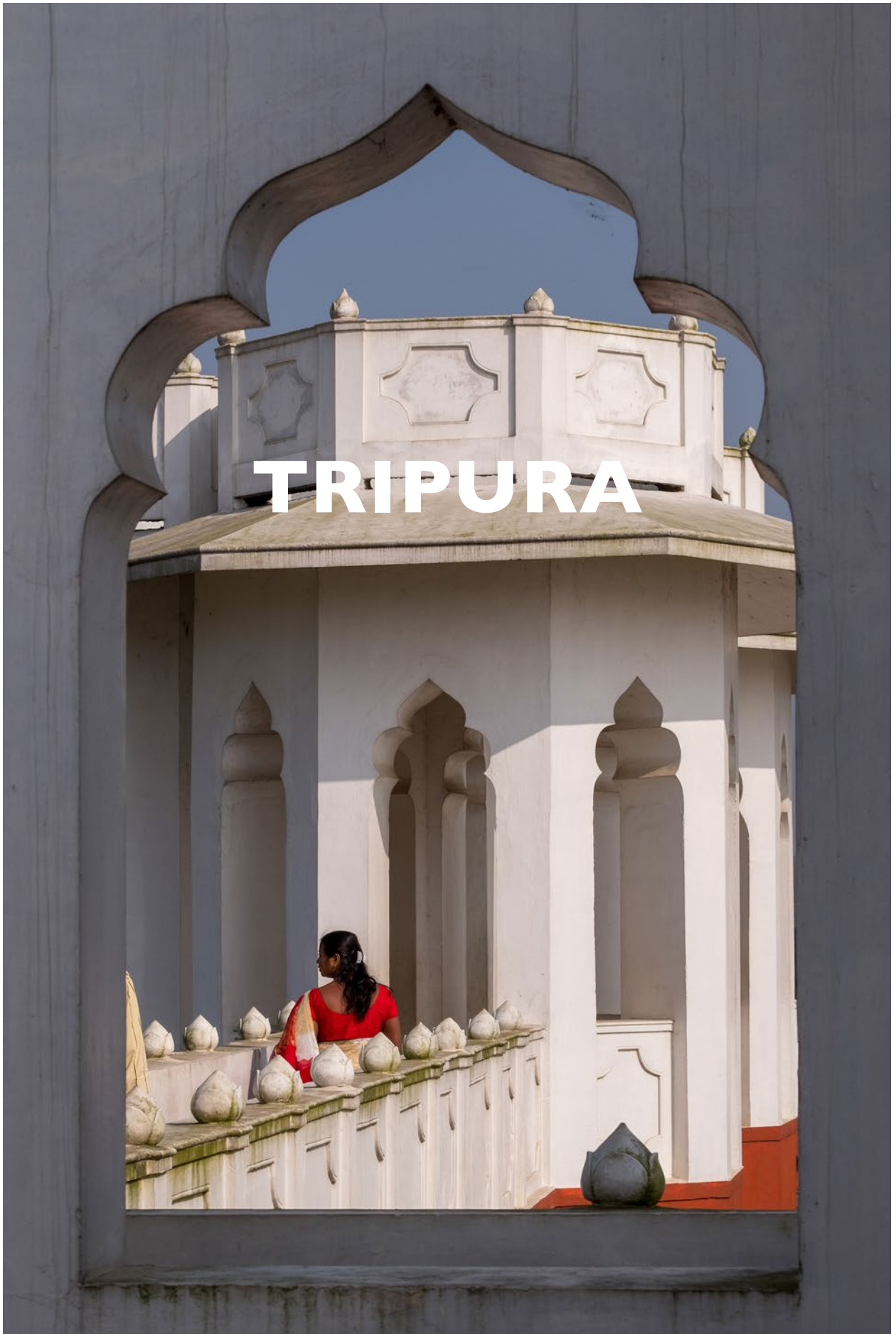
- 200 g Leber vom Schwein
- 500 ml Wasser
- 2 grüne Chili, fein gehackt
- 25 g Ingwer, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 größere Zwiebel (150 g), fein gehackt
- 30 g Langer Koriander, fein geschnitten
- 2 EL Öl aus geröstetem Sesam
- Etwas Salz zum Abschmecken

#### Zubereitung (Kochzeit 10 Minuten, Ziehzeit 60 Minuten)

**1** | Leber kurz abbrausen. 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Leber begeben und 10 Minuten köcheln lassen. Leber aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen, kleinschneiden und mit einem Küchenmesser oder einem Beil hacken bis die Stücke nur noch etwa zwei Millimeter groß sind.

**2** | Chili, Ingwer, Knoblauch, Salz und Zucker in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Leber begeben und ebenfalls kurz durchstößeln bis sie eine leicht breiige Konsistenz hat.

**3** | Zwiebel, Koriander und Sesamöl untermischen. Vor dem Essen wenigstens eine Stunde ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.







## TRIPURA (TR)

**Bundesland seit** 21. Januar 1972

**Hauptstadt** Agartala

**Fläche** 10.492 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 3'671'032 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 350/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 67 % Bengali,  
26 % Kokborok, 2 % Hindi

**Religionen** 84 % Hinduismus,  
9 % Islam, 4 % Christentum

**Alphabetisierung** 95 %

**GDP per capita** 1200 \$ (2015)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Reis,  
Kartoffel, Zuckerrohr,  
Hibiskus, Hülsenfrüchte,  
Jackfrucht, Ananas

### Stichworte zur Geschichte

**13. Jh.–1949** Dynastie der Manikya beherrscht das Gebiet

**Ab 1948** Teilung Indiens (Partition), Gründung Bangladeschs, darauf folgenden Kriege und Krisen treiben Millionen von Bangladescher in die Flucht nach Tripura

**#de0000** Ein leuchtendes Rot wie das der Fahnen der *Communist Party of India*, die man in Agartala überall wehen sieht.

**Vorderseite:** Der Sommerpalast des Maharaschas Bir Bikram Kishore wurde 1930 erbaut und liegt mitten in einem großen Tümpel, dem Rudrasagar-See. (1/2018)

In Tripura isst man heute vor allem bengalisch. Das hat einerseits damit zu tun, dass die Manikya, die fast tausend Jahre über Tripura herrschten, große Bewunderer von Bengalen waren.<sup>1</sup> Andererseits rührt es daher, dass bei der Ablösung von Ostpakistan 1947 zahlreiche Nicht-Muslime nach Osten flüchteten.<sup>2</sup> Ganz anders kochen die Ureinwohner des Gebiets, die zu einem der 17 Stämme des Bundeslands gehören.<sup>3</sup> Die Zuwanderer leben vor allem in den Städten und sind heute viel zahlreicher als die Stammesbevölkerung, die vor allem in ländlichen Gebieten zu Hause ist. «Auf der Ebene der Nahrungsgewohnheiten hat es keinerlei Austausch zwischen den zwei Gemeinschaften gegeben», schreibt Hohnu Hauzel.<sup>4</sup> Traditionell essen die Tripuris viel Reis und lieben einfach gekochtes Gemüse, Fleisch oder Fisch, das mit etwas Ingwer und Chilis gewürzt wird. Sie verwenden wenig Öl und auch heute noch kaum getrocknete Gewürze. Im Gegenzug spielen Kräuter eine wichtige Rolle.<sup>5</sup>

**AA** | Frischer Flussfisch, gekocht mit grünen Chili, Zwiebeln, Knoblauch und fermentiertem Fisch oder *Shidal* (siehe dort).

**Bambussprossen** | Eine essentielle Zutat der Küche, kommt in nahezu jedes nicht-vegetarische Gericht hinein. Bambus wird auch mit Chili und fermentiertem Fisch zu einem Chutney vermischt.

**Chakwi** | Suppe aus Bambussprossen, Schweinefleisch, grünen Chilis, Soda, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronenblätter und Shidol (siehe dort).

**Godhak** | Bambussprossen und Bananenstamm werden in kleinen Stücken weich gekocht, dann mit getrocknetem Fisch, Salz, Chili, Zwiebel und Knoblauch vermischt.<sup>6</sup>

**Guntok** | Suppe aus Gemüse (Grünzeug, Bohnen, Erbsen, Kohl, Bambussprossen), das mit grünen Chilis, Ingwer und Salz gekocht, dann zerquetscht und mit Shidol (siehe dort) aromatisiert wird.

**Mosoden** | Geröstete Kartoffeln und Auberginen, zerquetscht mit grünen Chilis, Ingwer und Zwiebeln.

**Musadang** | Salat aus gekochtem Schweinefleisch, das mit trocken gerösteten Chilis, fein geschnittenem Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Koriandergrün vermischt wird.

**Shidal** | Eine Sauce oder Paste aus fermentiertem Fisch, die in der Küche von Tripura sehr häufig verwendet wird – ähnlich Fischsaucen in anderen Küchen Asiens (Laos, Thailand, Vietnam, Korea). Kleine Fische (*Sarpunti*) werden gesäubert, ausgenommen, mit Salz vermischt, in einen Tontopf geschichtet und mit Senföl bedeckt. Der Topf wird drei bis vier Wochen stehen gelassen, das Resultat ist eine salzige und stark duftende Masse, *Shidal*.<sup>7</sup>

**Wasung** | Bambussprossen, Pilze und Gemüse im Bambusrohr.

<sup>1</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts*. London: Reaktion Books, 2015. S. 229.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 193.

<sup>3</sup> Martin Hughes, Sheema Mookherjee, Richard Delacy: *World food: India*. Melbourne, Lonely Planet Edition, 2001. S. 179.

<sup>4</sup> Hohnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook. Recipes from Arunachal Pradesh,*

*Assam, Manipur, Maghalaya, Mizoram, Nagaland, Tripura*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 163 f.

Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 154 ff.

<sup>5</sup> Wir haben nur einzelne Spezialitäten aus Tripura kosten können. Wo nicht anders vermerkt, folgen wir in der nachstehenden Liste vor allem den Angaben im Tripura-Ka-

pitel bei Hauzel: *Op. cit.* S. 161 ff.

<sup>6</sup> Anamika Singh et al.: *Cultural significance and diversities of ethnic foods of Northeast India*. In: *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 6 (1). Januar 2007. S. 79–94.

<sup>7</sup> Genaueres bei Armaan Ullah Muzaddadi, S Basu: *Shidal – A traditional fermented Fishery product of North east India*. In: *Indian Journal of Traditional Knowledge*. Vol. 11 (2). April 2012. S. 323–328.



Für die Stammesbevölkerung von Tripura ist Schwein das wichtigste Fleisch: Markt in Bisramganji. (1/2018)



Von der Banane werden neben den Früchten auch die Blüten und der Scheinstamm verzehrt.



*Porc Mosoden*: Kleine Stücke Schweinespeck, mit Zwiebeln, frischem Ingwer und grünem Chili gebraten.



*Awan Bangwi*: Klebreis, mit Zwiebel in sogenannte *Lairu*-Blätter gepackt und im Dampf gegart. (Agartala, 1/2018)



Tripura produziert jährlich 7 Millionen Kilogramm Tee, einen Teil davon im Devipur Tea Garden bei Bisalgarh. (1/2018)





Das wichtigste Nahrungsmittel von Tripura ist Reis, der in allen Ebenen angebaut wird, auch nördlich von Bishramganji.





Fleischsaftig, chilischarf, ingwerpfeffrig, zwiebelsüss und korianderfrisch: Porc mosoden. (2/2018)

## WAHAN MOSODEN

**Salat aus gekochter Schulter vom Schwein, geröstetem Chili, Ingwer, Zwiebel und Koriander**

Als die Briten 1947 ihre Kolonie in einen mehrheitlich hinduistischen Staat Indien und einen muslimischen Staat Pakistan aufteilten, wurde das vorwiegend islamische Ostbengalen dem Konstrukt Pakistan zugeschlagen. Das führte dazu, dass zahlreiche Nicht-Muslime aus dem Gebiet des späteren Bangladesch nach Osten flüchteten. Besonders zahlreich ließen sie sich in der Region des heutigen Bundesstaates Tripura nieder, wo sie jetzt mehr als zwei Drittel der Einwohner stellen. Die Bengalen leben hauptsächlich in den Städten und größeren Siedlungen, die verschiedenen indigenen Völker auf dem Land.

Das führt dazu, dass die Restaurantküche in Tripura zu Hauptsache bengalisch ist und man als Besucher kaum eine Möglichkeit hat, Speisen der indigenen Völker zu kosten. Eine Ausnahme ist *Wahan mosoden* oder *Porc mosoden*, das sich in der Hauptstadt Agartala als eine Art Streetfood durchgesetzt hat – obwohl eigentlich nur die Stammesbevölkerung Schweinefleisch isst. Mosoden bezeichnet meist ein Gericht aus gekochtem Gemüse, das kurz vor dem Essen mit grünen Chilis, Ingwer und Zwiebeln vermischt wird. Da die Aromen kalt an das Gemüse kommen, spricht man meist von einem *Salat*. Wahan



**Picknick am See** | «Ich stehe bei Melaghar am Rand des Rudrasagar-Sees. Auf knapp fünfzig Metern Ufer sind hier wenigstens ein Dutzend Lautsprecheranlagen aufgestellt – und jede spielt eine eigene Musik. Mannshohe Boxen, alimentiert von Generatoren oder Autobatterien, pumpen einen Sound in die Luft wie bei einem Rockkonzert.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 7. Januar 2018.





Dieses Porc mosoden von einem Marktstand in Agartala kommt mit wenig Koriander aus, dazu gibt es Klebreis. (1/2018)

mosoden funktioniert nach dem gleichen Prinzip, wobei Schweinefleisch das Gemüse ersetzt.

In Tripura verwendet man für dieses Rezept die fettesten Teile vom Schweinebauch. Wir kochen es hier mit Schulter, was deutlich magerer ist. Porc mosoden schmeckt saftig, chili-scharf, mit pfeffrigen Noten vom Ingwer, einer cremigen Süße von den Zwiebeln und der Frische von Korianderkraut. In Tripura isst man zum Porc mosoden meist Klebreis oder Fladenbrot, auch gedünsteter Reis passt gut. Wahan mosoden schmeckt frisch am besten und kann nur schlecht aufgewärmt werden.

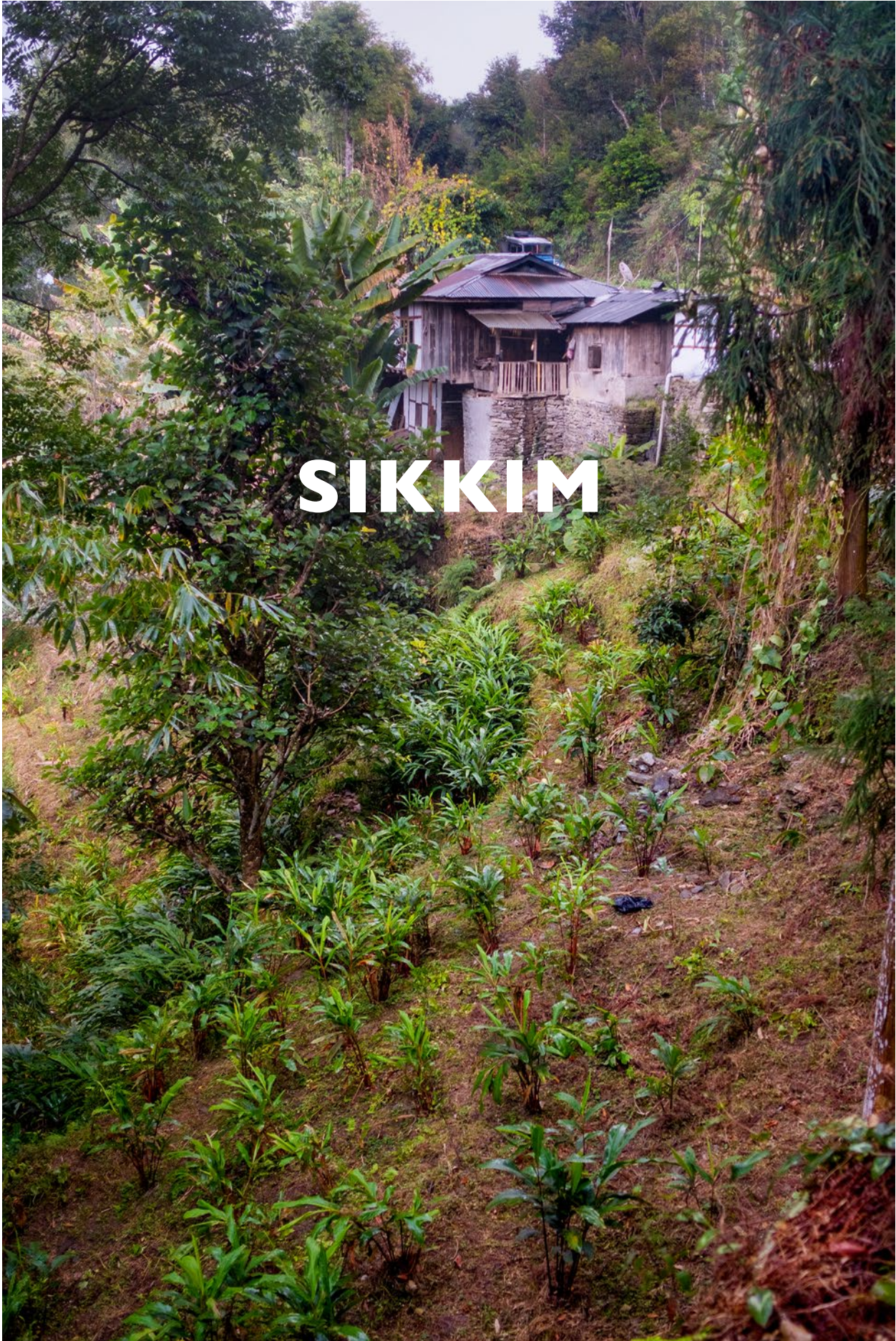
#### FÜR 4 PERSONEN

- 500 g **Schulter vom Schwein, in mundgerechten Stücken**
- 600 ml **Wasser**
- 6 **grüne Chilis**
- 30 g **Ingwer, fein gehackt**
- 1 TL **Salz**
- 1 TL **Zucker**
- 1 **große rote Zwiebel (150 g), in Streifen**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 15 g **Koriandergrün, abgezupft**

#### Zubereitung (Kochzeit 70 Minuten)

- 1 | Schweinefleisch mit 600 ml Wasser zum Kochen bringen. Dabei steigt ein bräunlicher Schaum auf, den man mit einem Löffel abschöpfen kann. Deckel aufsetzen und 60 Minuten köcheln lassen. *Wenn der Deckel nicht gut schließt, muss man ev. zwischendurch Wasser nachgießen.*
- 2 | Chilis in einer Pfanne rösten. *Es kann sein, dass es dabei knallt und für kurze Zeit eine beißende Schärfe die Luft erfüllt.*
- 3 | Chilis kleinschneiden und im Mörser mit Ingwer, Salz und Zucker zu einer groben Paste zerdrücken. Mit Zwiebel, Zitronensaft und Koriander vermischen.
- 4 | Deckel vom Fleischtopf heben, Hitze erhöhen, Flüssigkeit so stark reduzieren, dass nur noch etwa 3 EL übrig sind. Topf vom Feuer ziehen.
- 5 | Chili-Ingwer-Zwiebel-Mischung zum Fleisch geben, schnell vermischen, in eine Schüssel transferieren und sofort servieren.





# SIKKIM





## SIKKIM (SK)

**Bundesland seit** 16. Mai 1975

**Hauptstadt** Gangtok

**Fläche** 7096 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 607'688 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 86/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 63 % Nepali, % Bhutia,

7 % Hindi, 7 % Lepcha,

6 % Limbu, 3 % Sherpa

**Religionen** 58 % Hinduismus,

27 % Buddhismus, 10 % Chris-

tentum, 4 % Andere

**Alphabetisierung** 83 %

**GDP per capita** 3600 \$ (2016)

**Kulinarische Produkte** Reis, Mais,

Hirse, Gerste, Weizen,

Orangen, Tee, Schwarzer

Kardamom

### Stichworte zur Geschichte

13. Jh. Tibeter wandern nach Sikkim ein, der tibetanische Buddhismus etabliert sich, das Gebiet wird ein Königreich

19. Jh. Die Briten unterstützen Sikkim gegen Invasoren aus Nepal, sie übernehmen die fruchtbare Region um Darjeeling, besetzen zeitweise auch das ganze Land

Für ihre Teeplantagen importieren die Briten massenweise Arbeiter aus Nepal und verändern so die ethnische Zusammensetzung der Region  
1975 Das Königreich Sikkim wird von der Indischen Union annektiert

#775d60 Ein dunkles, gräuliches, leicht ins violette ziehendes Braun wie das der geräucherten Kapseln von Schwarzem Kardamom.

**Vorderseite:** Ein kleines Feld mit Schwarzem Kardamom am Weg zum Kloster von Tashiding. (1/2018)

In der Küche von Sikkim ist der nepalesische und der tibetanische Einfluss sehr stark: *Momos*, *Thupka*, *Thentuk* und Co. (siehe Himachal Pradesh) werden in allen Restaurants angeboten. Daneben kommen aber auch, wie überall im Nordosten Indiens, diverse Fermentationsprodukte zum Einsatz – und ein höllisch scharfer Chili.\*

**Bambus** | In Sikkim kennt man 23 Arten von Bambus, die essbare Sprossen produzieren.

**Chang** | Ein leicht alkoholisches Getränk meist aus Hirse, die mit einer aus Produkten des Waldes hergestellten Hefe vergoren wird. Traditionell füllt man die vergorene Masse in spezielle Holzzylinder, gießt mit etwas heißem Wasser auf, lässt kurz ziehen und saugt dann die Flüssigkeit mit einem Strohhalm ab. Der Prozess wird etwa zehn Mal wiederholt bis die Masse ausgelaugt ist. Chang schmeckt ziemlich sauer, ganz leicht süß, mit einem feinen Hefearoma, das an Sake oder lauwarmen Sherry erinnert.

**Churpi** | Eine harte Version dieses Käses wird meist aus Yak-Milch hergestellt, eine weichere Variante aus Buttermilch. Das weiche Churpi hat eine Konsistenz von festem Hüttenkäse, es schmeckt frisch und säuerlich, aber nicht sehr salzig, mit dezentem Stallaroma. Es wird oft mit kleingeschnittenen Pickles zu *Churpi ka achar* vermischt, einer Art Dip. Hartes Churpi kaut man wie ein Kaugummi und spuckt es oft wieder aus.

**Dalle khursani** | Ein kleiner, rundlicher Chili aus Sikkim, der fast ebenso scharf ist wie sein berüchtigter Cousin aus Nagaland.

**Farn** | Auf dem Gebiet wachsen mehr als 300 verschiedene Farne, von denen einige essbar sind.

**Gundruk** | Senf- oder Blumenkohlblätter werden getrocknet, dann in Tontöpfen fermentiert und erneut getrocknet. Gundruk bereichert Suppen oder wird zu einem Pickle verarbeitet, es hat ein erdiges, leicht säuerliches Aroma und behält auch nach dem Kochen noch einigen Biss.

**Kinema** | Eine Paste aus leicht zerdrückten Sojabohnen, die mit etwas Holzasche in Blätter gepackt und fermentiert wird. Kinema wird meist mit Zwiebeln, Tomaten, Kurkuma und Chili zu einem Chutney verarbeitet. Das Aroma erinnert ein wenig an ein mildes Sauerkraut, im Nachklang auch an einen reifen Rotschmierkäse (Limburger, Münsterter).

**Phing** | Suppe aus Nudeln, Fleisch, Pilzen und Gemüse.

**Schwarzer Kardamom** | Sikkim ist Indiens größter Produzent von *Amomum subulatum*. Frisch sind die Kapseln dunkel purpurrot und riechen stark nach Eukalyptus. Sie werden über Feuer getrocknet, was dem Gewürz einen charakteristischen, leicht rauchigen Duft verleiht.

**Sinki** | Das in einer Grube fermentierte Kraut des weißen Winterrettichs, bereichert Suppen oder wird zu einem Pickle verarbeitet. Ungekocht riecht es säuerlich und frisch.

\* Viele Informationen zu den Speisen in der nachfolgenden Liste haben wir von den Marktfrauen in Jorethang, Legship, Tashiding, Yuksom

und Pelling bekommen. Sehr hilfreich war uns Schering Ongmu Bhutia vom *Pema Homestay* in Tashiding. Einige Informationen liefert auch

Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 196ff.



Pilze sind beliebt in Sikkim und werden meist mit viel Knoblauch, etwas Kurkuma und grünem Chili gebraten.



Bambussprossen werden traditionell in Bambusrohren fermentiert (*Masu*), für den Markt aber in Gläser verpackt.



Das weiche *Churpi* wird in Plastikbeuteln verkauft und hat eine Konsistenz von festem Hüttenkäse.



Die harte Version von *Churpi* wird aus Yak-Milch hergestellt, ein Stand in Jorethang verkauft ihn auch in Stücken.



Stilleben mit *Kinema* und Sikkim-Chilis am Stand einer Marktfrau beim Eingang zum Kloster von Tashiding. (1/2018)





**Sinki** ist das in einer Grube fermentierte und dann getrocknete Kraut des weißen Winterrettichs.



Salzfrei, krümelig und milde käsig: **Kinema** wird nicht mit Salz, sondern mit Hilfe von Holzasche fermentiert.



**Sikkim-Dinner** im *Pema Homestay*, mit **Gundruk-Suppe**, **Phing** mit Pilzen, diversen Pickles und Reis.

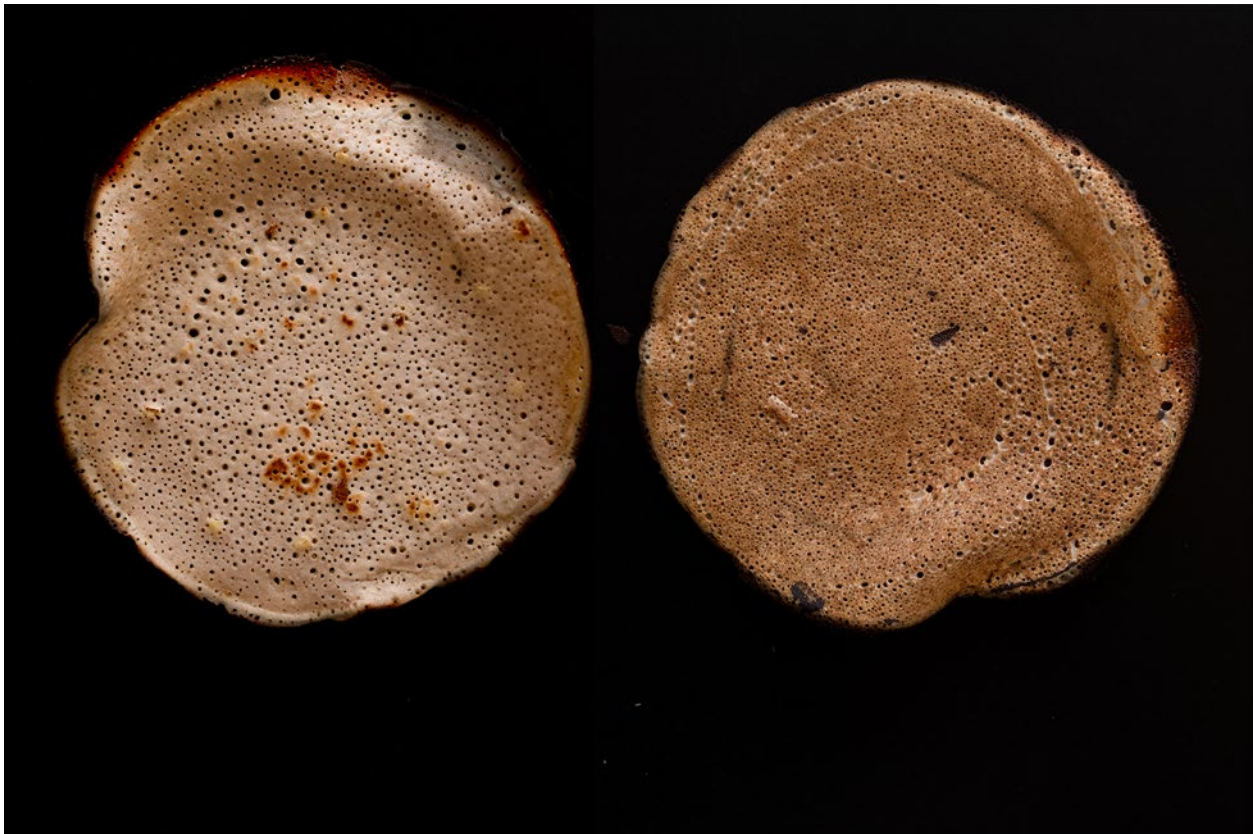


**Chang** ist ein herrliches Getränk mit einem Hefearoma wie Sake – betrinken kann man sich damit kaum.



Unterwegs zur Suppe – auf einem Stalldach beim Khechuperi Lake trocknet **Gundruk** in der Sonne. (1/2018)





Vorder- und Rückseite des *Phapar ko roti* sind meist etwas anders strukturiert und gefärbt. (Zürich, 3/2018)

## PHAPAR KO ROTI

### Fladenbrot aus Buchweizenmehl mit Chili, Koriander und Ingwer

In Indien brät, bäckt, dämpft oder frittiert man Fladenbrote aus Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Mais, Kichererbsenmehl und verschiedenen Hirsen. In Sikkim wurden uns auch Brote vorgesetzt, die teilweise oder gänzlich aus der Pseudocerealie Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) hergestellt waren. Es waren dünne Fladen mit einem herrlich nussigen, röstigen, entfernt an Chicorée und Lakritze erinnernden Aroma, wie es typisch für Buchweizen ist. Die Fladen hatten eine dunkelbraune Farbe, denn beim Mahlen des Buchweizenkorns werden immer auch Schalenteile mitverarbeitet.

Buchweizenmehl (*Kuttu ka atta*) spielt im hinduistischen Indien vor allem während des neuntägigen Navratri-Festivals eine wichtige Rolle, das jeweils nach der Monsunzeit Ende September oder Anfang Oktober über die Bühne geht. Gläubige Hindus fasten dann und nehmen nur Essen zu sich, das in einem religiösen Sinne rein (*satvik*) ist und bestimmten Kriterien entspricht. Im Rahmen dieser Diät (*Vrat*) wird Buchweizenmehl vielfältig eingesetzt, unter anderem werden daraus ungesäuerte Fladenbrote hergestellt, *Kuttu ki roti*, außerdem Puris, Dosas, Dumplings und Fritters. Nur wenn der Teig



**Die Erlösung** | «Ich liebe diesen Moment, wenn man aus dem Dunklen und Kühlen ins helle und warme Tageslicht hinaustritt, wenn sich die Augen noch nicht an den Glanz der Welt gewöhnt haben, im Körper aber alle Zellen sich zu entspannen scheinen wie in einem erlösenden Rausch.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Januar 2018.



## INDISCHE BROTE

Es werden so viele verschiedene Brote auf dem indischen Subkontinent hergestellt, dass eine Übersicht unmöglich scheint. Hinzu kommt, dass ein Brot ganz unterschiedliche Namen haben kann – und umgekehrt unter einem Namen manchmal recht unterschiedliche Brote aufgetischt werden. Im Unterschied zur westlichen Welt, wo das Brot meist in professionellen Bäckereien fabriziert wird, werden die Brote in Indien meist zu Hause respektive im Restaurant hergestellt. Die meisten Brote sind Fladenbrote und bestehen aus ungesäuertem Teig. Am weitesten verbreitet sind *Chapati (Roti)* und *Paratha*, die sich kaum voneinander unterscheiden.

**Appam** | Brot aus Reismehl und Kokosmilch, mit *Toddy* (Palmwein) gesäuert. Der Koch lässt den Teig so in der Pfanne kreisen, dass die äußeren Bereiche dünn auslaufen und schnell knusprig werden.

**Atta** | Vollkornmehl, das aus besonders glutenreichem Hartweizen hergestellt wird. Der hohe Eiweißgehalt und die grobe Vermahlung ergeben einen Teig, der viel Wasser aufnehmen kann, folglich klebriger ist und also besonders dehnbar, weshalb er sich leicht dünn auswallen lässt. Atta wird in Indien vor allem für die Herstellung von Fladenbroten wie *Chapati (Roti)* oder *Paratha* verwendet.

**Baati** | Kleine Brötchen aus Weizenmehl, Ghee, Salz und Wasser, die gebraten oder gebacken werden. Vor Verzehr werden sie leicht zerbröckelt und mit Ghee beträufelt oder ganz in Ghee eingeweicht. Typisch für Rajasthan.

**Bhakri (Bajra roti)** | Ungesäuertes Fladenbrot aus Perlhirse, Fingerhirse, manchmal auch Reismehl, das typischerweise mit einer schnellen Kreisbewegung zwischen den Händen in Form gebracht und auf der Eisenplatte (*Tawa*) gebraten wird. Verbreitet vor allem in Maharashtra und Gujarat.

**Bhatura** | Fladenbrot aus einem Teig mit Weizenmehl, Grieß, Salz, Zucker, Joghurt

und Hefe oder einem anderen Treibmittel, der dünn ausgewallt und dann frittiert wird, wobei er sich ballonartig aufbläht. Im Unterschied zu *Puri* (siehe dort) fermentiert der Teig vor dem Auswallen einige Stunden lang.

**Chapati (Roti)** | Ungesäuertes Fladenbrot. Der Teig besteht meistens aus *Atta* (siehe dort), seltener aus *Maida* (siehe dort), Salz, Wasser und etwas Ghee, wird dünn ausgerollt und auf beiden Seiten in einer flachen Eisenpfanne (*Tawa*) gebraten.

**Jowar roti** | Fladenbrot aus Sorghumhirse.

**Koda roti** | Fladenbrot aus Fingerhirse, hat eine dunkle Farbe, ist kompakt im Biss und kräftig im Aroma.

**Kulcha** | Ohne Hefe gesäuertes Fladenbrot aus einem Teig mit *Maida* (siehe dort), Wasser, Joghurt, Ghee, Salz und Zucker, der einige Stunden lang fermentiert, dann ausgerollt und meistens im Tandoor gebacken wird.

**Lachha paratha** | Ungesäuertes, ähnlich Blätterteig mit Ghee in Schichten ausgewalltes und auf einer heißen Eisenplatte gebratenes Fladenbrot.

**Luchi** | Für Bengalen typisches Fladenbrot aus einem Teig mit *Maida* (siehe dort), Wasser, Ghee und Salz, der in Öl frittiert wird und sich dabei ballonartig aufbläht. Die Differenz zu *Puri* (siehe dort) scheint das verwendete Mehl zu sein (*Maida* statt *Atta*).

**Maida** | Fein ausgemahlene, gebleichtes Weizenmehl, das in Europa gebräuchlichem Kuchenmehl gleicht und in Indien sowohl



*Chapati thali* in der *Kesar da Dhaba* in Amritsar.

für Fladenbrote wie auch für süßes Gebäck verwendet wird.

**Missi roti (Besan ki roti)** | Ein kompaktes und hocharomatisches Fladenbrot mit einem hohen Anteil Kichererbsenmehl (*Besan*).

**Naan** | Naan wird, im Unterschied zu vielen anderen Broten des Subkontinents, aus einem Teig mit *Atta* oder *Maida* (siehe dort) hergestellt, der mit Hilfe von Milchsäurebakterien oder Hefen gesäuert wird. Naan werden im Tandoor gebacken und schmecken ähnlich wie Pizzabrot.

**Papadam** | Sehr dünne Fladen aus Linsen- und Reismehl, die meist frittiert werden und dabei gleichmäßig aufgehen. Sie werden in Rajasthan auch aus Kichererbsenmehl (*Besan*) oder Urbohnen (*Urad dal*) hergestellt. Papadam sind knusprig und können pikant gewürzt sein.

**Paratha (Prantha)** | Ungesäuertes Fladenbrot meist aus *Atta* (siehe dort), manchmal auch aus *Maida* (siehe dort), Wasser und Ghee. Einfache Paratha gleichen *Chapati* (siehe dort), werden jedoch sehr oft gefüllt. Entweder wird der Teig zum Beispiel mit gekochtem Blumenkohl (*Gobi paratha*) oder Kartoffeln (*Aloo paratha*) verknetet – oder der Teig wird um eine Füllung zum Beispiel aus Käse (*Paneer paratha*) gelegt. Verknetete Paratha sind meist rund, «Taschen-Paratha» eher eckig. Paratha werden meist in einer flachen Pfanne oder auf einer Eisenplatte gebraten.

**Parotta** | Ungesäuertes Fladenbrot, das vor allem im Süden Indiens verbreitet ist. Der Teig besteht aus *Maida* (siehe dort), Ghee,

Salz und Wasser. Er wird nach verschiedenen Methoden so ausgewallt oder gezogen, aufgerollt oder geschichtet und wieder ausgewallt, dass ein mehrschichtiges, flockiges Brot entsteht. Wie Paratha, das allerdings meist nicht aus Schichten besteht, kann Parotta mit diversen Füllungen kombiniert werden.

**Pathiri** | Hautdünne Fladen aus einem ungesäuerten Teig mit Reismehl und Wasser, die jedes Essen der Moplah in Kerala begleiten.

**Pitha** | Kleines Brot, eine Art Cake aus (meistens) Reismehl, oft mit süßen, manchmal mit salzigen Zutaten gefüllt und je nachdem gedämpft, gebacken oder frittiert. Verbreitet vor allem in Ostindien von Odisha bis Assam.

**Phulka** | Ein Fladenbrot aus dem gleichen Teig wie *Chapati* (siehe dort), das über offener Flamme geröstet wird und sich dabei wie ein *Puri* (siehe dort) aufbläht.

**Puri** | Ungesäuertes Fladenbrot aus *Atta* (siehe dort), Wasser, Ghee und Salz, das in Öl ausgebacken wird und sich dabei ballonartig aufbläht. Große Puris fallen schnell wieder ein, sind eher weich und werden zu diversen Currys serviert. Kleinere Puris werden knusprig gebacken, halten die Ballonform und sind Grundlage diverser Snacks (*Panipuri*).

**Roomali roti** | Ein weiches Fladenbrot, dünn wie Papier, aus einer ungesäuerten *Atta-Maida*-Mischung (siehe dort), die auf einem umgekehrten Wok gebraten wird.

**Sheermal** | Fladenbrot aus *Maida* (siehe dort), Milch, Zucker und Safran, typisch für Lucknow.

**Tandoori roti** | Roti, das statt auf dem Tawa im Tandoor gebacken wird.



Naan klebt auf der Wand eines Tandoors.



Roomali roti wird auf Eisen-Halbkugeln gebraten.





Die genaue Bratzeit des Brotes hängt von der exakten Konsistenz des Teiges, von der Art der Pfanne und der Temperatur ab. Je dicker der Teig ist, desto dicker wird auch das Roti werden. In der Regel brät das Brot auf der ersten Seite etwa fünf, auf der zweiten dann noch etwa drei Minuten. Manchmal ist es nötig, das Brot nach dem Wenden nochmals auf der ersten Seite nachzubraten. Wie oft bei Broten, Pancakes oder Crêpes ist das Resultat erst ab dem zweiten Exemplar richtig befriedigend, muss die Pfanne also erst an ihre Aufgabe gewöhnt werden. (3/2018)

#### FÜR ETWA 4 BROTE

150 g Buchweizenmehl  
 1 TL Salz  
 1–2 grüne Chilis, fein gehackt  
 2 TL Koriandersamen, im Mörser leicht angedrückt  
 1 TL Ingwer, sehr fein gehackt  
 300 ml Wasser  
 Etwas Ghee für das Bestreichen der Pfanne

aufgehen soll, dann macht Kuttu ka atta nicht mit, denn es enthält keinerlei Gluten. Die Speisen, die während Navratri aus Buchweizen entstehen, können auch den Göttern geopfert werden.

Das Buchweizenbrot von Sikkim allerdings hat seinen Ursprung nicht in diesem Festival, sondern in der Küche Nepals. *Phapar*, wie Buchweizen auf Nepali heißt, ist eine wichtige (Getreide-)Pflanze im Himalaya und wächst auch in höheren Lagen, wo längst kein Reis mehr angebaut werden kann. *Phapar ko roti* gehört zu den alltäglichsten Broten und wird in ganz Nepal gegessen. Selbstverständlich spielt Buchweizen auch in der Diät der zahlreichen Nepalesen eine wichtige Rolle, die heute die Mehrheit der Bevölkerung von Sikkim ausmachen – wengleich die indische Regierung im Staate den Anbau von Reis forciert.

Ganz so dunkel wie in Sikkim wird das Brot mit dem europäischen Buchweizen nicht, das liegt vermutlich an der Sorte oder an der Mahltechnik – aromatisch haben wir aber kaum einen Unterschied feststellen können.

Man man *Phapar ko roti* mit verschiedenen Gewürzen aromatisieren, wir schlagen hier grüne Chilis, Koriandersamen und Ingwer vor – haben es aber auch schon mit Knoblauch, weißem Pfeffer und dem in Nepal beliebten Sichuanpfeffer ausprobiert. Wir servieren *Kuttu ki roti* zu allen möglichen Speisen, zu indischen Schmorgerichten ebenso wie zu allerlei Dippys und Salaten. Besonders gut hat uns die Kombination mit rohem Fisch gefallen, namentlich mit einem peruanischen *Ceviche* – womit wir uns allerdings sehr weit von den kulinarischen Vorstellungen des indischen Subkontinents entfernen.

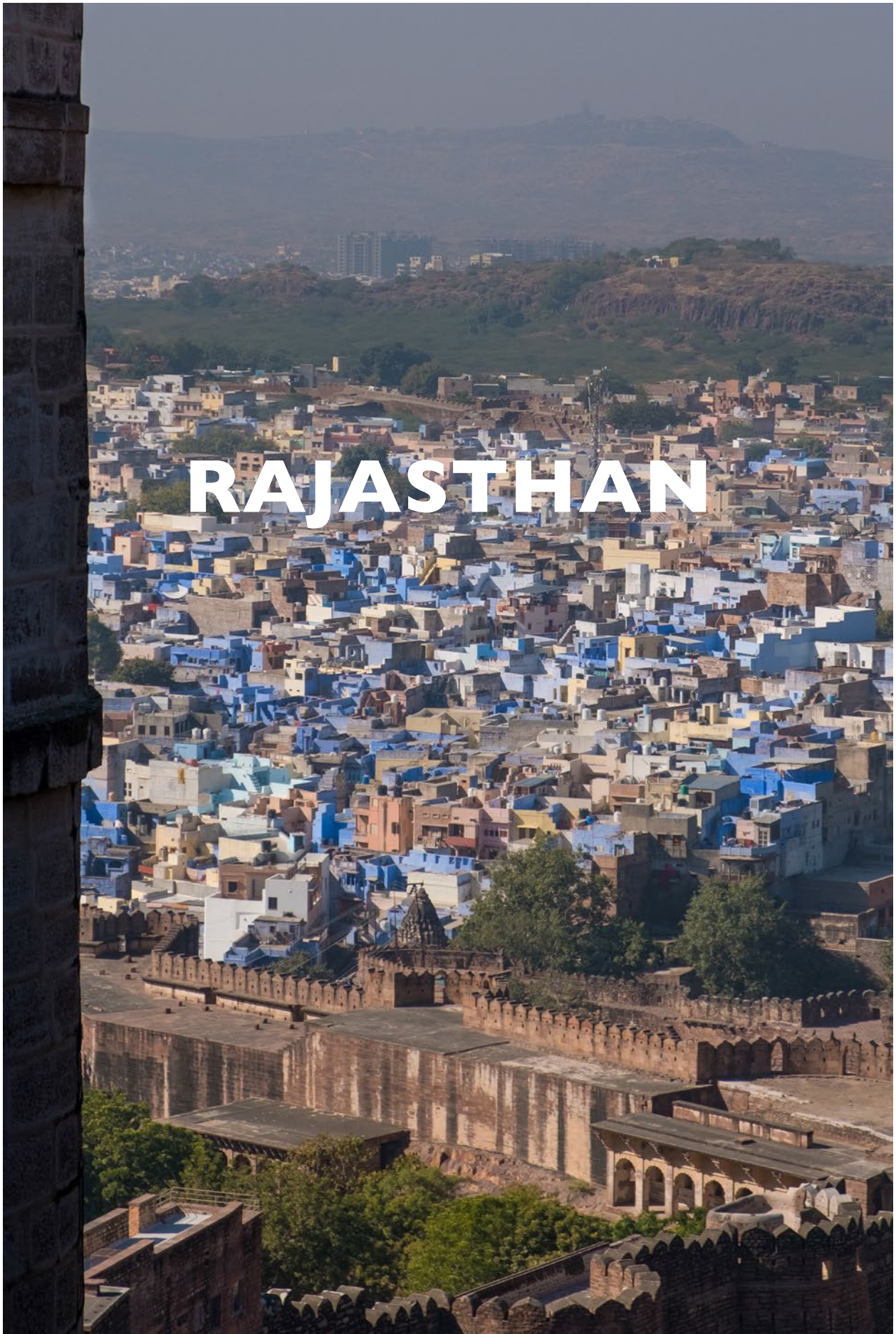
#### Zubereitung (Bratzeit 8 Minuten)

**1** | Alle Zutaten außer dem Ghee zu einem dünnen Teig verrühren und 10–15 Minuten stehen lassen. Der Teig wirkt frisch angerührt fast etwas wässrig, sollte aber nach einigen Minuten etwa die Konsistenz von einem eher flüssigen Ketchup haben. Scheint er zu dickflüssig, etwas mehr Wasser zugeben.

**2** | Eine Bratpfanne (wenn möglich mit Antihafbeschichtung) erwärmen, den Boden mit etwas Ghee bestreichen. So viel Teig hineingießen, dass der Boden gerade bedeckt ist – den Teig dabei durch Schrägstellen und Schwenken der Pfanne über die Fläche verteilen. *Ist der Teig doch etwas zu dick geraten, kann man ihn auch mit einem Hölzchen oder Spachtel ausstreichen.*

**3** | Fladen auf mittlerer Hitze braten bis sich Blasen an seiner Oberfläche bilden. Etwa zwei Minuten weiterbraten, dann wenden und auf der Rückseite fertigbacken. Der Fladen sollte auf beiden Seiten eine bräunliche Farbe haben und ziemlich knusprig sein, wobei die beiden Seiten eine unterschiedliche Struktur und auch eine andere Färbung haben.

*Kuttu ki roti wird am besten frisch und warm gegessen. Beim Abkühlen wird der Fladen wieder weicher, bleibt aber kulinarisch interessant.*







## RAJASTHAN (RJ)

**Bundesland seit** 26. Januar 1950

**Hauptstadt** Jaipur

**Fläche** 342'239 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 68'548'437 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 200/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 91 % Hindi, 5 % Bhili

**Religionen** 88 % Hinduismus, 9 % Islam, 1 % Jainismus

**Alphabetisierung** 67 %

**GDP per capita** 1600 \$ (2017)

**Anteil Vegetarier** 75 %

**Kulinarische Produkte** Gerste, Senf, Perlhirse, Guarbohne, Amla, Orange, Koriander, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Opium, Weizen, Mais, Milch (Schaf, Ziege, Kamel), Olive

### Stichworte zur Geschichte

**6. Jh.** kriegerische Sippen, die Rajputen, erheben sich zu Fürsten und herrschen Jahrhunderte lang

**um 1200** Sultanat von Delhi kann nur einige Rajputen unterwerfen

**16. Jh.** Akbar besiegt einige Fürsten, integriert andere durch Heiratspolitik in den Hof der Mughlai

**18. Jh.** Rajputen verbünden sich mit den Briten

**1949** Fürstentümer werden zu Bundesstaat zusammengeschlossen

**#014576** Ein dunkles Blau wie das vieler Glaskuben im Thronsaal des Stadtpalastes von Udaipur.

**Vorderseite:** Früher war Blau für Häuser der Brahmanen reserviert: Blick von Fort Mehrangarh in Jodhpur.

Im größten Bundesstaat Indiens sind zwei sehr unterschiedliche Gesellschaftsschichten zu Hause, die auch zwei ganz unterschiedliche Küchen hervorgebracht: «die der Rajputen und die der Anderen».<sup>1</sup> Während sich die Tafeln der Burgherren unter üppigen Braten und Schweineragouts biegen<sup>2</sup>, ernähren sich die meisten Menschen vegetarisch. In den dörflichen Küchen stehen getrocknete Feldfrüchte und Milch im Vordergrund, auch in Gestalt von Buttermilch, Joghurt und Ghee. Das rigide Klima erlaubt traditionell nur den Anbau von bestimmten Pflanzen, die mit der Trockenheit zurechtkommen. Kichererbsen und einige andere Hülsenfrüchte gehören dazu. Neue Bewässerungssysteme erlauben heute auch den ganzjährigen Anbau von Gemüse, dennoch spielen getrocknete Früchte und Blätter eine wichtige Rolle, etwa das Kraut von Kichererbsen, Mohn und Bockshornklee<sup>3</sup>, ebenso verschiedene Wüstenfrüchte<sup>4</sup>. Rajasthans Küche gilt als fetthaltig, süß und scharf.<sup>5</sup>

**Baati** | Kleine Brötchen aus Weizenmehl, Ghee, Salz und Wasser, die gebraten oder gebacken werden. Vor Verzehr werden sie leicht zerbröckelt und mit Ghee beträufelt oder ganz in Ghee eingeweicht.

**Churma** | Brötchen aus Weizenmehl werden frittiert, dann pulverisiert und mit Ghee und Zucker gekocht. Oft kommen Trockenfrüchte, Nüsse und Kardamom dazu.

**Dal baati churma** | Kombination aus einem Linsengericht, *Baati* und *Churma*, wird traditionell auf rajasthanischen Hochzeiten serviert.

**Ker** | Eine kleine Beere (*Capparis decidua*), die in der Wüste an einem dornigen Baum wächst.

**Lehsun ki chutney** | Eine dickliche Sauce aus Knoblauch, Ghee und roten Chilis, die mit Fladenbrot gegessen wird.

**Mangoris** | Kleine Klößchen aus Urd- oder Mungbohnen, die in der Sonne getrocknet, dann in einer Sauce mit Joghurt gekocht werden.

**Papadam** | Sehr dünne Fladen, die meist frittiert werden und dabei gleichmäßig aufgehen. Sie werden in Rajasthan auch aus Kichererbsenmehl (*Besan*) oder Urdbohnen (*Urad dal*) hergestellt.

**Papad sabzi** | Papadam, gekocht in einer Sauce aus Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Asant.

**Pittor** | Ein Brei aus Kichererbsenmehl, Zwiebeln und grünem Chili, der mit Rotis gegessen wird.

**Safed maans** | Fleisch (*Maans*), das in einer Sauce aus weißem Mohn, Kokosmilch, Cashewnüssen und Joghurt gekocht wird. Ein Gericht, das den Einfluss der Mughlai deutlich macht.<sup>6</sup>

**Sangri** | Eine längliche Frucht (*Prosopis cineraria*), die entfernt an Bohnen erinnert. Sangri und Ker werden meist gemeinsam zu einem Gericht verkocht, das *Ker sangri* heißt und leicht säuerlich-würzig und scharf schmeckt.

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 207.

<sup>2</sup> Achaya schreibt, dass die Rajputen eine besondere Liebe zu Schweinefleisch hegen.

Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 205.

<sup>3</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 210.

<sup>4</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 205.

<sup>5</sup> Suman Bhatnagar, Pushpa Gupta: *Rajasthan on a Platter*. New Delhi: Niyogi Books, o.J. S. 23.

<sup>6</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 206.





Ein Maharadscha jagt das Wildschwein mit dem Schwert, Miniatur aus dem Stadtpalast von Udaipur. (12/2016)



Dank künstlicher Bewässerung wächst Gemüse heute auch in der Wüste Thar, etwa bei Bada Bagh. (12/2016)



Auf einem Dach in Jaisalmer liegen kleine Teigklöbchen, Mangoris, zum Trocknen aus. (12/2016)



Papadam trocknen in der Sonne auf einem Dach am Fuss der Festung Meherangarh in Jodhpur. (12/2016)



Hülsenfrüchte spielen eine zentrale Rolle auf den Tischen von Rajasthan: Händler beim Ghanta Ghar in Jodhpur.





Zwei Früchte der Wüste: die entfernt an Bohnen erinnernde Sangri und die kleine rote Beere Ker.



Ker sangri, hier serviert im Chandan Shree in Jaisalmer, schmeckt leicht säuerlich-würzig und scharf.



Klöße aus Kichererbsenmehl (Besan) gehören fest zum kulinarischen Alltag in Rajasthan.



Eine Frau in der Altstadt von Udaipur löst frische Kichererbsen aus den Hülsen. (12/2016)



Klassiker aus der Küche der Rajputen: Laal maans, in Joghurt geschmortes Fleisch mit viel Chili.



Baati haben eine ähnlich trocken-poröse Konsistenz wie die weiter im Osten verbreiteten Littti.



Vor diesem Kiosk in Jaisalmer wird Milch mit Zucker, Nüssen und Pistazien zu einer Art Kheer eingekocht. (12/2016)





Bevor es geschmort wird, zieht das Lammragout zieht einige Stunden in Joghurt-Chili-Marinade. (Riederalp, 2/2017)

## LAAL MAANS

Hals vom Lamm, in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom und Zimt

«Feinde sind wie Brüder», schreibt Polly Hegan: «Sie sind sich meist viel ähnlicher als ihnen lieb ist.»<sup>1</sup> Das gilt auch für die Rajputen, die früheren Herrscher über das Gebiet des heutigen Rajasthan, und die muslimischen Invasoren aus dem Norden, die sich über viele hundert Jahre erbittert bekämpft haben. In kulinarischer Hinsicht auf jeden Fall hatten die zwei Parteien einiges gemein, in erster Linie die Liebe zum Fleisch. Das Jagen und der Verzehr von Wildtieren passen ja auch gut zu einem Kriegerleben. Die Rajputen glaubten außerdem, dass Männlichkeit, Mut und Stärke eines Kämpfers durch den Verzehr von Wildfleisch gefördert würden.<sup>2</sup>

*Laal maans* gilt als ein Gericht, das seine Heimat quasi im Lager neben dem Schlachtfeld hat. Es soll ursprünglich mit dem Fleisch von Hirsch, Reh oder Wildschwein zubereitet worden sein. Die großzügig beigegebenen Chilis dienten dazu, den süßlichen und etwas strengen Hautgout des Jagdfleisches zu übertönen.<sup>3</sup> Als weitere Zutaten kamen nur Salz, Ghee, Joghurt oder Buttermilch und ein wenig Wasser in den Topf. Gelegentlich liest man, *Laal maans* sei von den Köchen oder vielmehr kochenden Dienern (*Khansamas*) erfunden worden,



**Der große Dampf** | «Jetzt rasselt eine helle Glocke los, wütend bimmelt sie gegen die Übermacht der Töne an. Sie dringt aus einem kleinen, von einem rosaroten Turban bekrönten Pavillon, der mitten auf dem Platz steht. Zwischen einem Los-Kiosk und einer Getränkebude hat sich hier ein kaum zwei Quadratmeter großes Hanuman-Tempelchen eingequetscht.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. Dezember 2016.





**Barbecue im Stil der Rajputen:** Das Gemälde zeigt Durgadas Rathore (1638–1718), der sich als Herrscher von Marwar gegen den Mughlai-Kaiser Aurangzeb zur Wehr setzen musste. Es hängt im Fort Mehrangarh in Jodhpur und wurde von Archibald Herman Müller gemalt, der 1878 in Kerala zur Welt kam und später als Künstler in Mumbai lebte.



**Im Restaurant Kalinga, das beim Hauptbahnhof von Jodhpur liegt, wird *Laal maans* auf der Karte als «An authentic Rajasthani mutton curry with local spices and herbs» angepriesen. Das Gericht wird mit Ziegenfleisch am Knochen serviert, ist ziemlich scharf und etwas ölig. (12/2016)**

welche die Herrscher des rajputischen Königreichs Mewar (im Südosten Rajasthans) auf ihren Jagdexpeditionen begleiteten.<sup>4</sup> Die speziellen Chilis allerdings, die traditionell für *Laal maans* verwendet werden, stammen aus Mathania im ehemaligen Königreich Marwar (rund um Jodhpur).<sup>5</sup> Diesen leuchtend roten Schoten verdankt das Gericht auch seinen Namen: *Laal* bedeutet auf Hindi «rot» und *Maans* heißt «Fleisch». Wasser ist in Rajasthan, das zu einem großen Teil von der Wüste Thar bestimmt wird, ein rares Gut – ob die Köche aber deshalb das Fleisch mit Joghurt zubereiten und langsam geschmort haben, wie manchmal behauptet wird?<sup>6</sup>

Die Rajputen waren eine Hindu-Krieger-Kaste, die ab dem 6. Jahrhundert im Gebiet des heutigen Nordindiens eine Rolle spielte und etwa ab dem 7. Jahrhundert verschiedene Fürsten und Könige hervorbrachte, die sich in erster Linie mit dem Kampf gegeneinander und gegen die aus dem Norden eindringenden Muslime beschäftigten. Obwohl sie im Krieg gegen die Muslime, der viele Jahrhunderte dauerte, nur teilweise erfolgreich waren, konnten sie doch ihre Reiche oft erhalten. Und in der Zeit der islamischen Großmoguln (1526–1857), namentlich nachdem Akbar selbst eine Rajputen-Prinzessin aus Amber geheiratet hatte, verkehrten sie teilweise auch am Hof in Delhi. Die neue Nähe zum alten Feind spiegelt sich auch in dem Rezept für *Laal maans* wieder, das sich spätestens in jener Zeit deutlich verändert haben dürfte. Die Köche an den rajputischen Höfen begannen



**Gut möglich, dass das Rezept für *Laal maans* hinter diesen Mauern verfeinert wurde: Das mächtige Fort Mehrangarh liegt auf einem Felsen über der Stadt Jodhpur. Der heutige Bau stammt zum größten Teil aus der Periode des Maharajas Jaswant Singh (1638–1678) und befindet sich immer noch im Besitz von dessen Nachfahren. (12/2016)**

nämlich, wie die Mughlai, großzügig Zwiebeln und Knoblauch zu verwenden, ihre Gerichte mit Gewürznelken, Kardamom und Zimt zu aromatisieren. Wann das Wildfleisch durch das Fleisch von gezüchteten Tieren ersetzt wurde, ist unbekannt. Heute ist das Jagen in Rajasthan auf jeden Fall weitgehend verboten – auch für die Nachkommen der Rajputen, die in vielen ihrer Jagdschlösser Hotels eingerichtet haben. Das *Rote Fleisch* wird deshalb meist mit Ziege oder Lamm zubereitet.

*Laal maans*, wie es heute in den Restaurants von Rajasthan aufgetischt wird, besteht aus nicht zu kleinen Fleischbrocken (oft am Knochen) in einer dicken Sauce, die sehr scharf ist und manchmal etwas übertrieben rot (was auf die Verwendung von Farbstoff oder speziell farbintensiven Chilis zurückzuführen ist). Ein wesentlicher Reiz des Rezeptes besteht darin, dass viele Gewürze ganz verwendet werden und so beim Essen aromatische Klein-Ereignisse provozieren – etwa, wenn man auf ein Pfefferkorn beißt oder eine Kardamomkapsel zwischen die Zähne bekommt. Mathania-Chilis, die sowohl sehr scharf wie auch stark rotfärbend sein müssen, sind ausserhalb Indiens leider kaum zu bekommen – wir verwenden deshalb eine Mischung aus scharfen Chilis und Kaschmir-Chilis, die für ihre Färbkraft bekannt sind. So signalrot, wie manches Restaurant in Indien das *Laal maans* serviert, wird das Gericht nach unserem Rezept allerdings nicht. Es gibt auch Köche, die dem Gericht zusätzlich ein rauchiges Aro-



**Nachkommen des Mondes** | Die Rajputen selbst stellen sich gerne als Nachkommen der Sonne oder des Mondes dar. Man nimmt jedoch an, dass es sich um Eindringlinge aus Zentralasien handelt – oder um einen autochthonen, besonders kriegerischen Stamm. Die Rajputen stellten nie die Mehrheit in Rajasthan dar, hatten jedoch als Führer und Landbesitzer einen signifikanten Einfluss auf die rajasthanische Kultur. Auch dieser Herr, der auf Fort Mehrangarh den Effekt von Opium vorführt, dürfte ein echter Rajpute sein – weniger ein Sohn des Mondes, denn des Mohns.





**Laal maans** wird üblicherweise mit Fladenbrot serviert, meist mit Chapatis oder Rotis. (2/2017)<sup>y</sup>

#### FÜR 2–4 PERSONEN

- 2** scharfe Chilischoten (oder 1 gehäufte TL scharfes Chilipulver)
- 4** milde Kaschmir-Chilis (oder 1 gehäufte TL Kaschmir-Chilipulver)
- 10 cm** ceylonischer Zimt (oder 1 gehäufte TL Zimtpulver)<sup>9</sup>
- 1** pflaumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 6** Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g** Joghurt
- 600 g** Ragout vom Lamm mit Knochen (zum Beispiel vom Hals)
- 2 TL** Ghee (12 g)
- 1 EL** Koriandersamen
- 1 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** schwarzer Pfeffer, ganz
- 8** Kapseln grüner Kardamom, leicht gequetscht
- 3** Kapseln Schwarzer Kardamom, leicht gequetscht
- 4** Indische Lorbeerblätter
- 3** Gewürznelken
- 3–6** ganze, scharfe Chilis
- 3** Zwiebeln, teils fein gehackt, teils in Streifen (ca. 300 g)
- 1 TL** Salz
- 200 ml** Wasser
- Etwas** Salz zum Abschmecken
- 4 EL** Koriandergrün, grob gehackt, zum Bestreuen

ma verpassen, indem sie gegen Ende der Kochzeit ein Schälchen mit glühender Kohle in den Topf stellen, das wie ein Schiffchen auf der Sauce schwimmt. Dann gießen sie etwa Ghee auf die Kohle, setzen sofort einen Deckel auf und räuchern das Gericht etwa drei Minuten bis fünf Minuten lang. *Laal maans* wird meist mit *Chapatis* serviert, schmeckt aber auch mit Reis – ein Schälchen mit Joghurt oder Raita hilft gegen die Schärfe.<sup>8</sup>

#### Zubereitung (Marinierzeit 5 Stunden, Kochzeit 90 Minuten)

**1** | Chili und Zimtstangen in einer elektrischen Kaffeemühle pulverisieren, mit Ingwer, Knoblauch und Joghurt zu einer Sauce verrühren. Diese Sauce mit dem Fleisch vermengen und wenigstens 5 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** | Ghee in einem schweren Topf (siehe Glossar) erwärmen. Die ganzen Gewürze (Korianderfrüchte, Kreuzkümmel, Pfeffer, grüner und schwarzer Kardamom, Lorbeerblätter, Gewürznelken und Chilis) begeben und anziehen bis es duftet.

**3** | Zwiebeln mit Salz zu den Gewürzen geben und glasig dünsten.

**4** | Fleisch mitsamt Marinade begeben und unter ständigem Rühren erhitzen – bis das Joghurt leicht eingedickt ist, aber bevor es am Topfboden anhaften kann. 200 ml Wasser angießen, umrühren, aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und 90 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren und wenn nötig zusätzliches Wasser begeben. *Verfügt man über einen präzise regulierbaren Ofen, kann man den Topf auch bei 120 Grad Celsius in die Röhre stellen.*

**5** | Deckel abheben und die Sauce etwas eindicken lassen. *Laal maans ist semi-dry, wie man in Indien sagt, das heißt das Gravy ist dicklich und klebt am Fleisch.*

**6** | Mit Salz abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen.

*Man kann Laal maans auch mit Fleisch ohne Knochen zubereiten, braucht dann etwas weniger Ragout (etwa 500 g) und weniger Joghurt (etwa 180 g) – die übrigen Zutaten bleiben sich gleich. Als Variante kann man das Gericht zum Beispiel auch mit Ochenschwanz kochen, der allerdings 4–5 Stunden gegart werden muss.*

<sup>1</sup> Polly Hegan: *Tours et Détours*. Port-Louis: Librairie Port Louis, 2012. S. 86.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 205 f.

<sup>3</sup> Nivedita Ganguly: *Relish Rajasthani delights*. In: *The Hindu*. 27. Februar 2015.

<sup>4</sup> Madhulika Dash: *Game cuisine – a Rajput legacy*. In: *The Indian Express*. 25. Oktober 2014.

<sup>5</sup> Seite *In search of the True Laal Maas*. In: *Chef Kunal Kapur*. <https://chefkunalapur.blogspot.ch/2015/01/laal-maas-chef-kunal-kapur.html> (abgerufen am 5. Februar 2016)

<sup>6</sup> Dash: *Op. cit.*

<sup>7</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 206.

<sup>8</sup> Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau.

<sup>9</sup> Wir verwenden den Zimt in gemahlener Form, weil ganze Stücke beim Essen unangenehm sperrig im Mund sind.



Wüstentauglich: Beim Kochen dieser Klöße aus Kichererbsenmehl geht kein Tropfen Flüssigkeit verloren. (Zürich, 3/2017)

## GATTE KI KADHI

**Kicherebsenklöße in einer Sauce aus Joghurt, Asant, Chili, Ingwer und Kreuzkümmel**

In alten Rezepten sind nicht nur kulinarische Traditionen, Gewohnheiten und Gebräuche konserviert. Es lassen sich aus ihnen auch oft die Lebensbedingungen der Menschen ablesen, die sie hervorgebracht haben. Das ist auch im Fall der kleinen Klöße so, die wir hier vorstellen wollen.

Große Teile von Rajasthan sind so trocken, dass sich Gemüse hier gar nicht oder nur während einer kurzen Periode im Jahr anbauen lässt. Die klimatischen Bedingungen bestimmten früher auch weitestgehend, was in einer bestimmten Gegend auf den Tisch kam. Heute werden Frischwaren per Camion kreuz und quer durchs Land verfrachtet. Außerdem sorgen Bewässerungsanlagen selbst mitten in der Wüste dafür, dass Gärten angelegt werden können.

Doch auch wenn frisches Gemüse heute ganzjährig zur Verfügung steht, so hegen die Rajasthani doch immer noch eine Vorliebe für Gerichte, die aus getrockneten Zutaten und Milchprodukten gekocht werden. Namentlich Kichererbsenmehl (*Besan*) bildet die Basis von zahlreichen Speisen, wird zu Broten, Brei und Klößen verarbeitet, als Verdickungsmittel an Saucen gegeben, salzig oder



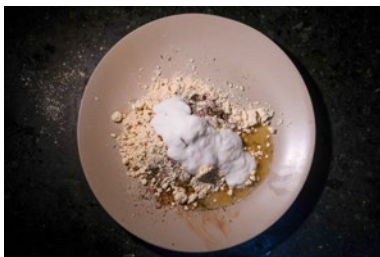
**Der Weihnachtsgeist** | «Die Stimmen der Männer schwollen nun zu einem beschwörenden Singsang an. Sicher war das der richtige Moment, sich etwas zu wünschen. Nur was? Gesundheit und ein langes Leben? Natürlich! Friede auf Erden? Klar! Nur, warum sollte ausgerechnet ich meinen Wunsch für etwas hingeben, das doch im Interesse aller Menschen sein müsste?»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Dezember 2016.

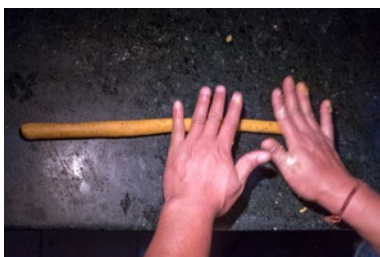




Der Koch Rowat Singh in seiner kleinen Küche auf dem Dach des Hotels *Renuka* in Jaisalmer. (12/2017)



Die Zutaten für die Besan-Klöße, wie sie Rowat Singh in seiner Küche vorbereitet.



Hier sind die flinken Hände eines Meisters am Werk: Rowat Singh rollt den Teig aus.

süß gewürzt. Die Hülsenfrüchte werden oft in Joghurt gekocht – vielleicht auch, weil sauberes Wasser in vielen Gegenden ein rares Gut ist.<sup>1</sup> Und die mit Milchprodukten gekochten Speisen werden oft mit Ajowan, Asant, Kreuzkümmel und Ingwer gewürzt – weil man glaubt, dass diese die von der Milch angestrenzte Verdauung fördern. Außerdem kommen Zwiebel, Knoblauch und rote Chilis zum Einsatz.

Zu den Klassikern aus Kichererbsenmehl, die in vielen Küchen gekocht werden, gehören *Gatte* oder *Gattas*: Besan wird mit Joghurt, Ghee, Chili, Kreuzkümmel und Salz zu einem weichen Teig geformt, der zu Würsten ausgerollt, in Stücke geschnitten und gekocht wird. Diese Klöße werden dann zum Beispiel in einer Sauce auf Basis von Joghurt serviert, die je nach Koch entweder *Kadhi* oder *Sabzi* heißt.<sup>2</sup> *Kadhi* bezeichnet in Rajasthan meist eine leicht dickliche Sauce oder Suppe, die aus Joghurt oder Buttermilch, Kichererbsenmehl und diversen Gewürzen gekocht wird. *Sabzi* bedeutet auf Hindi und Urdu «Gemüse», in der Küche ist meist ein in Sauce gekochtes Gemüse gemeint.

Auch das Restaurant auf dem Dach des Hotels *Renuka* in Jaisalmer bietet *Gatte ki kadhi* an. Die klitzekleine Küche und die vier Tische sind das Reich von Rowat Singh, der ursprünglich zwar aus dem Himalaya stammt, jedoch seit den 1990er Jahren schon an rajasthanischen Feuerstellen steht und sich mit den Küchentraditionen der Tharwüste auseinandergesetzt hat. Er hat uns gezeigt, wie man *Gatte ki kadhi* zubereitet und wir folgen hier weitgehend seinem Rezept.



Für das Kneten des Teiges ziehen wir in Zürich Latexhandschuhe an, so haben wir die Hände schneller wieder frei.

In einem ersten Schritt werden die Klöße geformt und gekocht. Dann stellt man aus dem Kochwasser, Joghurt und Gewürzen eine Sauce her – wobei das in der Kloßbrühe gelöste Besan für eine gewisse Festigkeit sorgt. Zuletzt werde die Klöße in der Sauce erwärmt. Ein sparsamer Prozess, bei dem nichts verlorengeht.<sup>3</sup>

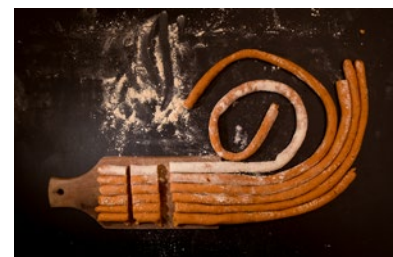
Die Klöße haben eine poröse bis krümelige Konsistenz und einen leicht nussigen bis kastanienartigen Geschmack. Die Sauce ist mit Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Chili gewürzt, schmeckt aber auch markant nach Asant, wobei diese leichte Schwefelnote dem Gericht etwas Steiniges und Krustiges gibt, das man gerne mit der Wüste Thar assoziiert.

Es liegt in der Natur des Kichererbsenmehls, dass die Klöße eher trocken schmecken. Man kann dem einerseits dadurch entgegenwirken, dass man die Menge an Ghee im Teig erhöht. Oder aber man macht die Klöße viel kleiner, dann hat man beim Essen jeweils viel mehr Sauce im Mund, was dem Eindruck einer gewissen Trockenheit ebenfalls entgegenwirkt.

*Gatte ki kadhi* werden meist mit Reis oder mit Fladenbrot (*Bhakri, Paratha, Roti*) serviert. Dazu passt gut ein Glas kühle Buttermilch (*Chhachh*) oder, auch eine Maßnahme gegen die Trockenheit, ein eiskalt perlendes Bier.<sup>4</sup>



Wenn der Teig beim Ausrollen bricht, kann man ihn einfach wieder zusammensetzen.



Kleinere Stücke verbinden sich stärker mit der Sauce und schmecken folglich weniger trocken.





Leichte Schwefelnoten am Rande der Wüste – in Töpfchen *Gatte ki kadhi*, wie es Rowat Singh auf dem Dach des Hotel Renuka im Jaisalmer serviert. (12/2016)

#### FÜR 2–4 PERSONEN

##### Zutaten für die Klöße

- 330 g Kichererbsenmehl (Besan)
- 2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 2 TL Korianderpulver
- 2 TL Kaschmir-Chilipulver oder ein anderes mildes und stark färbendes Chilipulver
- 1 TL Salz für den Teig
- 1 EL flüssiges Ghee
- 150 g Joghurt
- Etwas Kichererbsenmehl für die Arbeitsplatte
- 1 L Wasser
- 2 TL Salz für das Kochwasser

##### Zutaten für die Sauce

- 1 EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Ajowan
- 3 getrocknete, scharfe Chilis, in Stücken
- 2–3 Zwiebeln (ca. 250 g), fein gehackt
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Salz
- 300 g Joghurt
- 2 TL Kaschmir-Chilipulver
- 2 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Asant
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas Zucker (optional)
- 3 EL Joghurt zum Einrühren (optional)

#### Zubereitung (Kochzeit 35 Minuten)

1 | Alle Zutaten für die Klöße (Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Kaschmir-Chilipulver, Salz, Ghee und Joghurt) zu einem Teig verkneten, der fest sein soll, aber noch ein bisschen klebrig sein darf. *Je nach Beschaffenheit des Mehls wird man etwas mehr oder weniger Joghurt benötigen. Der Teig sollte nicht zu trocken sein, sonst lässt er sich nicht mehr gut ausrollen. Wenn er bricht, dann kann man ihn einfach wieder zusammensetzen.*

2 | Teig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte zu einer dicken Wurst formen. In 4 Stücke schneiden und die mit den Handflächen zu etwa 1 cm dicken Wülsten ausrollen, in 3 cm lange Stücke schneiden.

3 | In einem Topf 1 Liter Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen, Teigstücke hineingeben und 20 Minuten köcheln lassen.

4 | Teigstücke mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben, Kloßbrühe aufbewahren.

5 | Ghee erhitzen, Kreuzkümmel, Ajowan und Chili begeben, braten bis es duftet.

5 | Zwiebel, Ingwer und Salz zugeben, dünsten bis die Zwiebel glasig ist.

5 | Joghurt und 500 ml Kloßbrühe einrühren, mit Chilipulver, Koriander, Kurkuma und Asant würzen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. *Je nach Joghurt wird die Sauce etwas zu säuerlich, was man mit ein wenig Zucker ausgleichen kann. Da die Sauce nur wenig Fett enthält, wird sie höchstwahrscheinlich ausflocken. Das sieht zu Beginn etwas unschön aus, bessert sich aber mit der Zeit – und kann am Schluss noch weiter korrigiert werden.*

5 | Klöße sorgfältig auseinandernehmen (sie kleben beim Trocknen leicht aneinander) und in die Sauce geben. 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und dabei immer wieder sorgfältig umrühren, denn die Klöße haften schnell am Topfboden an. Sieht die Sauce immer noch krümelig aus (was sich allerdings auch feinen Partikeln schuldet, die sich von den Klößen lösen), kann man den Topf zum Schluss vom Feuer ziehen und nochmals 3 EL frisches Joghurt einrühren – sogleich sieht alles viel cremiger aus.

<sup>1</sup> Das meint jedenfalls O'Brian – ob aber Joghurt und Buttermilch wirklich günstiger zu bekommen sind als Wasser? Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 207.

<sup>2</sup> Die bekannte Fernsehköchin Tarla Dalal etwa, die eines der erstaunlich seltenen Rajast-

han-Kochbücher herausgegeben hat, spricht von *Gattas* oder *Gatte ki Kadhi*. Tarla Dalal: *Rajasthan Cookbook*. Mumbai: Sanjay, 2002.

Kapitel *Kadhi aur Dal*.

<sup>3</sup> Es gibt auch Rezepte, die eine Füllung in die Klöße packen. Besonders originell kommt uns die Käse-Pistazien-Rosinen-Farce vor, die Jiggs

Kalra für ihre *Besan ke gatte* vorschlägt. Jiggs Kalra: *Classic Cooking of Rajasthan*. New Delhi: Allied Publishers, 2013 [1. 2005]. S. 72.

<sup>4</sup> Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau.



# GUJARAT





## GUJARAT (GJ)

**Bundesland seit** 1. Mai 1960

**Hauptstadt** Gandhinagar

**Fläche** 196'024 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 60'383'628 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 308/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 85 % Gujarati, 5 % Bhili, ,

5 % Hindi, 2 % Sindhi

**Religionen** 89 % Hinduismus,

10 % Islam, 1 % Jainismus

**Alphabetisierung** 79 %

**GDP per capita** 2200 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 61 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Reis, Weizen,

Mais, Hirsen, Erdnüsse, Senf,

Sesam, Dill, Straucherbse,

Mungbohne, Zuckerrohr,

Mango, Banane, Sapote,

Guava, Tomate, Kartoffel,

Kreuzkümmel, Fenchel

### Stichworte zur Geschichte

**Bis 1500 v. Chr.** Harappa-Zivilisation, Hafen von Lothal

**Ab 4. Jh. – 32 v. Chr.** Maurya-Reich, dann wechselnde Herrscher

**1299** Teil des Sultanats von Delhi

**1407** Gouverneur von Gujarat erklärt Land für unabhängig

**Ab 1576** Teil des Mughlai-Reichs

**Ab 1818** Teil von Britisch Indien

**2002** Nach einem Anschlag auf hinduistische Pilger kommt es zu einem Pogrom gegen Moslems

**#a28170** Ein leicht grüliches Kaffeebraun wie das von Jaggery, der in Gujarats Speisen omnipräsent ist.

**Vorderseite:** Roggenfeld in der Nähe des antiken Hafens Lothal. (1/2018)

Die Küste von Gujarat (GJ) ist 1600 km lang und wird intensiv befischt, Meeresfrüchte aber sind im Staate kaum zu bekommen, denn die meisten Gujaratis sind Vegetarier, GJ ist eine Hochburg der Jains, gehörte zu Ashokas Reich und ist der Geburtsort von Gandhi.<sup>1</sup> Gujarats Küche steht dafür im Ruf eine «vegetarische Haute Cuisine» zu sein.<sup>2</sup> Viele salzige Gerichte haben eine säuerliche, noch mehr eine süßliche Note. Neben dem Geschmack spielt auch die Textur eine wichtige Rolle. Oft kommt eine Paste aus grünem Chili und Ingwer zum Einsatz.<sup>3</sup> Typischerweise besteht ein Essen in Gujarat aus vielen verschiedenen Elementen, die als Thali serviert werden – im Zentrum stehen Reis und Brot, oft aus Hirse (*Bajri*). Berühmt sind auch die diversen Pickles und Chutneys (viele mit einer süß-sauren Note), die auch manchmal mit Joghurt vermischt werden. Gujarat gilt auch als das Land der zahllosen Snacks<sup>4</sup> (siehe *Nasto* und *Farsaan*).<sup>5</sup>

**Chidwa** | Knusprige, süßliche Mischung aus flachgedrückten Reis, Corn flakes, Erdnüssen, Cashewnüssen, frittierten Curryblättern, Gewürzen und oft auch geraspelter Kokosnuss.

**Dhokla** | Gedünstetes Kuchlein aus einem gesäuerten Joghurt-Kichererbsen-Teig, wird mit gebratenen Senfsamen, grünen Chilis, etwas Zucker, Kokosnuss-Streifen und Koriandergrün garniert.

**Farsaan** | Oberbegriff für Beilagen aller Art, die oft auch separat als Snacks gegessen werden können.

**Kadhi** | Suppenartiges (Sommer-)Gericht aus Buttermilch und Kichererbsenmehl (Besan), mit Gemüse, Gewürzen und etwas Zucker.

**Khaman** | praktisch identisch mit Dhokla (siehe dort)

**Khandvi** | Dünne Crêpes aus Kichererbsenmehl und Buttermilch, garniert mit Kokosnuss, Senfsamen, grünen Chilis und Asant.

**Nasto** | Oberbegriff für knusprige, trockene, gebratene oder gebackene Snackgerichte, oft aus Kichererbsenmehl.

**Patra** | Eine Art Strudel aus Taroblättern, die mit einer Paste aus Kichererbsen bestrichen, gerollt, gedünstet und in Stücke geschnitten werden. Schmecken teigig und erinnern entfernt an Krautwickel.

**Shaak** | Überbegriff für Gemüsegerichte aller Art.

**Shrikhand** | Entwässertes Joghurt, mit Zucker, Safran und manchmal frischen Früchten (Mango etc.) vermischt, oft garniert mit gehackten Pistazien und frischen Rosenblättern, meist gekühlt serviert, schmeckt säuerlich-süßlich mit dezenter Safrannote.

**Undhiyu** | Verschiedene Wintergemüse (Kartoffel, Süßkartoffel, Yams, Kochbanane, Aubergine, Gartenbohnen, kleine weiße Bohnen etc.) werden mit Kräutern (Bockshornklee), Kokosraspel, Kichererbsenmehl (*Besan*) und Besan-Klößen traditionell in einem Tontopf vermischt und in der Asche des Feuers langsam geschmort.

**Umberu** | Parsi-Variation von Undhiyu mit Lamm oder Geflügel.

<sup>1</sup> Mehr dazu bei Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 133 f.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food*

*Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 224 f.

<sup>3</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 252.

<sup>4</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 24.

<sup>5</sup> Einiges zur Historie vieler Speisen in der nachfolgenden Liste ist zusammengefasst bei Achaya: *Op. cit.* S. 134 f.



Die meisten Zuckerhändler in der Altstadt von Ahmedabad verkaufen eine dunklere und eine hellere Sorte.



Gujarat ist berühmt für seine Pickles, etwa aus Kerda (*Capparis decidua*), Mango oder Gunda (*Cordia dichotoma*).



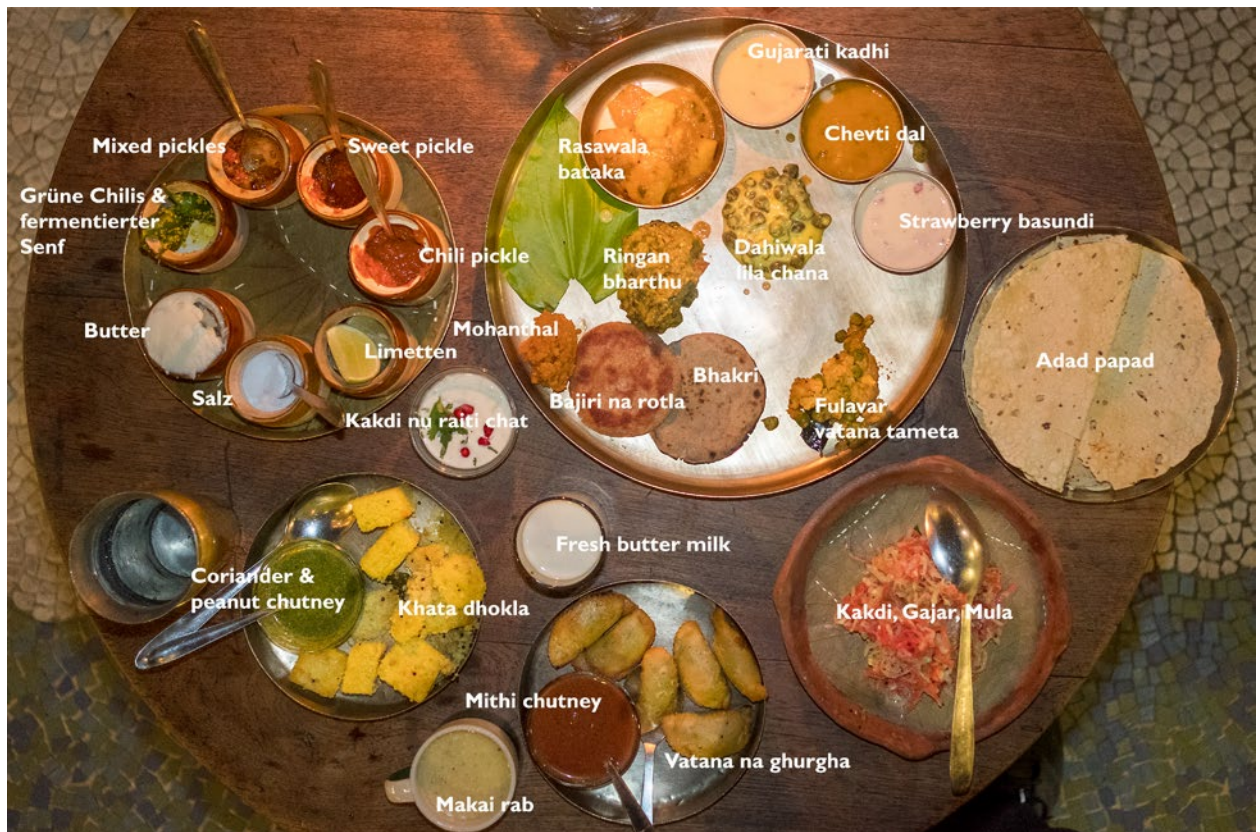
Dhokla oder Khaman sind gedünstetes Kuchlein aus gesäuertem Joghurt-Kichererbsen-Teig.



Chidwa ist ein süßer und knuspriger Snack auf Basis von flachgedrücktem Reis, Nüssen und Gewürzen.



Mohanthal schmeckt wie Kuchenteig: Fett und Zucker, mit Nüssen und wenig Mehl stabilisiert.



Ein Gujarati Thali der Luxusklasse, serviert im noblen Restaurant Agashiye in Ahmedabad. (1/2018)





Ein weicher Strudel mit Gemüse – frisch gedünstete *Patra*, garniert mit gebratenen Senfsamen. (1/2018)



*Undhiyu* mit vielen Kartoffeln, wie sie das Restaurant im *House of MG* in Ahmedabad serviert.



Zwischen Crêpe und Nudel: Der Teig für *Khandvi* wird aus Kichererbsenmehl und Buttermilch hergestellt.



*Ringang nu barthu*, die Gujarati-Version des Auberginenpürees *Baingan bharta* schmeckt rauchig und ölig.



Das Aroma von *Rotla*, einem dicklichen Fladenbrot aus Hirse, ist sehr kräftig und voll.



Gujarat ist auch berühmt für seine Pickles, die sich oft durch eine süßliche Note auszeichnen.



Die Muslime von Gujarat haben in der Nähe der *Jama Masjid* in Ahmedabad ihren eigenen kleinen Fleischmarkt.



*Shrikhand* schmeckt festlich und cremig-reich, dank der Joghurt-Basis aber auch frisch und nicht zu deftig. (2/2018)

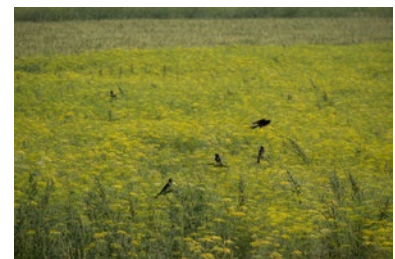
## SHRIKHAND

**Joghurt entwässert mit Zucker, Safran, Kardamom und gehackten Pistazien**

*Shrikhand* oder *Shikarini*, eine Süßspeise aus entwässertem Joghurt, Zucker, Safran und Kardamom, war schon zu Zeit der Arier eine beliebte Nachspeise und wird bereits 500 v. Chr. erstmals schriftlich erwähnt.<sup>1</sup> *Shrikhand* ist heute in ganz Indien verbreitet, wird aber oft mit Gujarat oder dem benachbarten Maharashtra assoziiert, wo es auch manchmal mit Puris, mit frittierten Fladenbrotten gegessen wird.

Das *Kseniakutubalam*, eine Diätschrift aus der Zeit um 1550, gibt ein Rezept für *Sikharini* (*Shrikhand*) wieder und erwähnt dazu, es sei speziell nahrhaft für all jene, die sich «nach genossener Verbindung mit berauschten Damen etwas ausgelaugt» fühlen.<sup>2</sup>

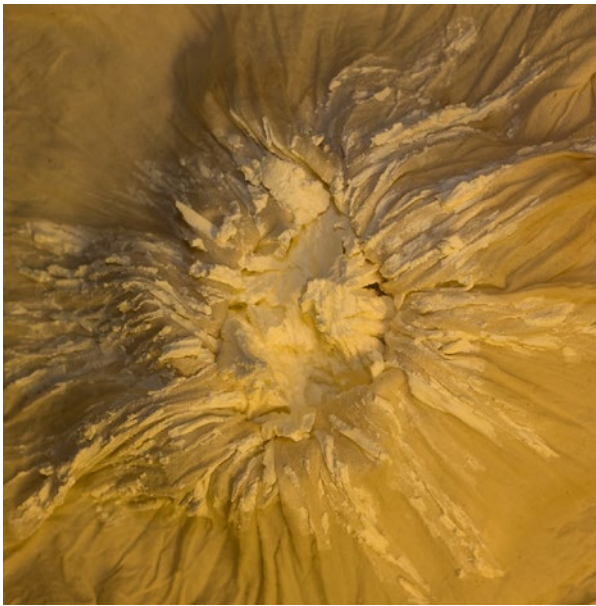
Der bengalische Filmemacher und Autor Ruchir Joshi hat dem Dessert gar ein ganzes Kapitel seines ehrgeizigen Indien-Romans *The Last Jet-Engine* gewidmet.<sup>3</sup> Eine junge Frau namens Sandy beglückt den Ich-Erzähler da in der Küche seiner Eltern mit ihrem Mund, spuckt dessen Sperma dann in drei kleine Schälchen mit *Shrikhand*, rührt unter, dekoriert neu mit Pistazien und lässt die Süßigkeiten für die Mitglieder der Familie stehen, die wohl demnächst hungrig in der Küche auftauchen werden.



**Dumm dastehen** | «Wie oft wurde ich auf meiner Reise kreuz und quer durch Indien schon gefragt, was ich an diesem oder jenem Ort tue? Wie oft habe ich versucht, Worte zu finden, die sinnfällig machen könnten, warum ich dumm herumstehe? Und fast immer habe ich gemerkt, dass ich es selbst nicht recht weiß, dass ich keine triftigen Gründe habe...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 29. Januar 2018.





**Desi Dahi: Abstraktion No. 7 (Le roi soleil) – oder einfach: abgetropftes Joghurt im Mulltuch? (2/2018)**



**Shrikhand mit Pistazien und Rosenblättern, serviert im Restaurant The Green House in Ahmedaba. (1/2018)**

Sieht man von solchen Spezialmixturen ab, sind sich die Rezepte sehr ähnlich. Mal wird das Joghurt zum Abtropfen in einem Sack aus Tuch aufgehängt, mal wird die Molke mit Hilfe von Gewichten herausgepresst. Aus 1 kg Joghurt kann man im Durchschnitt gut 300 g entwässertes Joghurt und gut 400 ml Molke gewinnen. Statt mit Zucker wird die Masse manchmal mit Jaggery oder Honig gesüßt. Gewürzt wird fast immer mit Safran und Kardamom<sup>4</sup>, dekoriert mit Pistazie oder Mandel, manchmal auch mit Rosenblättern. Gelegentlich wird die Masse auch noch mit zuckerhaltigen, wenig wässrigen Früchten wie Mangos bereichert.<sup>5</sup> Shrikhand wird heute meist stark gekühlt serviert.

#### FÜR 2 PERSONEN

- 700 g** Joghurt
- 2 EL** Honig
- ¼ g** Safranfäden
- 1 EL** warme Milch
- ½ TL** Samen von grünem Kardamom, gemahlen
- 2 EL** Pistazien, leicht zerdrückt
- 2 TL** Pistazien, zerkleinert, für die Dekoration (optional)
- 2 TL** Mandelsplitter für die Dekoration (optional)
- 6** Rosenblätter für die Dekoration (optional)

#### Zubereitung (Abtropfzeit 5 Stunden)

**1** | Joghurt in ein sauberes Tuch, am besten ein Passiertuch geben, mit Schnur zu einem Sack binden und etwa fünf Stunden lang aufhängen. Die austretende Molke auffangen, sie ist ein erfrischendes Getränk.<sup>6</sup> *Zu Beginn kann man den Prozess etwas beschleunigen indem man den Sack leicht drückt. Man kann das Joghurt auch in einem mit stabilem Küchenpapier ausgelegten Sieb entwässern, dann allerdings ohne Drücken.*

**2** | Das entwässerte Joghurt aus dem Tuch kratzen und mit dem Honig vermischen.

**3** | Safranfäden leicht zerkrümeln, kurz in der Milch ziehen lassen.

**4** | Safranmilch, Kardamom und Pistazien ins Joghurt einrühren, wenigstens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Pistazien, Mandeln, Rosenblättern etc. dekorieren.

<sup>1</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 58.

<sup>2</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 176.

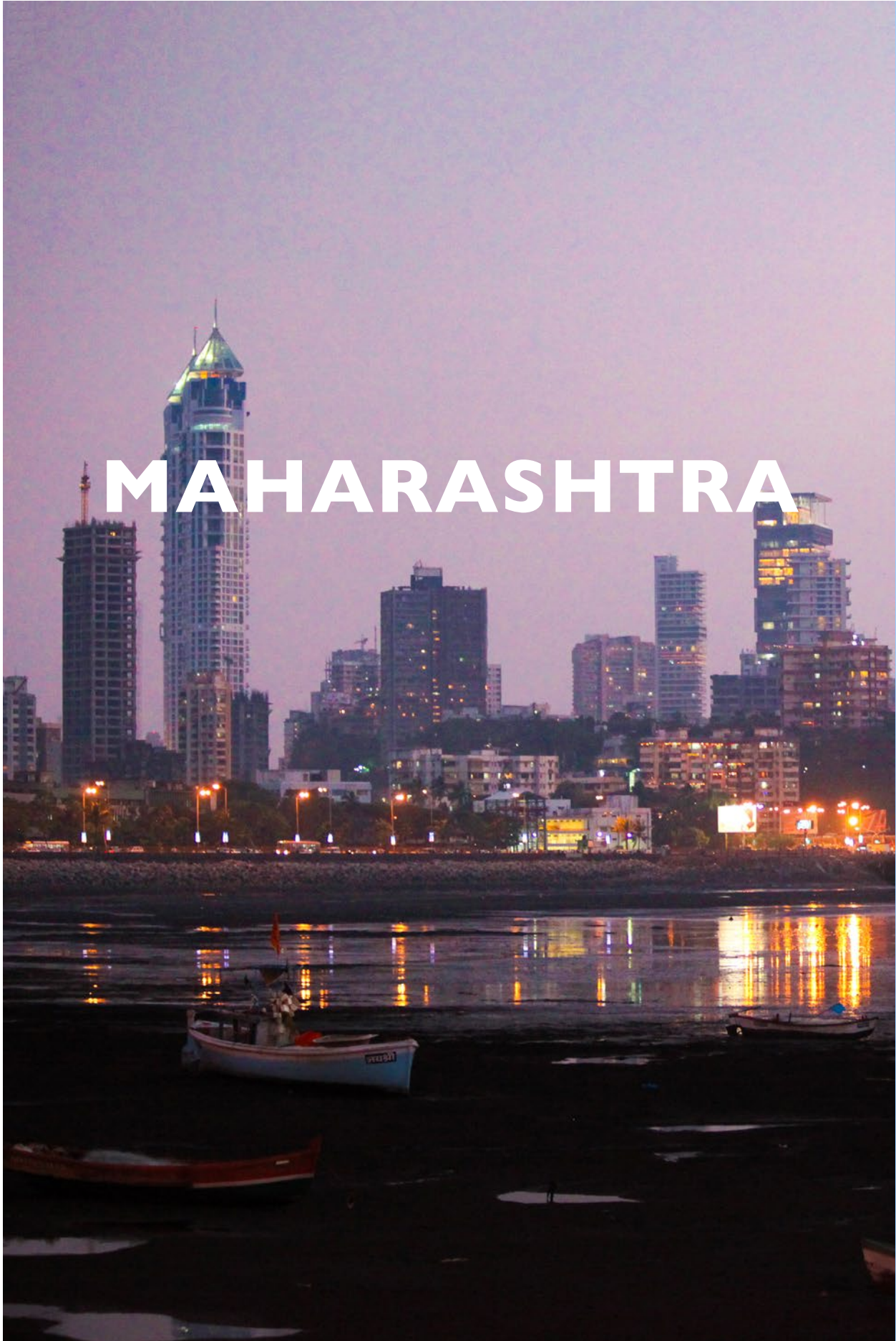
<sup>3</sup> Ruchir Joshi: *The Last Jet-Engine Laugh*. Lon-

don: Harper Collins Publishers, 2001.

<sup>4</sup> Wobei ältere Rezepte für *Sikharini* manchmal auch noch weitere Gewürze wie Pfeffer etc. empfehlen.

<sup>5</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 227.

<sup>6</sup> Laut Achaya wird Molke in der Literatur kaum je erwähnt. Einzig I Ching nennt sie (kurz vor 700) als eines der Getränke, die zum Essen im buddhistischen Kloster Nalanda gereicht wurden. Achaya: *Op. cit.* S. 272.







## MAHARASHTRA (MH)

**Bundesland seit** 1. Mai 1960

**Hauptstadt** Mumbai

**Fläche** 307.762 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 112'372'972 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 365/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 69 % Marathi, 11 % Hindi,  
7 % Urdu, 2 % Gujarati

**Religionen** 88 % Hinduismus,  
12 % Islam, 6 % Buddhismus

**Alphabetisierung** 83 %

**GDP per capita** 2100 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 40 % (2014)

**Kulinarische Produkte** Erdnüsse,  
Sojabohnen, Zuckerrohr,  
Kurkuma, Trauben

### Stichworte zur Geschichte

**230 v. Chr.–225** Shatavahana-Reich, bedeutende kulturelle Entwicklung

**250–525** Vakataka-Dynastie im östlichen Maharashtra, Blütezeit, dann häufig wechselnde Dynastien

**Ab 14. Jh.** muslimisch verwaltet

**Ab 16. Jh.** Bombay (von *bom baia*, «guter Hafen») ist portugiesisch

**Ab 17. Jh.** Briten verdrängen Portugal

**1947 und 1956** zahlreiche Fürstentümer werden im Staat Bombay vereinigt, der 1960 entlang der Sprachgrenze in Gujarat und Maharashtra geteilt wird

**Ab 1990** Attentate in Bombay

**1996** Bombay wird zu Mumbai

**#ff511c** Ein hell leuchtendes

Orange wie das der Garnelen, die in Mumbai täglich millionenfach verarbeitet werden.

**Vorderseite: Blick über die Back Bay auf Mumbais Marine Drive. (11/2010)**

Weil ihr Brot und Reis gleichermaßen wichtig sind, gilt die Küche von Maharashtra als Vermittlerin zwischen dem Norden und dem Süden des Subkontinents.<sup>1</sup> Die Köche kombinieren gerne süße, salzig, scharfe und saure Elemente, sie braten und dünsten lieber als zu frittieren.<sup>2</sup> Einige der charakteristischsten Speisen enthalten Elemente, welche erst mit den Portugiesen nach Indien gelangt sind: Erdnüsse, Cashewnüsse, Kartoffeln, Tomaten, Mais, Papayas und vor allem Chilis.<sup>3</sup> Das Essen aus der Region Kolhapur im Südwesten von Maharashtra gilt als besonders scharf.<sup>4</sup>

**Aamti** | Süßlich-säuerliches Linsengericht aus Toor dal, Knoblauch, Tamarinde, *Goda masala* (siehe dort) und Jaggery.

**Bhakri (Poli)** | Dickliches Fladenbrot aus Hirse oder Reis.

**Bhelpuri** | Snack aus Puffreis, kleingeschnittenem Gemüse, Hülsenfrüchten und Gewürzen, der auf den Straßen von ganz Indien populär ist. *Bhelpuri* soll in Mumbai erfunden worden sein.

**Bombay duck** | Ein kleiner, an der ganzen Konkanküste verbreiteter Fisch namens *Bombil* (*Harpadon nehereus*), der traditionell getrocknet verwendet wird, heute aber oft frisch und frittiert auf den Tisch kommt.

**Dhansak** | Fleisch-Linsen-Gericht aus der Küche der Parsis (siehe dort), das typischerweise wenigstens zwanzig bis vierzig verschiedene Dals, Gemüse und Gewürze enthält.

**Goda masala** | Gewürzmischung aus Koriandersamen, Schwarzem Kardamom, Zimt, Gewürznelken, Indischem Lorbeer, Sternanis, Kreuzkümmel, Asant, Kurkuma, roten Chilis, Sesam, getrockneter Kokosnuss (*Copra*) und Steinblume (*Dagadphool*).

**Misal** | Mit Zwiebeln gekochte Mattenbohnen, getoppt mit säuerlichem Gravy und knusprigen Kartoffeln, Zwiebeln, Koriander.

**Pao bhaji** | Butteriges Püree aus Gemüse, Chili und anderen Gewürzen, das auf ein gegrilltes, ebenfalls mit Butter bestrichenes Brötchen geklackst wird – ein berühmter Streetfood aus Mumbai mit teilweise portugiesischen Wurzeln.

**Parsis** | Ab dem 7. Jahrhundert, als Persien zum Islam konvertiert und Nicht-Muslime verfolgt, wandern Zoroastrier in Nordwestindien ein. Ab dem 17. Jahrhundert leben die meisten in Mumbai. In ihrer Küche verbinden sich persische Traditionen mit diversen (auch britischen) Techniken des Subkontinents.

**Pitla** | Weiches Porridge aus Kichererbsenmehl, Buttermilch, Zwiebeln, Chilis, Senfsamen, Kurkuma und Asant, serviert mit Chutney.

**Rassa** | Dünne würzige Sauce auf Basis von Gemüse oder Fleisch.

**Vada pav** | Snack aus Mumbai. Frittierte Kartoffelknödel in einem weichen Brötchen (*Pav*), mit diversen Chutneys.

**Wein** | Rund 90 % des indischen Weins werden in der Gegend Nashik (nordöstlich von Mumbai) angebaut. Populäre Traubensorten sind Syrah, Cabernet Sauvignon, Sauvignon blanc und Chardonnay.

<sup>1</sup> Das ausführlichste Buch zur Küche des Bundesstaates stammt von Kaumudi Marathé: *The Essential Marathi Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2009.

<sup>2</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History*

*of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 254.

<sup>3</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 280.

<sup>4</sup> Wo die Angaben in der nachfolgenden Aufstellung nicht auf eigenen Recherchen beruhen, folgen wir hauptsächlich O'Brian: *Op. cit.* S. 261-294. Reichhaltige Infos und Rezepte finden sich auch bei Marathé: *Op. cit.*



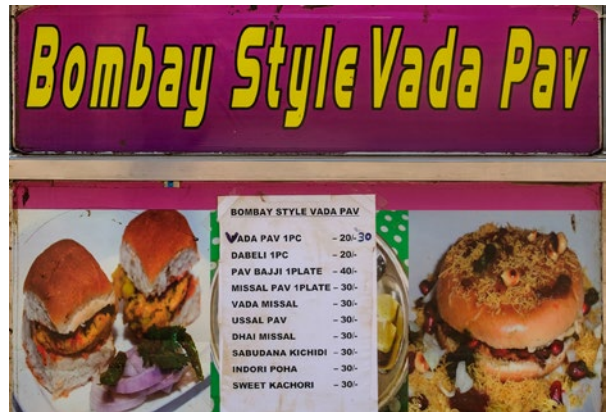
Die Küche Maharashtra verwendet viel Kokosnuss – in frischer wie in getrockneter Form.



Zu den ungewöhnlichsten Zutaten der Gewürzmischung Goda masala gehört Steinblume (Parmelia perlata).



Das Jimmy Boy ist ein modernisiertes Irani cafe, wie sie ab 1900 überall in Bombay aus dem Boden schossen.



Vada pav ist einer der berühmtesten Straßensnacks Indiens, erfunden wurde das Brötchen in Mumbai.



Fisch ist beliebt in Maharashtra. In Mumbai fischen bis heute vor allem die Koli, die Ureinwohner der Gegend. (11/2010)





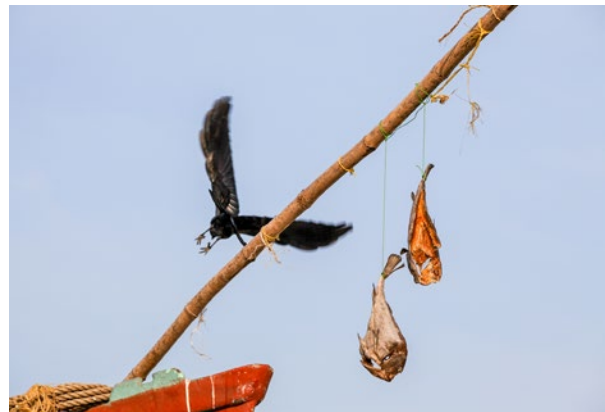
**Kunstvoll aufgeschnittene Saison-Früchte werden in Maharashtra überall am Straßenrand verkauft. (1/2006)**



**Das Essen aus der Region Kolhapur im Südwesten gilt als besonders scharf, das gilt sicher für dieses Mutton-Stew.**



**Knuspriger Bombay duck – frischer Bombil, in würzigen Teig getaucht und goldgelb frittiert.**



**Getrockneter Fisch wird vor allem während der Monsunzeit gekocht, wenn die Boote nicht ausfahren können.**



**Linsen, Reis und Gewürze aufs Ordentlichste präsentiert in einem Geschäft beim Zaveri-Basar in Mumbai. (11/2010)**





Das Kompositions-Prinzip von *Bhelpuri* lässt sich auch für einen Apéro schier endlos variieren. (Zürich, 2/2018)

## BHELPURI

### Puffreis mit Gemüse, Zwiebeln, Kräutern, Tamarindenchutney und Knusprigem

Man könnte *Bhelpuri* und *Panipuri* als die *Skylla* und *Charybdis* jedes Diätvorhabens ansehen, denn man kann auf Indiens Straßen praktisch keinen Schritt machen ohne über einen Verkäufer des einen oder des anderen Snacks zu stolpern. Beide gehören zur Kategorie der *Chaat* und beide sind unwiderstehlich. *Panipuri* sind knusprige Hohlgebäcke, die man mit Chutney und eisgekühlter Brühe isst (siehe Delhi). *Bhelpuri* basieren auf gepufftem Reis, der mit fein gehobeltem Gemüse, Kartoffelstücken, Zwiebeln, allerlei knusprigen Elementen, einer Tamarindsauce und einem speziellen Masala gemischt wird.

*Bhelpuri* soll auf den Straßen von Bombay erfunden worden sein, gilt als einer der berühmtesten Streetsfoods dieser Stadt und wird von den Bewohnern heiß geliebt. Das war auf jeden Fall schon in den 1960er Jahren so, als die Autoren von *Time-Life* vor Ort recherchierten: «*Bhelpuri* [ist] eine köstlich süßsauer-salzige Kombination von Getreideflocken, gebackenen Linsen, kleingeschnittenem Gemüse, Kräutern und Chutney, die man am Strand von Bombay an dicht umlagerten, lustig gestreiften Holzständen kaufen kann.»<sup>1</sup> Die lustig



**Kleine Suche mit großem Knall** | «Man sucht das eine – und findet das andere. Man wollte sich mit Lichtern und Düften von *Diwali* in eine feierliche Ruhe bringen lassen – und trägt stattdessen einen Ohrenschaden davon. Scheppern-de Watte im Kopf statt Frieden in der Seele – da ist etwas gründlich schiefgegangen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 6. November 2010.





Die Auslage eines Bhelpuri-wallahs: der Puffreis befindet sich in der zentralen, mit einem Deckel verschlossenen Dose.

### CHAAT MASALA

Chaat masala ist eine säuerlich-salzige und etwas bittere Gewürzmischung mit einem schwefeligen Unterton, der gleichermaßen vom Asant und vom Steinsalz herrührt. Es wird hauptsächlich für Chaats aller Art, für Salate, Raitas, Lassis, Limonaden und manche Süßspeisen verwendet. Jeder Bhepluri-wallah hat sein eigenes Rezept für diese Mischung und hält es in der Regel geheim, macht dieses Masala doch den unverwechselbaren Geschmack seiner Snacks aus.

20 g Korianderdamen und 8 g Kreuzkümmel rösten bis es duftet. Mit 6 g ganzen Chilischoten, 30 g Steinsalz (*Kala namak*), 30 g Meersalz, 15 g Amchoor (Pulver aus getrocknetem Mango), 10 g schwarzem Pfeffer, 8 g nicht scharfem Chilipulver (Kashmirchili), 4 g Ajowan, 4 g Asantpulver und 2 g Ingwerpulver in einer elektrischen Kaffeemühle zu einem feinen Pulver verarbeiten. Ist einem der Schwefelduft zu stark, kann man einen Teil des Steinsalzes durch gewöhnliches Meersalz ersetzen und das Asantpulver weglassen.

gestreiften Holzstände müssen irgendwann aus der Mode gekommen sein, die Begeisterung für Bhelpuri aber ist immer noch da.

Allerdings ist der Snack heute auf dem ganzen Subkontinent verbreitet, wenn auch manchmal unter etwas anderen Namen wie *Churumuri* in Karnataka, *Jhaalmuri* in Bengalen, *Jhalamudhi* in Orissa...

Neben gepufftem Reis (*Bhel*) spielt ungesäuertes, in Öl ausgebackenes Fladenbrot (*Puri*) eine wichtige Rolle, das abgekühlt und zerbröselnd verwendet wird. Statt Puris (oder zusätzlich) kommen oft *Sev* in die Mischung, das sind dünne, frittierte Nüdelchen aus Kichererbsenmehl. Als knuspriges Element können auch Kartoffelchips über die Mischung gebröselnd werden. Zu Bhelpuri können verschiedene Leguminosen gehören, vor allem gekochte und geröstete Kichererbsen, geröstete Erdnüsse, gekochte Linsen, rohe Erbsen, gesprossene Mungbohnen... Als Gemüse kommen oft fein gewürfelte Tomaten und Kartoffeln vor, manchmal süße oder saure Mango, Gurke, gehobelter Kohl, Mais, dazu Zwiebel, frische Chilis, Koriander und gelegentlich auch andere Kräuter. Die Mischung wird mit einer säuerlich-süßen Sauce auf Basis von Tamarinde (und manchmal Datteln) oder mit einem grünen Koriander-Minze-Chutney abgeschmeckt. Manchmal kommen auch Zitronensaft oder Joghurt als Säuremittel zum Einsatz. Und fast immer kommt noch eine Prise *Chat masala* dazu, das der Bhelpuri-wallah meist nach seinem eigenen Geheimrezept herstellt.

Die verschiedenen Zutaten werden erst im letzten Moment – und unter Berücksichtigung der Kundenwünsche – zusammengemischt.





Puffreis mit Gemüse Bhel puri



## TAMARINDEN-CHUTNEY

Es gibt endlos viele Möglichkeiten, wie sich Tamarinden-Chutney herstellen lässt. In Indien würde man getrocknete und aufgebrochene Tamarinde verwenden, wie sie auf jedem Markt zu bekommen ist. In Europa wird Tamarinde nur als gepresster Block oder als Paste (Konzentrat) angeboten. Die Süße kommt in der Regel von Zucker oder Jaggery, uns gefällt eine Version besser, die stattdessen Datteln verwendet. Man kann die Gewürze auch ganz beigegeben, die Sauce köcheln lassen, alles durch ein Sieb streichen. Wir geben hier ein ganz simples Rezept wieder.

120 g entsteinte Datteln, 120 ml Wasser, 2 EL Tamarindenkonzentrat, 1 TL Chilipulver, ½ TL Kreuzkümmelpulver, ½ TL Korianderpulver, ½ TL gemahlener Pfeffer, ½ TL Steinsalz im Mixer zu einer dicklichen Sauce verarbeiten. Das Chutney sollte ausgeglichen säuerlich und süß schmecken – je nach Qualität von Datteln und Tamarindenpaste wird man die Sauce noch mit etwas Zucker in Richtung süß oder mit etwas mehr Tamarinde in Richtung sauer korrigieren müssen.

Meist gibt der Bhelpuri-wallah die verschiedenen Komponenten in einen Topf oder eine Dose, rührt sie kräftig durch und schüttet sie dann in eine konische Tüte aus Zeitungspapier. Charmaine O'Brian beschreibt diesen Mischvorgang genauer: «He pulls the components together quickly into a bowl then deftly tosses them with a flick of the wrist that causes concurrent forward and upward motion not unlike that required to toss pancakes. The finished product is transferred into a small newspaper cone without spillage.»<sup>2</sup> Manche Wallahs mischen Bhelpuri aber auch, indem sie die ganzen Zutaten zwischen ihren hohlen Händen schütteln. Eigentlich würde sich auch eine Dose mit Deckel eignen, um die Zutaten durcheinander zu schütteln.

Das süchtigmachende Potenzial von Bhelpuri verdankt sich in erster Linie der Mischung von weichen, knusprigen und zähen, süßlichen, salzigen, scharfen und sauren Elementen. Ein wesentlicher Reiz rührt auch daher, dass jeder Hungerige sich seine ganz eigene Mischung zusammenstellen lassen kann. Für Madhur Jaffrey sind solche Chaats die Quintessenz der indischen Küche und ihre Erfahrung entscheidend für die Ausbildung des spezifisch indischen Gaumens. Sie erinnert sich an die Straßenhändler ihrer frühesten Tage: «The basket was a mini-shop, containing a category of foods unknown in the West – hot, sour, and savoury snacks known through much of North India as chaat. The food was halfprepared and many permutations – of ingredients, seasonings, sauces and dressings – were possible.» Und schliesst daraus: «From childhood onwards, an Indian is exposed to more combinations of flavours and seasonings than perhaps anyone



Manche Bhelpuri-wallahs tragen ihre Zutaten in Kisten umher, die sich auch abschließen lassen. (Ranchi, 5/2017)





Für ein Seminar der Kunsthochschule Luzern zum Thema Tourismus in den Alpen (abgehalten in Rona, Graubünden) haben wir auf einem Tisch eine Art *Bhelपुरi*-Landschaft ausgelegt. Den Reis haben wir separat dazu serviert, links unten stehen ein Schälchen mit Tamarindenchutney und unser *Chat masala*. (9/2017)

else in the world. Our cuisine is based on this variety, which, in flavours, encompasses hot-and-sour, hot-and-nutty, sweet-and-hot, bitter-and-hot, bitter-and-sour and sweet-and-salty [...] The Indian genius lies [...] in combining seasonings [...] to create a vast spectrum of tastes. It is this total mastery over seasonings that makes Indian foods quite unique.»<sup>3</sup>

Wir haben Bhelपुरi für unseren europäischen Alltag als ein Art DIY-Apéro uminterpretiert. Wir legen die diversen Zutaten möglichst hübsch auf einer sauberen Tischplatte aus und die Gäste sind aufgefordert, sich ihr eigenen Mischungen in einem tiefen Teller oder einer Schüssel zusammenzustellen. Manchmal legen wir auch Elemente dazu, die nicht eigentlich zum Chor der Bhelपुरi-Zutaten gehören: Karottenstücke, Apfelwürfelchen, geräucherten Fisch, Dosenthunfisch, Käse und Wurst, Lachseier, Wachteleier – die Möglichkeiten sind da nahezu grenzenlos, können sehr gut die jeweilige Jahreszeit reflektieren, und ihre Zusammenstellung ist so vergnüglich wie ihr «Abbau» gemeinsam mit den Gästen. Je nach Kombination der Zutaten kann Bhelपुरi ein sehr gesunder Apéro sein, vor allem wenn man auf frittierte Nüdelchen etc, verzichtet.

Wir geben hier lediglich eine Art Basisrezept wieder, das sich in alle Richtungen weiterinterpretieren lässt. Puffreis findet man in jedem Laden mit indischen Nahrungsmitteln. Auch die Bio-Hersteller von Reiswaffeln gepufftem Weizen, Dinkelnüsschen, Quinoa etc. (*Al-*

#### PUDINA CHUTNEY

Als erfrischende Alternative zum Tamarinden-Chutney kann man Bhelपुरi auch mit einem Minze-Koriander-Chutney servieren. 30 g Minze, 20 g Koriandergrün, 1 entkernte grüne Chilis, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Limettensaft, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, ¼ TL Kurkumapulver und 2 EL Wasser im Mixer zu einer Sauce verarbeiten, wenigstens eine Stunde ziehen lassen. Für manchen Gaumen wird ½ TL Salz ausreichend sein. Wer es etwas weniger säuerlich mag, ersetzt 1 EL Limettensaft durch Wasser.







Ein Verkäufer von *Jhalamudhi*, dem Orissa-Bhelpuri, schaut sich am Strand von Puri nach Hungrigen um. (4/2017)

#### FÜR 2 PERSONEN

- 50 g Puffreis
- 1 größere Kartoffel (200 g), gekocht, in 1 cm großen Würfeln
- 1 Tomate, gewürfelt
- 2 EL fein gehobelter Kohl
- 2 EL gewürfelte Gurke
- 50 g gekochte Kichererbsen
- 2 EL geröstete Kichererbsen
- 1 stattliche rote Zwiebel (150 g), fein gehackt
- 2 EL Koriandergrün, gehackt
- 1 TL Salz
- 1 TL Chaat masala (siehe oben)
- 4 EL Tamarinden-Chutney (siehe oben)
- 2 EL Sev oder leicht zerkrümelte Kartoffelchips
- ev. 2–4 EL Joghurt

*natura*, *Holo*, *Rapunzel*, *Wurz* etc.) stellen Puffreis her. Er findet sich zwar meist nicht im Angebot der Bioläden, kann aber in der Regel bestellt werden. Puris oder Sev kann man selbst herstellen oder fertig kaufen. Sev ist auch der Hauptbestandteil von würzigen Knabbermischungen wie *Bombay Mix*, die man überall bekommt und ebenfalls für Bhelpuri verwenden kann. Auch ein geröstetes und zerkrümeltes Papadam tut gute Knusperdienste.

#### Zubereitung

1 | Alle Zutaten bis auf Chutney und Sev in eine große Schüssel geben und vermischen. *Dies sollte unmittelbar vor dem Essen geschehen, da die Zutaten sonst ihre spezifischen Eigenschaften verlieren und sich zu einer breiigen Masse verbinden.*

2 | Mischung sofort auf Teller geben, mit Tamarinden-Chutney beträufeln und mit Sev bestreuen. *Wir geben zum Abschluss manchmal noch einen Klacks Joghurt auf das Ganze. In Indien werden Bhelpuri manchmal auch mit ganz viel Joghurt (Dahi) gemischt, dann heißt der Snack Dahipuri.*

<sup>1</sup> Santha Rama Rau: *Die Küche in Indien*. Reihe *Internationale Speisekarte*. Amsterdam: Time-Life, 1970. [Englische Originalausgabe: *The Cooking of India*. Series *Foods of the World*.

Fairfax, New York: Time Life, 1969]. S. 29.  
<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 264f.

<sup>3</sup> Madhur Jaffrey: *A Taste of India*. New York: IDG Books, 1985. S. 10f.



# GOA





## GOA (GA)

**Bundesland seit** 30. Mai 1987

**Hauptstadt** Panaji

**Fläche** 3702 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 1'457'723 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 394/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 57 % Konkani, 23 % Marathi, 6 % Hindi, 6 % Kannada

**Religionen** 66 % Hinduismus, 25 % Christentum, 8 % Islam

**Alphabetisierung** 89 %

**GDP per capita** 4200 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Reis, Kokosnuss, Cashewnuss, Banane, Mango, Jackfrucht, Tamarinde, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Fisch und Meeresfrüchte

### Stichworte zur Geschichte

**8. Jh.** Goa fällt der Rashtrakuta-Dynastie zu, der Seehandel mit Arabien nimmt ein neues Ausmaß an

**1510** Alfonso de Albuquerque landet mit einer Flotte in Goa und nimmt es für Portugal in Besitz

**1530** Goa wird Hauptstadt des portugiesischen Indien

**1590** Inquisition kommt nach Goa, Hindus fliehen ins Hinterland

**1961** Indien marschiert in Goa ein

**#99a02e** Ein leicht ins gelbliche gebrochenes Grün wie das der omnipräsenten Kokosnüssei.

**Vorderseite:** Eine Kapelle am Hügel über dem Strand von Baga. (1/2017)

Die prägende Küche im vorportugiesischen Goa war die der Saraswat-Brahmanen, in deren Zentrum, neben Reis, auch heute noch vor allem Fisch und Meeresfrüchte stehen.<sup>1</sup> Vor allem die katholischen Mönche, die mit den portugiesischen Seefahrern ins Land kamen, verschmolzen diese Küche mit europäischen Traditionen.<sup>2</sup> Umgekehrt nahm auch die Küche der Brahmanen portugiesische Einflüsse auf. Typisch ist die Verwendung von Essig oder *Kokum* als Säuerungsmittel, der Gebrauch von *Feni*, der Einsatz von diversen Chilisorten und die Liebe zur Kokosnuss. Eine Besonderheit sind auch die Adaptionen portugiesischer Gerichte mit Schweinefleisch wie *Sorpotel* (siehe dort) oder *Vindaloo*.

**Alphonso** | Albuquerque setzte europäische Techniken ein, um den Anbau lokaler Früchte in Goa zu verbessern. Besonders interessierte er sich für Mangos, eine trägt auch seinen Namen: die *Alphonso*.<sup>3</sup>

**Bebinca** | Fester, fast gelatinöser Kuchen, der traditionell zu Weihnachten hergestellt wird und aus vielen dünnen Schichten besteht. Der Teig wird aus Eiern, Kokosnuss, Jaggery und Ghee gefertigt.<sup>4</sup>

**Cafreal** | Ein Hühnergericht mit grünen Chilis, Koriandergrün, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zimt, Pfeffer, Muskat, Gewürznelke und Limettensaft oder Essig, das seinen Ursprung in den portugiesischen Kolonien in Afrika haben soll.

**Chili** | Der Chili, der heute in nahezu jedem Gericht des Subkontinents eine Rolle spielt, kam erst mit den Portugiesen nach Indien. Er wurde bereits unter Vasco da Gama in Kerala eingeführt, verbreitete sich aber von Goa aus bis weit in den Norden.<sup>5</sup>

**Feni** | Schnaps aus dem fermentierten Saft von Cashewfrüchten (oder Palmwein) wird auch als Ersatz für Hefe verwendet.

**Kokum** | Rinde einer Frucht (*Garcinia indica*) aus der Mangostane-Familie, wird getrocknet als Säuerungsmittel verwendet.

**Portugiesische Importe** | Die Portugiesen brachten aus ihren Kolonien nicht nur den Chili nach Indien, sondern auch: Ananas, Cashewnuss, Erdnuss, Guave, Kartoffel, Mais, Maniok, Papaya, Passionsfrucht, Sapote, Süßkartoffel, Tomate.

**Recheio** | Scharfes Masala aus Chilis, Knoblauch, getrockneten Gewürzen und Essig.<sup>7</sup>

**Sorpotel** | Schmorgericht aus Innereien vom Schwein.

**Vindaloo** | Schmorgericht mit Schweinefleisch, Knoblauch, Essig, Chili, Pfeffer und weiteren Gewürzen.

**Xacuti** | Stücke von Huhn oder Ziege, manchmal auch Meeresfrüchte werden mit Kokosnuss, Tamarinde, Zwiebeln, Chilis, Pfeffer, Koriander, Mohn und weiteren Gewürzen zu einem dicklichen Stew verkocht. Gilt als Rezept aus vorportugiesischer Zeit.

<sup>1</sup> Für die Bewohner Goas ist ein Mahl ohne Fisch unvollständig, schreibt Menezes: «To the Goan, fish is soul food and holds a special place in life. The famous Goan poet, Bakibab Borkar, addresses Yama, the god of death: Please Sir, Mr God of Death / Don't make it my turn today / Not today / There is fish curry for dinner.» Maria Teresa Menezes: *The Essential Goa Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India,

2000. Kapitel *Introduction*.

<sup>2</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 82.

<sup>3</sup> Um 1700 schrieb Niccolao Manucci: «The best mangoes grow in the island of Goa [...] I have eaten many that had the taste of the peaches, plums, pears and apples of Europe.» Zitiert nach Achaya: *Op. cit.* S. 82.

<sup>4</sup> Eine ausführliche Beschreibung des aufwendigen Herstellungsprozesses liefert Menezes: *Op. cit.* Kapitel *Introduction*.

<sup>5</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 244f.

<sup>6</sup> Recheio wird laut Speisekarte des *Souza Lobo* in Calangute als Füllung und Basis für zahlreiche Gerichte der Küche von Goa verwendet.



**Christliche Köche säuern mit Essig, Hindus eher mit Kokum – Marktstand in Mapusa. (1/2017)**



**Goas berühmtester Reis hat (parboiled) dicke Körner mit rötlichen Verfärbungen, Feld bei Ponda. (2/2008)**



**Chorizo wird mit Chili, Zimt und Pfeffer gewürzt, freundliche Wurstabschneiderin auf dem Markt von Margao.**



**Ohne ein Gericht mit Fisch- oder Meeresfrüchten ist ein Essen in Goa unvollständig: Markthalle von Mapusa. (1/2017)**





Aus vorportugiesischer Zeit: *Xacuti*, hier mit Garnelen, Sauce aus Kokosnuss, Tamarinde und Gewürzen.



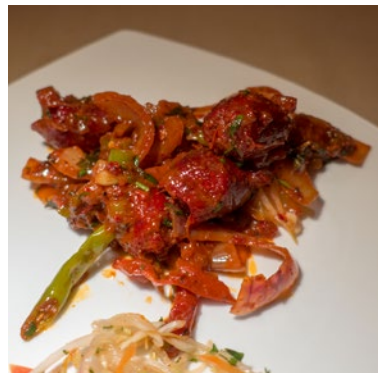
Aus dem portugiesischen Afrika: Hühnchen *Cafreal*, aufgetischt im Florentine in Saligao. (1/2017)



Aus Portugal, für die indische Küche übersetzt: Schweinefleisch *Vindaloo*, im Souza Lobo in Calangute. (1/2017)



*Sanna* sind luftige, leicht süßliche Reisküchlein, die traditionell mit Palmwein (*Toddy*) gesäuert werden.



Scharfe Wurst, noch schärfer gemacht: *Chorizo chily fry* im Restaurant Martins in Margao. (1/2017)



*Kismur* ist eine Art Salat aus getrockneten Garnelen, Chili und Kokosraspel, im Nostalgia in Margao.



Karikaturist Mario Miranda (1926–2011) hat in Goa diverse Restaurants dekoriert, auch das Bahnhofsbuffet von Margao.





Sorpotel ist eine Art Wurst ohne Wursthaut und schmeckt nach einigen Tagen der Reife noch besser. (Saligao, 1/2017)

## SORPOTEL

**Innereien vom Schwein in einer sauer-scharfen Sauce mit Essig, Chili, Ingwer und Knoblauch**

Während Jahrhunderten führte Goa ein Dasein fernab der großen Weltgeschichte. Mal hatten hinduistische, mal muslimische Herrscher das Sagen, aber sie alle interessierten sich nicht sehr für das kleine Land hinter den Deichen. Im Jahr 1510 aber kreuzte eine Flotte von portugiesischen Kriegsschiffen vor der Küste auf. Gelenkt von Alfonso de Albuquerque nahmen die Herren das Land für ihre Krone in Besitz. Ab 1530 kontrollierten die Portugiesen von hier aus ihren ganzen Indienhandel. Die Gesellschaft, die sich während dieser Jahre in Goa etablierte, war sehr hierarchisch organisiert. Die Fidalgos stellten die Oberschicht dar, hochrangige Beamte und Kleriker, die es sich leisten konnten, ihre Familie aus Portugal mitzubringen und auch alles zu importieren, was es für die Pflege der kulinarischen Traditionen ihrer Heimat brauchte: ausgebildete Köche ebenso wie Wein, Schinken oder Käse. Auch heute noch werden in Goa Speisen zubereitet, die auf die Küche dieser Fidalgos zurückgehen. Sie sind oft mild, aromatisiert mit Knoblauch, Olivenöl, Tomaten und Wein.<sup>1</sup> *Caldo verde* ist eine Suppe auf der Basis von Spinat oder Kohl; *Sopa de camarão* wird aus Garnelen gekocht; *Caldeirada de peixe* ist eine Fischsuppe mit Tomaten, Kartoff-



**Der Zwischenstrand der Dinge |**  
**«Wieder beschreibt seine Hand einen Halbkreis – als wolle er die Wellen überzeugen, einen anderen Weg zu nehmen. Und wieder schreit er Sätze in ihre Richtung, die der Wind in Silben zerbläst und in Fragmenten an mein Ohr trägt. Der Mann sieht mächtig aus, wie ein Dirigent, der sein Orchester durch die letzten Biegungen führt...»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 8. Januar 2017.





Die Mutter und Köchin Anita Nogueira ist wohlvertraut mit den Traditionen der christlichen Küche von Goa. (I/2017)





**Anitas Sorpotel, aufgetischt mit einem Pão im großen Wohnraum eines alten Goa-Hauses in Saligao.**

feln, Wein, Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl. Neben den wohlhabenden Fidalgos gab es zahlreiche Kaufleute, Priester, Handwerker, Seeleute und Soldaten, die sich keinen Familiennachzug leisten konnten. Schon Albuquerque animierte sie, sich mit Frauen aus der lokalen Bevölkerung zu liieren – mit dem Ziel, eine stabile Gesellschaft in Goa zu schaffen.<sup>2</sup> Wer in diesen Familien kochte, musste sowohl den Gaumen der Europäer wie auch der Frauen aus Goa befriedigen – und zwar mit lokalen Mitteln, denn teure Importe aus Portugal konnte sich diese Gesellschaftsschicht nicht leisten. So entstand die sogenannte *Christian cuisine*, die portugiesische Speisen mit lokalen Mitteln interpretiert – und umgekehrt. Zu den eigenwilligsten Gerichten dieser Küche zählen jene, die Schweinefleisch verarbeiten, das ja ebenfalls erst mit den Portugiesen in der Küche von Goa Einzug hielt.<sup>3</sup> Das berühmteste Gericht dieser Küche dürfte *Vindaloo* sein – ein Schmorgericht mit Schweinefleisch, Knoblauch, Essig<sup>4</sup>, Chili, Pfeffer und weiteren Gewürzen. Der Name *Vindaloo* erinnert an das portugiesische Vorbild, das mit *Vinho* und *Alhos*, mit Wein und Knoblauch gekocht wurde.

Ebenso berühmt, wenn auch bei Touristen eher berüchtigt, ist *Sorpotel*. Beim Schlachten eines Schweins drängt sich ja immer die Frage auf, was stellt man mit den empfindlichen Innereien an, insbesondere in den Tropen: Sorpotel ist die Antwort der Köche von Goa, ein Stew aus sämtlichen Innereien und Blut, das mit viel Essig, Chili und Gewürzen gekocht wird und dann einige Tage durchziehen sollte, um sein Aroma richtig zu entfalten. Wobei vor allem der Essig dazu führt, dass sich das Gericht auch ohne Kühlung lange hält. In



**Das Restaurant Martins in Margao serviert ein sehr scharfes und sehr saures Sorpotel in einem irdenen Töpfchen. (1/2017)**



**Im Café Sussegado Suza in Calangute wird das Sorpotel mit Poe aufgetischt, einem flachen, traditionell mit Palmwein gesäuerten Brötchen aus Weizenmehl, das sich durch eine dünne, leicht knusprige Rinde auszeichnet. (1/2017)**





Ein Mann in einem Meer aus Schweinefleisch – Anita Metzger des Vertrauens auf dem Markt von Calangute. (1/2017)





**Leber, Herz, Niere und ein Stück vom Bauch. Schweinefleisch ohne Knochen kostet in Goa 300 Rupien (4.50 \$) pro Kilogramm. Es ist etwas teurer als Rindfleisch, das mit 250 zu Buche schlägt, aber deutlich billiger als Ziegenfleisch, für das man 450 Rupien hinblättern muss. Zwischen einzelnen Schnitten gibt es keine Preisunterschiede. (Calangute 1/2017)**

der christlichen Küche von Goa spielt Essig eine wichtige Rolle, ursprünglich vor allem als Ersatz für Wein in portugiesischen Rezepten. Der Essig wird traditionell aus *Toddy* (Kokosnuss-Palmwein) gewonnen. Manche Sorpotel-Rezepte mischen auch Essig und Tamarinde oder manchmal Kokum, um die nötige Säure herzustellen.

Das Wort Sorpotel soll sich von *Soro* herleiten, was auf Konkani «Alkohol» bedeutet<sup>5</sup> – das lehrt wohl auch, dass Wein früher mehr mit Essig zu tun hatte als heute. Laut anderen Autoren leitet sich *Sorpotel* respektive *Sarapatel* von einem gleichklingenden Wort auf Portugiesisch ab, das «Konfusion» oder «Mischmasch» bedeuten soll.<sup>6</sup>

Natürlich gibt es Rezepte en masse – oder, wie Maria Teresa Menezes es ausdrückt: «Every cook claims his own recipe to be the finest!»<sup>7</sup> Anlässlich eines Besuchs in Goa haben wir im Januar 2017 Anita Nogueira getroffen, die aus einer christlichen Familie stammt und eine ausgezeichnete Köchin ist. Wir haben sie auf den Markt von Calangute begleitet und mit ihr die nötigen Zutaten beim Metzger, dem Gewürz- und Gemüsehändler besorgt. Dann haben wir in der Küche eines schönen alten Goa-Hauses in Saligao mit ihr zusammen ein Sorpotel zubereitet. Das nachfolgende Rezept folgt wesentlich ihren Anleitungen.

Bei der Auswahl der Innereien vom Schwein kann man sich vom Angebot leiten lassen, wobei jede Entscheidung auch aromatische Konsequenzen hat. Verwendet man viel Leber, wird das Sorpotel einen entsprechend metallischen Beiklang haben. Schnetzelt man Dünndarm

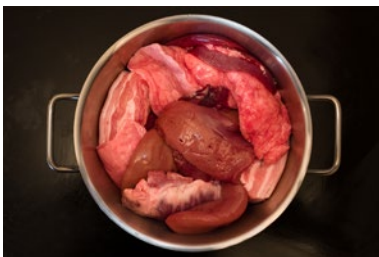


**In der christlichen Küche von Goa spielt Essig eine wichtige Rolle, ursprünglich vor allem als Ersatz für Wein in portugiesischen Rezepten. Der Essig wird traditionell aus *Toddy* (Kokosnuss-Palmwein) gewonnen und heute noch in privaten Haushalten hergestellt. Flaschen mit Essig auf dem Markt von Calangute. (1/2017)**

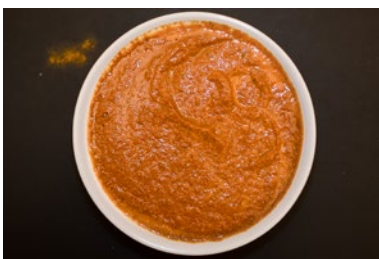




Ein mögliches Set für Sorpotel: Milz, Nieren, Bauch mit Schwarte, Herz, Lunge und Leber. (Zürich 2/2018)



Wir schichten die Innereien und das Fleisch recht eng in den Topf, so brauchen wir nicht zu viel Wasser, wird die Brühe intensiver.



Getrocknete und frische Chilis, diverse weitere Gewürze, Ingwer, Knoblauch und Essig: Das Sorpotel-Masala ist eine komplexe und wuchtige Mischung.

hinein, wird ein kleines Enddarmdünftchen mitschwingen. Stücke vom Magen geben der Sache faserigen Biss etc. Auf jeden Fall sollte man auch ein Stück Schweinebauch mit Speckschwarte verkochen, denn mit den mageren Innereien allein wird das Sorpotel etwas zu trocken.

Gewöhnlich kommt auch Schweineblut ins Sorpotel. Solches ist indes im Europas Metzgereien nur schwer zu bekommen. Wir verzichten deshalb darauf – denn mit Schweineblut, das ja die Sauce arg verdickt, müsste man das Rezept etwas anders konfigurieren.

Sorpotel wird in den Restaurants meist mit *Pão* serviert – einem Brot, das mit Palmwein (Toddy) statt Hefe gesäuert und dann im Ofen gebacken wird. *Pão* ist hell, weich und kann leicht mit den Fingern zerpfückt werden. Traditionell wird Sorpotel aber eher mit *Sannas* (gedünsteten Küchlein aus Reismehl), *Vodde* (frittierten Weizenbrötchen) oder *Poe* (gesäuerten Weizenbrötchen) gegessen.<sup>8</sup> Uns schmeckt das Sorpotel aber auch mit dem rötlichen Vollkorn-Reis aus Goa sehr gut, dessen dicke Körner sich schön mit der Sauce vermischen lassen.

Die Zubereitung von Sorpotel ist ein kleines Großprojekt, und man sollte sich etwa einen halben Tag Zeit nehmen. Vielleicht mag man sich beim Kochen an frühere Zeiten erinnern, als man auch bei uns noch ganze Schweine zu Hause schlachtete und alles sofort verarbeiten musste. Es lohnt sich, eine größere Menge zu produzieren, die sich im Kühlschrank leicht eine Woche aufbewahren lässt – und dabei immer besser wird. Wobei es sich empfiehlt, die Masse einmal täglich aufzukochen, was ihr noch mehr Schmelz verleiht. Das «reife» Sorpotel kann auch sehr gut eingefroren werden.

**Zubereitung** (Kochzeit 3 Stunden, Ziehzeit 24 Stunden)

**1** | Fleisch und Innereien wenn nötig waschen und in 2 Liter Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 1 Stunde lang halb zugedeckt sanft köcheln lassen. *Je nach Topf wird man die Wassermenge anpassen müssen. Lunge schwimmt beim Kochen obenauf, ragt aus dem Wasser und schäumt ein bisschen, man sollte sie von Zeit zu Zeit kehren.*

**2** | In einer nicht beschichteten Stahlpfanne nacheinander die folgenden Gewürze rösten bis sie duften, knacken und sich leicht verfärben: getrocknete Chilis, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Zimtkassie und Gewürznelken.

**3** | Geröstete Gewürze etwas abkühlen lassen, dann mit dem Salz und den übrigen Trockengewürzen (Kashmir-Chilipulver, Schwarzer Pfeffer, Kurkumapulver und Kardamom) in einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver verarbeiten (ergibt gut 120 g Pulver).

**4** | Gewürzpulver zusammen mit Ingwer, Knoblauch, grünen Chilis und Essig im Mixer pürieren, ergibt etwa 800 g Masala. *Sollte die Masse für den Mixer zu trocken sein, kann man gut etwas Wasser zugeben. Man kann auch einen Teil des Essigs durch in Wasser aufgelöste Tamarinde ersetzen, wie das manche Rezepte empfehlen.*

**5** | Fleisch und Innereien aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Brühe aufbewahren, es sollten wenigstens noch 1½ Liter zur Verfügung stehen.

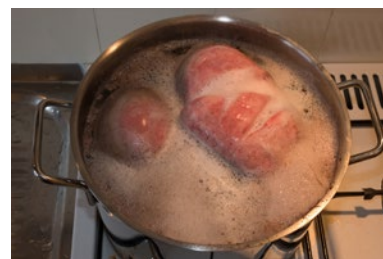
**6** | Die Schwarte vom Schweinebauch lösen und beiseitelegen. Alles übrigen Fleisch und alle Innereien in kleine Stücke mit einer Kantennlänge von 5-10 mm schneiden. *Bei Herz sollte man die fetten Stellen entfernen, bei Lunge die größeren Röhren herauschneiden.*

**7** | Schwarte in kleine Stücke schneiden und in einem sauberen Topf etwas auslassen. Kokosfett begeben und warm werden lassen. Zwiebeln glasig dünsten.

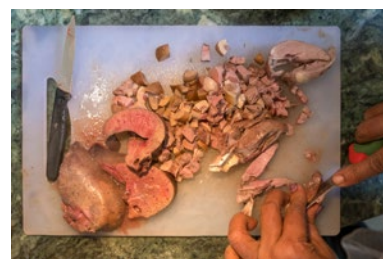
**8** | Die ganze Gewürzpaste begeben und etwa 5–10 Minuten kräftig ankochen, aber nicht ansitzen lassen. Mit 1½ L Kochsud vom Fleisch



Durch das Anbraten intensiviert sich das Aroma des Masala. (Saligao, I/2017)



Wenn man Lunge mitkocht, dann schwimmt sie obenauf und schäumt zu Beginn ein wenig im Topf.



Je kleiner man das Fleisch und die Innereien schneidet, desto besser, sagt Anita Nogueira.

#### FÜR 20 PERSONEN

- 700 g Schweinebauch mit Schwarte
- 2.8 kg Innereien vom Schwein (zum Beispiel: 600 g Leber, 700 g Herz, 600 g Niere, 600 g Lunge, 300 g Milz)
- 2 L Wasser
- 18 getrocknete Chilis (15 g)
- 3 EL Koriandersamen (14 g)
- 1 EL Kreuzkümmel (8 g)
- 1 EL Bockshornklee (9 g)
- 20 g Zimtkassie
- 20 Gewürznelken (1.2 g)
- 2 EL Salz (34 g)
- 2 EL Kashmir-Chilipulver (oder ein anderes, eher mildes Parikapulver, 14 g)
- 1 EL Schwarzer Pfeffer (8 g)
- 1 EL Kurkumapulver (7 g)
- 1 TL Samen von grünem Kardamom (1.4 g)
- 160 g frischer Ingwer, geputzt und grob gehackt
- 20 Knoblauchzehen (2 Köpfe, 110 g)
- 8 frische, grüne Chilis (15 g)
- 4.5 dl Essig (Kokosessig oder zum Beispiel hälftig Rotwein- und Apfelessig)
- 2 EL Kokosfett
- 1 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Jaggery (26 g) oder etwas weniger Zucker
- 1 dl Feni (optional)
- Etwas Essig zum Abschmecken
- Etwas Zucker zum Abschmecken
- Etwas Salz zum Abschmecken





Im Restaurant *Souza Lobo* am Strand von Calangute haben wir 2008 unser erstes Sorpotel gegessen. Es war so scharf, dass uns der Schweiß aus allen Poren spritzte. Zehn Jahre später hat das Sorpotel von *Souza Lobo* seine Schärfe teilweise abgelegt, nicht aber sein Aroma. (1/2017)

**Schärfe** | Wie scharf das Sorpotel wird, hängt nicht nur von der Menge der verkochten Chilis ab, sondern natürlich auch von deren Potenz. Je nach eigenen Vorlieben (oder Capsaicin-Toleranz der Gäste) und je nach Material, das zur Verfügung steht, wird man das Chili-Volumen im hier präsentierten Rezept den Realitäten in der eigenen Küche anpassen müssen.

ablöschen, gut verrühren. Fleisch und Innereien begeben, Zucker und (wenn vorhanden) Feni dazu. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel halb aufsetzen und 1 Stunde lang köcheln lassen.

**9** | Deckel abnehmen und das Gericht etwa 20 Minuten ein wenig einköcheln. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In den Kühlschrank stellen und nach Möglichkeit wenigstens 24 Stunden lang durchziehen lassen.

**10** | Vor dem Essen über mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren erwärmen, wenn nötig etwas Wasser begeben. Vor jedem Essen kosten und wenn nötig sorgfältig mit Essig oder Zucker und Salz ausbalancieren.

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 246.

<sup>2</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 246.

<sup>3</sup> Schweinefleisch war in Indien immer schon bekannt, wurde aber in den meisten Regionen (abgesehen vom Nordosten) meistens nicht verzehrt, aus unterschiedlichen Gründen. Öfters fand das Fleisch von Wildschweinen den Weg auf die Teller. Es gibt allerdings auch prominente Ausnahmen: In der *Mahabharata* füttert König Yudhishthira 10'000 Brahmanen mit dem Fleisch von Schweinen und Wild. Kon-

gada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 187.

<sup>4</sup> Wobei Achaya der Ansicht ist, Vindaloo werde nicht mit Essig, sondern nur mit Kokum, der Rinde von *Garcinia indica* gesäuert. Achaya: *Op. cit.* S. 187.

<sup>5</sup> Seite *Sorpotel a Goan Delicacy*. In: *Goan Food Recipes*. <https://www.goanfoodrecipes.com/2006/12/sorpotel-goan-delicacy.html> (abgerufen am 21. Februar 2018).

<sup>6</sup> «The Goan *sarapatel* is the spicy offspring of the original *sarapatel* from Alentejo, Portugal.

And in Portugese *sarapatel* simply means «confusion» or «mishmash».» Andreas Viestad: *Where Flavor Was Born: Recipes and Culinary Travels Along the Indian Ocean Spice Route*. San Francisco: Chronicle Books, 2007. S. 134.

<sup>7</sup> Maria Teresa Menezes: *The Essential Goan Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2000. Kapitel *Sarapatel*.

<sup>8</sup> Eine gute Übersicht über die traditionellen Brote von Goa gibt die Seite *Goan Bread*. In: *Celebration in my kitchen*. <https://www.celebrationinmykitchen.com/goan---bread.html> (abgerufen am 21. Februar 2018).









## TELANGANA (TS)

**Bundesland seit** 2. Juni 2014

**Hauptstadt** Hyderabad

**Fläche** 114'840 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 35'193'978 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 306/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 76 % Telugu, 12 % Urdu,

7 % Hindi, 2 % Marathi

**Religionen** 85 % Hinduismus, 13 %

Islam, 1 % Christentum

**Alphabetisierung** 66 %

**GDP per capita** 2400 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 1 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Mais, Mango, Zuckerrohr, Gurke, Traube, traditionell auch diverse Hirsen

### Stichworte zur Geschichte

11.–14. Jh. Kakatiya-Dynastie,

14.–16. Jh. Delhi Sultanat, dann

Bahmani Sultanat

1687 Eroberung durch Mughlai

1724 Verwalter (Nizam) deklariert

Autonomie der Provinz und begründet Königshaus der Nizam, bis 1949

1. Hälfte 20. Jh. Der siebte Nizam

von Hyderabad, Osman Ali Khan

Asaf Jah VII, ist der wohlhabendste

Mann der Welt, in erster Linie dank

der Diamantminen in seinem Reich

**#688822** Ein dunkles Erbsengrün wie das vieler Bangles, die rund um Charminar verkauft werden.

**Vorderseite:** Garten des in den 1880er Jahren erbauten Chowmahalla Palace der Nizams in Hyderabad. (4/2017)

Die Küche von Telangana gilt als besonders scharf und verwendet viel Tamarinde und Sesam. Reis wird stark subventioniert, traditionelle Brote aus Hirse und Sorghum (*Jowar roti* etc.) werden deshalb immer seltener gegessen.<sup>1</sup> Hyderabad ist bekannt für seine Haute Cuisine, die unter den Nizams entwickelt wurde – eine Mischung aus Traditionen der Mughlai (siehe *Mutton korma*), der lokalen Küche Telanganas und Einflüssen aus dem Mittleren Osten.<sup>2</sup> Die moslemischen Fleischgerichte bekommen eine lokale Note durch die Zugabe von Tamarinde, roher Mango, Zitrone, Kokosnuss, frischer Minze und Koriandergrün. Außerdem enthalten die Speisen mehr rote Chilis und Gewürze wie Senfsamen und Zimtblüten.<sup>3</sup>

**Anjeer ka roll** | Rolle aus Feigen in einem Mantel aus Sesam.

**Biryani** | *Hyderabadi biryani*, auch *Kacchi biryani*<sup>4</sup>: Ziegenfleisch wird in Joghurt, Zwiebeln und Gewürzen mariniert, dann mit halbgarem Reis, Milch, frittierten Zwiebeln, Safran und Kardamom in einen Topf geschichtet, der dicht verschlossen aufs Feuer kommt bis das Gericht alle Flüssigkeit absorbiert hat.<sup>5</sup> Biryani wird meist mit *Boorani* (siehe dort) und *Salan ki mirch* (siehe dort) serviert.<sup>6</sup>

**Boorani** | Joghurt mit Tomate, ähnlich nordindischem Raita.

**Dalcha** | Fleisch, gekocht mit Chana dal, Tamarinde, Minze, Knoblauch und Gewürzen.

**Dumpudu mamsumu** | Leber und Niere von der Ziege, mit Chili, Knoblauch, Quark, Ingwer, Zwiebel, Kokosnuss, Zimt und Nelken langsam über einem Kohlenfeuer gekocht. Ein typisches Gericht der muslimischen Küche von Hyderabad.

**Haleem** | klebriger Brei aus Weizen, Linsen und Ziegenhackfleisch oder Huhn, erhielt 2010 als erstes nicht-vegetarisches Gericht Indiens den Geographical Indication Status (GIS).<sup>7</sup>

**Khubani ka meetha** | Gedämpfte Aprikosen mit *Clotted cream* (Streichsahne), fein abgeschmeckt mit gerösteten Aprikosenkernen.<sup>8</sup>

**Kodi kura munaki** | Huhn mit Drumsticks, Sesam, verschiedenen weiteren Gewürzen und Sendi, einem lokalen Palmwein.

**Lagan ka murgh** | Hähnchen in einer Sauce aus Joghurt, Cashewnüssen, Sesam und Gewürzen, mariniert, dann langsam geschmort.

**Maraq** | Suppe aus Lammknochen, Zwiebeln, Joghurt, Sahne, Ingwer, Knoblauch, Zimt, schwarzem Pfeffer, grünen Chili, Pistazien, Mandeln und manchmal Safran.

**Shikampur** | Die Hyderabad-Version von *Shami kebab*: Frikadellen aus nicht zu fein zerklopftem Fleisch, mit Kichererbsen, Joghurt, Zwiebeln, grünen Chilis und ganzen Gewürzen – meist frittiert.

**Salan ki mirch** | dickliche Sauce aus grünen Chilischoten, gemahlener Erdnüssen, Kokosnuss, Tamarinde, Sesam und weiteren Gewürzen.

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 302.

<sup>2</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 305.

<sup>3</sup> Nachfolgende Liste haben wir teilweise zusammengestellt mit Hilfe von O'Brian: *Op. cit.* S. 302ff und den Erklärungen auf dem Menu des Restaurant *Zaiqa* in Hyderabad.

<sup>4</sup> *Kacchi* heißt «roh» und beschreibt, dass das Fleisch bei dieser Zubereitung ungekocht mit dem Reis vermischt wird.

<sup>5</sup> Natürlich gibt es Variationen ohne Ende. Geeta Devi stellt in ihrem Buch etwa ganze sechs Versionen vor. Geeta Devi: *Jewels of Nizam. Recipes from the Khansama of Hyderabad*. New Delhi: Rupa Publications, 2013.

<sup>6</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 263.

<sup>7</sup> Sen: *Op. cit.* S. 265.

<sup>8</sup> «... one of the most sublime desserts of Hyderabad. It requires extraordinary culinary skills.» *Pushpesh Pant: India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 20.



Klassische Vorspeise: *Maraq* soup mit Pistazien und Safran im Restaurant *Zaiqa* in Hyderabad. (3/2017)



Klassiker aus der Tradition der Mughlai: *Sona zafrani tika*, mit Safran gewürztes, am Spieß gegrilltes Hühnchen.



Der wohl berühmteste Klassiker aus Hyderabad: *Kacchi biryani* mit *Salan ki mirch* (oben) und *Boorani*.



Edle Restaurant-Version von *Haleem*, mit Fleisch von der Ziege, bestreut mit Nüssen und Röstzwiebeln.



Posieren mit Brei: Im Zentrum von Hyderabad trifft man oft auf Stände, die *Haleem* (hier mit Huhn) verkaufen.





Ganz nah an der Tradition der Mughlai-Küche, aber schärfer: *Hyderabadi chicken* im *Café Bahar*.



Vielleicht das erfrischendste Linsengericht des Subkontinents: säuerliches *Khatti dal* im *Chicha's*



*Shikampur* sind Klösse aus (meistens) Lammfleisch, Kichererbsenmehl, Zwiebel und Gewürzen.



Ein Klassiker in der Küche vieler Familien: *Mutton curry*, hier mit Aubergine und Drumsticks, bei *Rasna*.



*Lagan ka murgh*, Huhn, mit Joghurt, Nüssen und Gewürzen in einem niedrigen Topf (*Lagan*) geschmort.



Gedünstete Aprikosen mit Aprikosenkernen und Clotted cream: *Khubani ka meetha*.



Noch etwas Fleisch ansetzen – in einer Ecke des Marktes bei Charminar machen sich Ziegen über Gemüseabfälle her.





Eher Suppe als Püree: *Khatti dal*, hier mit Drumsticks, serviert im Restaurant *Abids@1* in Hyderabad. (3/2017)

## KHATTI DAL

### Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse

Eigentlich ist die Küche der Muslime von Hyderabad vor allem für ihre diversen Fleischgerichte berühmt (siehe *Telangana Cuisine*). Wir waren jedoch ebenso von einem säuerlichen Dal fasziniert, das in fast jedem Restaurant serviert wird: *Khatti dal* besteht aus halbierten Straucherbsen, die mit Tomate gekocht, mit Gewürzen abgeschmeckt und mit Tamarinde gesäuert werden. *Khatti* bedeutet «sauer» auf Urdu.

Das beste *Khatti dal* haben wir am 21. März 2017 in einem Lokal mit dem etwas eigentümlichen Namen *Abids@1* gegessen, das im dritten Stock eines kleinen Geschäftshauses an der Abids Road im Herzen von Hyderabad liegt. Der überaus sympathische Besitzer heißt Mustafa Ali Khan und stammt aus einer alten Hyderabadi Familie. Das Lokal verfügt über keine Küche im eigentlichen Sinne. Mustafa und seine Frau Mahafaroz Khan bereiten die Speisen zu Hause zu, schaffen sie vor Ort und wärmen sie dann nur noch auf. Die Karte wechselt täglich und ist überschaubar: *Shami kebab*, *Chicken korma*, *Mutton biryani*, Omelettes und vier vegetarische Gerichte, die in verschiedenen Kombinationen auch als Thali bestellt



**Der Hof der treulosen Ehemänner** | «Der Grund für die Panik der Prinzessin sind die Täubchen, die zu Tausenden in dem Innenhof umherstaksen. Die Mutter hat ihr einen Batzen Mais in die Hand gedrückt und wollte, dass sie die Vögel damit füttert. Die Prinzessin aber, von einem plötzlichen Grimm gepackt, hat das Futter mit Wucht in Richtung der Tiere geschleudert.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. März 2017.





**Tamarinde** | In den Küchen Südin-diens verwendet man zum Säuern von Speisen oft das aus den Schoten gelöste, getrocknete und leicht zerstoßene Fruchtfleisch der Tamarinde. Es wird auf allen Märkten (hier in Hyderabad) verkauft. In der Küche wird die Tamarinde ein paar Minuten in heißem Wasser eingelegt, dann wird der Saft aus ihr gedrückt und zum Kochen verwendet. In Westeuropa ist solche Tamarinde kaum zu bekommen. Hier wird man den Saft aus Tamarindenmark gewinnen, das zu einem festen Block gepresst verkauft wird – oder man verwendet ein Konzentrat. Je nach Art der Gewinnung kann der Tamarindensaft (oder auch ein Konzentrat) ganz unterschiedlich sauer sein, was es schwierig macht, in einem Rezept nützliche Angaben zur richtigen Menge zu machen.

#### FÜR 2–4 PERSONEN

150 g halbierte Straucherbsen (Toor dal)  
 2 TL Sesamöl  
 25 g Ingwer, fein gehackt  
 3 Knoblauchzehen (15 g), fein gehackt  
 300 g Tomaten, püriert  
 1½ L Wasser  
 2 TL Salz  
 1 TL Chilipulver  
 1 TL Kurkumapulver  
 2 EL fein gehackte Minze  
 2 EL fein gehacktes Koriandergrün  
 30 Curryblätter  
 1 dl Tamarindenwasser oder 3 TL Tamarindenkonzentrat  
 Etwas Salz zum Abschmecken  
 1 EL Sesamöl  
 1 TL Kreuzkümmel  
 4 getrocknete Chilis, ganz  
 2 Zehen Knoblauch (10 g), fein gehackt, für den Baghar

werden können. Das *Khatti dal* der Khans schmeckt markant sauer und ziemlich scharf. Khan war so freundlich, uns das Rezept zu erzählen und wir geben es hier mit der einzigen Abweichung wieder, dass wir die Tomaten (die in Europa ja nur selten reif sind) etwas eher beigegeben. Im *Abids@1* wurde uns das Dal mit Drumsticks serviert. Khan betonte indes, dass es nicht unbedingt eine Gemüseinlage braucht – und wenn doch, dann höchstens eine Sorte. Wir geben hier nur das Grundrezept wieder.

Khatti dal kann als vegetarische Hauptspeise (dann vielleicht doch mit einem Gemüse) oder als Beilage zu einem Fleischgericht gegessen werden. Traditionell wird das Dal mit Fladenbrot verzehrt, heute wird es aber meist mit Reis serviert.

#### Zubereitung (Einweichzeit 10 Minuten, Kochzeit 75 Minuten)

1 | Erbsen waschen, etwa 10 Minuten in Wasser einweichen, abgießen. 2 TL Sesamöl in einem Topf erwärmen, Ingwer und Knoblauch andünsten. 1 | Erbsen beigegeben und kurz anziehen lassen. Tomaten und 1½ L Wasser angießen, Salz, Chilipulver und Kurkuma beigegeben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, 2½ Stunden köcheln lassen. *Die Masse sollte nach Ablauf dieser Zeit noch eher suppenartig als breiartig sein. Ist sie zu dick, muss zusätzlich Wasser beigegeben werden.*

3 | Minze, Koriandergrün und Curryblätter beigegeben, nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

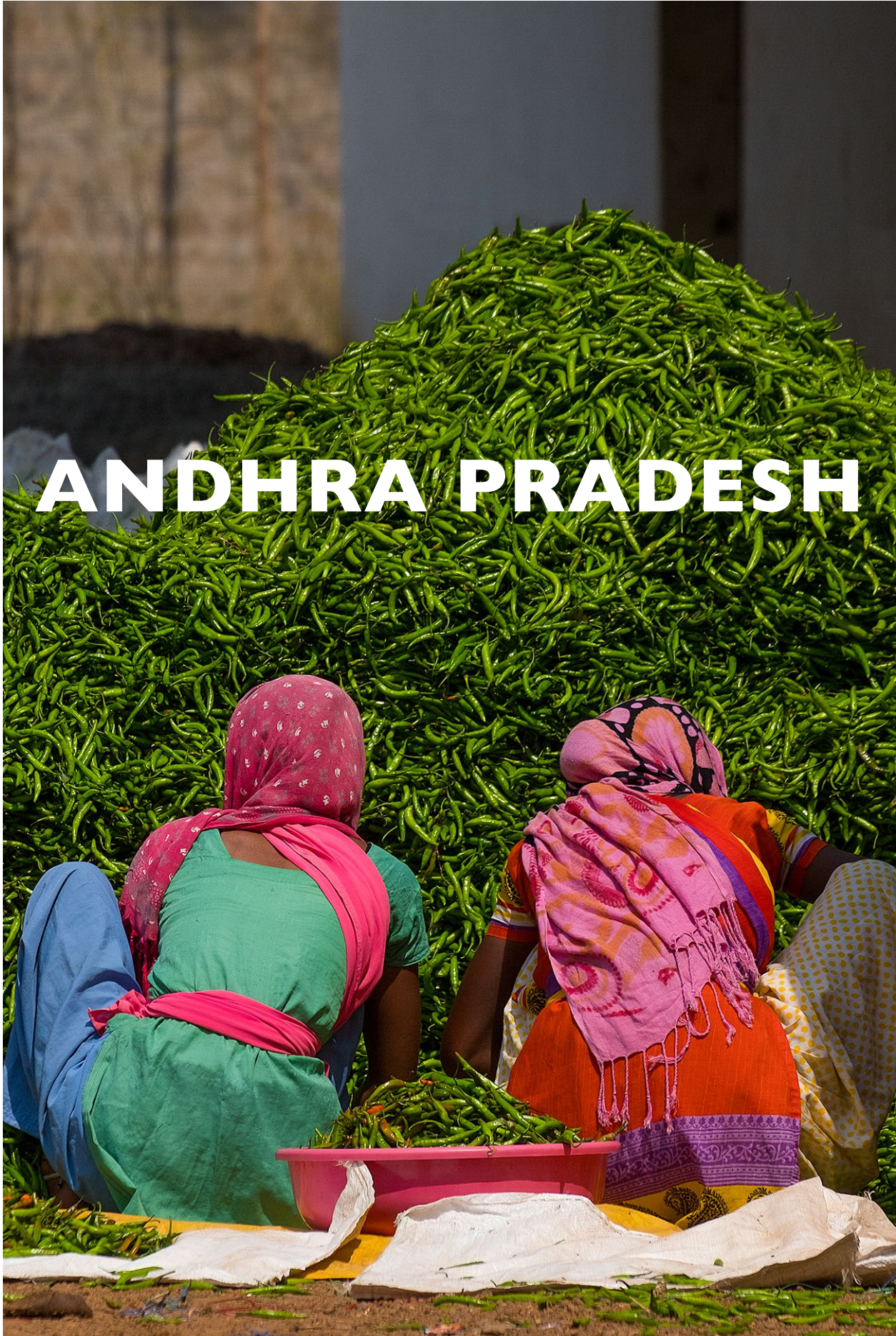
4 | Tamarinde einrühren und mit Salz abschmecken. *Khan schreibt nicht vor, wie viel Tamarinde an das Gericht zu kommen hat. Es braucht nach ihm einfach «so viel bis die Säure stimmt.»*

4 | 1 EL Sesamöl in einer kleinen Pfanne erwärmen, Kreuzkümmel einstreuen und, sobald es riecht, die Chilis und den Knoblauch beigegeben. Wenn die Chilis beginnen, schwarze Stellen zu bilden, Gewürze mitsamt dem Öl an die Linsen geben.



Mustafa Ali Khan in der kleinen Küche des *Abids@1* in Hyderabad. (3/2017)





# ANDHRA PRADESH





## ANDHRA PRADESH (AP)

**Bundesland seit** 1. November 1956

**Hauptstadt** Visakhapatnam

**Fläche** 162'970 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 49'386'799 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 308/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 89 % Telugu, 6 % Urdu

**Religionen** 91 % Hinduismus, 7 % Islam, 1 % Christentum

**Alphabetisierung** 67 %

**GDP per capita** 2100 \$ (2017)

**Anteil Vegetarier** 2 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Sorghum, Fingerhirse, Mais, Erdnuss, Kokosnuss, Zuckerrohr, Chili, Tabak

### Stichworte zur Geschichte

**3. Jh. v. Chr.–3. Jh.** Shatavahana-Reich, übernimmt Sanskrit-Kultur

**7.–11. Jh.** Östliches Chalukya-Reich

**1512–1687** Sultanat von Golkonda

**1687** Mughlai beherrschen das ganze Gebiet von AP

**ab Mitte 18. Jh.** sukzessive Machtübernahme der Briten

**2014** Telangana wird aus Andhra Pradesh herausgelöst

**#eb0053** Ein strahlendes Magentatar wie das von reifen Chilischoten.

**Vorderseite: Arbeit an der großen Hitze: In Andhra Pradesh wachsen rund 50 % aller Chilis des indischen Subkontinents. (3/2017)**

Das wichtigste Anbauprodukt von Andhra Pradesh (AP) ist Reis, der auch im Zentrum jedes Essens steht, meist begleitet von Kleinigkeiten, die dem gedünsteten Korn Textur und Aroma geben:<sup>1</sup> Podi, Pachadis oder ein simples Chutney aus Chili, Salz, Knoblauch und etwas Zitronensaft.<sup>2</sup> Drei Zutaten gelten als essentiell für die Küche von AP: Tamarinde, rote Chilis und Gongura. Tamarinde wird heute allerdings oft durch Tomate ersetzt.<sup>3</sup> AP steht im Ruf, die schärfste Küche des Subkontinents zu pflegen. Auch größere Menüs werden in AP oft auf Bananenblättern angerichtet. Die Ordnung folgt dabei meist klaren Regeln.<sup>4</sup>

**Avikai** | gilt als das schärfste Pickle, wird aus grünen Mangos hergestellt und soll auch schon dafür gesorgt haben, dass Touristen hospitalisiert werden mussten.<sup>5</sup>

**Chili** | Der Legende nach sollen einst während einer Dürreperiode nur noch Chilis gewachsen sein, worauf sich die Andhranten daran gewöhnten, die Schoten als Grundnahrungsmittel anzusehen.<sup>6</sup> AP produziert rund die Hälfte aller Chilis des ganzen Subkontinents (vor allem in der Küstenregion Guntur).<sup>7</sup>

**Gongura** | säuerliche Blätter einer Hibiskusart (*Hibiscus cannabinus*).<sup>8</sup>

**Gongura pachadi** | Pickle aus gebratenen Hibiskusblättern, Chilis und diversen Gewürzen.<sup>9</sup>

**Kodi pulao** | Gewürzter Reis, mit einer dicken Sauce aus Huhn, Kokosnuss, Joghurt, Tomate, Nüssen und Gewürzen in einen Topf geschichtet, versiegelt und gegart.

**Koraivikaram** | Ein berühmter Chili aus Guntur. Auf Telugu bedeutet der Name dieser länglichen Schote «Flammenstängel», wird mit Tamarinde und Salz zu einem trockenen Chutney verarbeitet.

**Nagakesara** | Blüten des Zimtbaums, die ein wenig wie Gewürznelken aussehen, werden in der Küche von AP oft eingesetzt.

**Pachadi** | Chutney oder Pickle aus Aubergine, Gurke, Spinat, Mango oder Chili, die mit Gewürzen und Dal zerstampft und mit heißem Gewürzöl abgeschmeckt werden.<sup>10</sup> Manchmal bilden auch Kokosnuss oder Joghurt die Basis von Pachadis.<sup>11</sup>

**Perugu** | Joghurt oder Buttermilch mit Gewürzen und Gemüse.

**Podi** | Mischung aus Chilis, Urad dal, Chana dal und verschiedenen Gewürzen, die geröstet und zu einem Pulver verarbeitet werden.

**Pulusu** | Dickliche Sauce aus Gemüse mit markant säuerlicher Note, die auf Tamarinde, Tomate oder Joghurt zurückzuführen ist.

**Vepudu** | Fleisch oder Gemüse, gebraten, in einer dicklichen, an den Stücken haftenden Sauce mit Kokosraspel, eher trocken.

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 298.

<sup>2</sup> Bilkees I. Latif: *The Essential Andhra Cookbook with Hyderabad Specialities*. New Delhi: Penguin Books India, 1999. S. XVI.

<sup>3</sup> Mit verheerenden Folgen, wie Sen beschreibt, soll die Tamarinde doch eine zu hohe Fluorid-Konzentration im Trinkwasser von AP ausgeglichen haben. Coleen Taylor Sen: *Feasts*

and Fasts. *A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 263.

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 121.

<sup>5</sup> Sen: *Op. cit.* S. 263.

<sup>6</sup> Sen: *Op. cit.* S. 263.

<sup>7</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 299.

<sup>8</sup> Sen: *Op. cit.* S. 263.

<sup>9</sup> Ein Rezept findet sich bei Pushpesh Pant: *India*

*Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 83. Als Ersatz für die Hibiskusblätter empfiehlt er Sauerampfer.

<sup>10</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 298.

<sup>11</sup> Was verleiten kann, Pachadis mit Raitas zu vergleichen, die jedoch stärker auf Joghurt basieren. Tanja Dusy, Roland Schenkel: *Indien. Küche & Kultur*. München: Gräfe & Unzer Verlag, 2007. [2., 1. 2002]. S. 178. *Pachadi* deutet meist einfach an, dass etwas zerstampft worden ist.



Feurige Versprechen mit Schnauz und Brigade: Reklame für das Restaurant Rayalaseema in Hyderabad. (3/2017)



Die säuerlichen Blätter von *Hibiscus cannabinus* sind eine wichtige Zutat der Küche von Andhra Pradesh.



Plätzchen aus grünen Mangos, Salz und Chili trocknen vor den Häusern in der Altstadt von Visakapathnam.



Der Chili aus Guntur wird auch in Hyderabad hoch geschätzt, der einstigen Hauptstadt von Andra Pradesh.





Ein zertrümmerter Ziegenkopf, in scharf-würziger Sauce geschmort: *Talakaya mamsam*. (3/2017)



*Kodi pakoda*, die Andhra-Version von *Chicken pakora*, frittiertes Huhn, mit Chili und Curryblättern.



*Mirchi ka salan*: Der Begriff *Salan* verheißt, dass etwas in Sauce daherkommt, hier mit Chili (*Mirch*).



Die Gewürzmischung *Podi* besteht aus Dal, Chilis und diverse Spezies, sie fehlt auf keinem Tisch in AP.



*Gongura royyalu*: mit Gongura mürbe geschmorte Garnelen im Restaurant *Dakshin* in Visakapathnam.



*Maansam vepudu*: Lammfleisch in einem klebrigen Mantel aus Gewürzen und Kokosraspel. (3/2017)



Reis steht im Zentrum eines jeden Essens in Andhra Pradesh: Reishändler in der Altstadt von Visakapathnam. (3/2017)





Den Gewürzen zum Trotz sind es Fleisch und Brühe, die das Aroma des Lammkopfcurrys dominieren. (Zürich, 10/2017)

## TALAKAYA MAMSAM

**Kopf vom Lamm in seiner eigenen Brühe mit Gewürzen geschmort**

Der Kopf ist einer der komplexesten Körperteile, auch bei einem Schaf oder einer Ziege. Das hat kulinarische Konsequenzen, sitzen am Kopf doch Fleischteile von ganz unterschiedlicher Beschaffenheit: die feinen Muskeln etwa, welche die Bewegung der Augen steuern; die ungleich kräftigeren Kaumuskel aus den Backen; Bindegewebe aller Art; die Zunge mit ihrem ganzen Aufhängesystem; die Lippen, der Gaumen und nicht zuletzt natürlich auch das kleine Gehirn. Kein Wunder, gilt der Schafskopf in vielen Kulturen als eine Delikatesse, die man gerne seinen Gästen vorsetzt. In Westeuropa hat sich diese Liebe zum Kopf in den letzten Jahren ein wenig verloren – aber schon unser türkischer Metzger in Zürich kommt aus dem Schwärmen nicht mehr heraus, wie lecker so ein Lammkopf doch schmecke und wie gesund er überdies sei.

Auch in Indien sind schöne Ziegenköpfe das Aushängeschild einer jeden Metzgerei. Und, wo Fleisch gegessen wird, stehen Rezepte mit Ziegenkopf hoch im Kurs. So auch in Andhra Pradesh, wo sich laut Statistik 2014 keine 2 % der Bevölkerung vegetarisch ernährten, was in etwa den Verhältnissen in Europa entspricht. Im *Rayalasee-*



**«Nimm, denn es hat noch, komm»** | «Ich probiere mir manchmal auszumalen, wie es wohl wäre, hätte ich einen Guru, einen Lehrer in spirituellen Dingen. Wäre das ein Mensch, dem ich jedes Wort von den Lippen abnehmen könnte? Wie wäre ich dann? Wer wäre ich? Der Guru und ich. Ich und der Guru. Ich kann mir keine rechte Vorstellung eines solchen Verhältnisses machen.

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 30. März 2017.





Der Schädel eines Lamms wiegt im Durchschnitt etwa 1½ kg und kostet nur sehr wenig Geld. (Zürich, 12/2017)



In Indien bereitet man das Rezept meist nicht mit Lamm zu, sondern mit Ziege. Dieses halbierte Köpfchen wartet vor einer Metzgerei in der Altstadt von Hyderabad auf einen beherzten Koch. (3/2017)



Im Restaurant *Royalaseema* in Zentrum von Hyderabad wird *Talakaya mamsam* mit Reis und Podi, rohen Zwiebeln und verschiedenen Pickles serviert. (3/2017)

*ma*, einem auf die Küche von Andhra Pradesh spezialisierten Lokal in Hyderabad, haben wir mit Begeisterung *Talakaya mamsam* gegessen – ein Curry mit Ziegenkopf (*Tala* heisst «Kopf» auf Telugu und *Mamsam* bedeutet «Fleisch»). *Royalaseema* ist die südlichste Region von Andhra Pradesh und berühmt für die Schärfe seiner Küche. Sie wird von Chilipulver hervorgerufen, das in nahezu allen Speisen großzügig zum Einsatz kommt.

Wir haben uns von diesem Curry zu dem hier vorgestellten Rezept inspirieren lassen, dabei allerdings einige Veränderungen vorgenommen. In Indien werden Ziegenköpfe vor dem Kochen in Stücke gehackt, wird das Fleisch am Knochen serviert. Einen zertrümmerten Lammschädel in Sauce aber kann man in Westeuropa niemandem vorsetzen. Wir gehen deshalb hier einen etwas anderen Weg und kaprizieren uns darauf, so etwas Billiges und für gewisse Menschen sicher auch Abschreckendes wie einen Lämmerschädel in eine wärmende und befriedigende Delikatesse zu verwandeln, die man ohne Komplikationen genießen kann. Der Aufwand für den Koch oder die Köchin ist zwar so etwas größer, hält sich aber insgesamt doch in Grenzen. Für den aufwendigsten Teil, das Abziehen des Fleisches von den Schädeln, braucht man bloß etwa 10 Minuten pro Kopf.

Wir gehen bei der Zubereitung des Gerichts auch nach einem eher europäischen System vor. Wir kochen die Köpfe zuerst in Wasser und lösen das Fleisch dann vom Schädel. Dabei gewinnen wir auch eine Brühe, aus der wir dann die Sauce herstellen. Diese Brühe ist nicht nur hoch gelatinös, sondern ebenso aromatisch. Und wenn-



**Beim Sieden der Knochen steigt ein Kopf-Zeit-Küchen-Dunst-Duft auf, der auch den Koch ein bisschen verwandelt.**

gleich die Stücke vom Kopf dann mit sehr vielen verschiedenen Gewürzen geschmort werden, sind es am Ende doch Fleisch und Brühe, welche das Aroma des Gerichts dominieren.

Zu den typischen Gewürzen der Küche von Andhra Pradehs gehören neben Chili auch Asant, Bockshornklee, Curryblätter, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Senf, Sesam, Sternanis, Zimt und Zimtblüte. Viele dieser Spezien kommen auch beim *Talakaya mamsam* zum Einsatz. Oft gibt man den Saucen überdies geröstete und gemahlene Hülsenfrüchte (Urad dal oder Chana dal) bei, was sie dicklicher werden lässt und (vor allem bei Gemüsegerichten) für ein nussiges Aroma sorgt. Im Fall des Lammkopfcurrys ist das nicht nötig, garantiert hier doch die Gelatine aus den Knochen eine schöne Konsistenz. Ungewöhnlich ist auch, dass *Talakaya mamsam* ohne säuerliche Noten auskommt, also weder die sonst in Andra Pradesh allgegenwärtige Tamarinde enthält, noch *Gongura* (die Blätter einer Hibiskusart) oder Tomaten.

Man könnte die Lämmerköpfe vor dem Kochen ein paar Stunden in Salzlake einlegen oder sie kurz blanchieren. Laut unserem türkischen Metzger in Zürich aber ist das nicht nötig. Und auch die indischen Rezepte kochen die Stücke vom Lammkopf ohne weitere Vorbereitung – wobei man anmerken muss, dass manche Metzger die Köpfe kurz im Kohlefeuer rösten, ehe sie in den Verkauf gelangen. Am Kopf des Lammes sitzt weniger Fleisch als zum Beispiel am Kopf des Schweins. Von einem 1½ kg schweren Lämmerhädel lassen sich aber immerhin etwa 450 g Fleisch gewinnen.



**Idealerweise sollte der Schädel der Länge nach gespalten sein, so kocht er regelmäßiger, lässt sich das Hirn leichter aus der Kalotte klaben.**



**Wie viel Wasser man genau für das Kochen der Köpfe braucht, hängt von Größe und Beschaffenheit des Topfes ab. Wir müssen in unserer Zürcher Küche für das Duo jeweils unsere mächtigste Pfanne einsetzen, die allerdings etwas zu weit ist – folglich brauchen wir auch ziemlich viel Flüssigkeit.**





Am Kopf sitzt Fleisch von ganz unterschiedlicher Beschaffenheit.



Auf der abgekühlten Brühe hat sich eine dünne Fettschicht gebildet.



Die Brühe enthält viel Gelatine, im Kühlschrank wird sie fest.

#### FÜR 6 PERSONEN

- 2 Köpfe vom Lamm (je etwa 1 ½ kg), der Länge nach gespalten, aber nicht ganz durchgetrennt
- 6 L Wasser
- 2 TL Salz
- 3 grüne Chili in Streifen
- 3 TL schwarzer Pfeffer, ganz
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 St. Zimtkassie (ca. 5 cm)
- 2 TL Ghee
- 3 TL Koriandersamen
- 1 TL Bockshornklee
- 5 Gewürznelken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Zwiebeln (300 g), fein gehackt
- 50 g Ingwer, fein gehackt
- 3 TL Senfsamen
- 1 TL Salz
- 20 Curryblätter
- 3 TL Chilipulver
- 3 TL Kurkumapulver
- 5 Kardamom, gequetscht
- 2 Anissterne
- Etwas Salz zum Abschmecken

#### Zubereitung (Kochzeit 5 Stunden)

**1** | Die Lammköpfe waschen und in einen großen Topf legen. Mit Wasser bedecken (bei unserem Topf sind gut 6 L nötig). Salz, Kurkuma, Pfeffer und Chilischoten begeben. Zum Kochen bringen. Zu Beginn steigt ein zäher brauner Schaum auf, den man mit einer Schaumkelle weglöffeln und entsorgen kann. Hitze reduzieren und Topf so zudecken, dass nur ein schmaler Spalt offen bleibt. 2 ½ Stunden köcheln lassen. *Sollten die Köpfe im Verlauf des Kochprozesses aus der Flüssigkeit ragen, Wasser angießen bis sie wieder ganz bedeckt sind.*

**2** | Köpfe sorgfältig aus der Brühe heben und ein wenig abkühlen lassen. *Die exakte Kochzeit hängt vom Alter der Tiere ab. Das Fleisch sollte noch am Schädel sitzen, sich jedoch ganz leicht von den Knochen lösen lassen.*

**3** | Mit den Fingern das Fleisch von den Schädelknochen ziehen. Schädel auseinanderbrechen, Hirn aus der Schale klauben, Oberkiefer und Schädelkalotte vom Unterkiefer trennen und die Zunge herauslösen. Sämtliche Fleischnester aus allen Winkeln des Schädels aufspüren – einiges sitzt auch in der Nähe der Kieferknochen und hinter dem Auge. Vorsicht aber vor dem Nasenbereich, in dem es Partien mit kleinen, harten Stücken (Knöchelchen?) gibt – den Teil lassen wir aus. Alle Fleischstücke (insgesamt knapp 1 kg) in mundgerechte Stücke schneiden und noch vorhandene Knorpel und Knöchelchen entfernen. *Manche Lämmer neigen dazu, im Kochwasser ihre Zähne zu verlieren. Auch bei einem sorgfältigen Vorgehen wird man vermutlich nicht alle finden, sollte seine Gäste also vor eventuellen «Knöchelchen» warnen.*

**4** | Die blanken Schädelknochen wieder in den Sud heben und nochmals etwa 60 Minuten (je nach Wassermenge auch länger) heftig kochen. Sud durch ein Sieb gießen und auffangen. Es sollten etwa 2 Liter Sud zur Verfügung stehen. *Wenn man die Brühe entfetten will, dann stellt man sie nach dem Abkühlen am besten einige Stunden lang in den Kühlschrank. Beim Abkühlen treibt das ganze Fett zur Oberfläche und bildet dort eine käsige Schicht, die sich mit einer Gabel leicht abheben lässt. Sehr viel Fett enthält die Brühe allerdings nicht, weshalb wir diesen Schritt nicht für zwingend halten. Wenn wir die Brühe entfetten, dann braten wir die Gewürze statt in Ghee in etwas Lämmerfett an (geben einen Teil des Fettes also quasi wieder zu).*

**5** | Ghee in einem Topf erwärmen, Koriandersamen, Bockshornklee, Gewürznelken, Kreuzkümmel anbraten bis es duftet. Zwiebeln, Ingwer, Senfsamen und Salz begeben, dünsten bis es knistert und die Zwiebeln glasig sind.

**6** | Fleisch begeben und kurz warm werden lassen. Mit 1 L der Brühe ablöschen. Curryblätter, Chilipulver, Kurkumapulver, Kardamom und Sternanis begeben, zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 60 bis 0 Minuten auf mittlerer Flamme schmoren lassen, zum Schluss mit Salz abschmecken.

*Bei diesem Rezept bleibt 1 L Lammkopfbühe übrig. Wir frieren sie in Portionen ein, um später andere Saucen damit zu bereichern oder mit frischen Kräutern ein kräftiges Süsschen anzurühren.*









## KARNATAKA (KA)

**Bundesland seit** 15. Februar 1947

**Hauptstadt** Bangalore

**Fläche** 191'791 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 61'130'704 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 319/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 66 % Kanada, 11 % Urdu,  
7 % Telugu, 4 % Marathi, 4 %  
Tamil, 3 % Tulu, 3 % Hindi

**Religionen** 84 % Hinduismus, 13 %  
Islam, 2 % Christentum

**Alphabetisierung** 76 %

**GDP per capita** 2200 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 21 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Hirsen  
(Ragi, Sorghum), Mais, Hülsenfrüchte, Zuckerrohr, Kaffee, Kokosnuss, Cashewnuss, Chili, Kardamom, Tabak

### Stichworte zur Geschichte

550–757 Chalukya-Reich (Badami)

757–973 Rashtrakuta-Reich

973–1187 Chalukya-Reich (Kalyani)

1187–1318 Hoysala-Reich

1336–1565 Hindu-Reich Vijayanagar

verwehrt Muslimen den Süden

1565–1799 Mysore-Dynastie, drei

Kriege gegen die Briten

ab 1799 Britisch kolonisiert

**#8b551d** Ein kräftiges Braun wie das der Fingerhirse (Ragi), die in Karnataka besonders beliebt ist.

**Vorderseite:** Ein junges Elefantenweibchen beim Futtern im Nagarhole-Nationalpark. (2/2008)

Die Geschichte des Essens in Karnataka ist außerordentlich gut dokumentiert in einer Reihe von Schriften, die bis in das Jahr 920 zurückreichen.<sup>1</sup> Die verschiedenen Regionen des Staates haben recht unterschiedliche Essgewohnheiten hervorgebracht. So kommt im Norden eher Brot aus Hirse oder Weizen auf den Tisch, derweilen man im Süden mehr Reis zu sich nimmt. In Udipi wird fast ausschließlich vegetarisch gekocht (siehe *Kesari bhaat*), im nur 60 km entfernten Mangalore aber stehen vor allem Fisch und Fleisch auf dem Speiseplan, oft leuchtend rot gefärbt mit Hilfe eines milden Chilis aus Byadgi. Ein eigener Geist herrscht auch in Kodagu (Coorg), wo auf Plantagen der meiste Kaffee des Landes angebaut wird: Hier isst man zum Beispiel gerne Fleisch von (wildem) Schweinen, stundenlang in würziger Sauce gekocht.<sup>2</sup>

**Bisi bele bhaat** | Brei aus Reis (*Bhaat*), Dal (*Bele*), fein geschnittenem Gemüse, Asant, Curryblättern, Gewürznelken, Kardamom, Koriander und Sesam, Kokosnuss und gemahlene Kichererbsen.

**Dosa** | Dosateig besteht aus Reis und Urad dal, die gemahlen und über Nacht fermentiert werden, was in dem warmen Klima von alleine passiert.<sup>3</sup> Der Teig wird dann auf einer heißen Platte zu einer dünnen Crêpe ausgestrichen, nur von der einen Seite her gebraten, dann (manchmal über einer Füllung) gefaltet oder aufgerollt (siehe Rezept).

**Idli** | Teig aus Reis und Urad dal (wie Dosa) wird in spezielle Formen gefüllt und im Wasserdampf gedünstet. Die meisten Idlis haben die Gestalt einer flachgedrückten Kugel mit einem Durchmesser von 8 cm.

**Kosambri** | Salat aus Mung dal, gewürzt mit Senf, Chili und Curryblättern, gemischt mit kleinen Gurkenstücken (siehe Rezept).

**Mysore pak** | Eine Art Fudge aus Kichererbsenmehl, Ghee, Zucker, Kardamom, der in Mysore hergestellt wird.

**Neer dosa** | Weiches und dünnes Dosa, das aus gemahlenem Reis und Wasser (Neer) hergestellt wird, verbreitet in Mangalore.

**Payasam** | Reis oder Weizengrütze wird mit Milch, Zucker und Kardamom zu einem Brei eingekocht, mit Früchten kombiniert oder mit Kokosmilch, Dal, Nüssen, getrockneten Früchten etc.

**Ragi mudde** | Mächtige Klöße aus zerstampfter Hirse, die man auf eine spezielle Art isst: Man zupft mit der Hand ein Stück von dem Kloß ab, tunkt es in Sauce und schluckt es dann ohne zu kauen.<sup>4</sup>

**Rasam (Saaru)** | Dünneflüssige, säuerlich-pfeffrige Suppe. Ihre Basis ist das Kochwasser von jenen halbierten Straucherbsen (Toor dal), die dann im Sambar in corpore verzehrt werden (siehe Rezept).

**Sambar** | Dickliche Sauce aus Linsen und Gemüse (siehe Rezept). Die Zubereitung von Sambar hängt mit jener von Rasam zusammen.

<sup>1</sup> Es handelt sich um Kochbücher, um Beschreibungen von Festen etc. Achaya, der selbst aus Karnataka stammt, fasst in einer Liste zusammen, welche Speisen wann zum ersten Mal erwähnt werden. Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 119.

<sup>2</sup> Viele Infos über die Küche von Karnataka

haben wir von Kumudini Balaram bekommen, in deren Haus wir seit 2006 wiederholt zu Gast sein durften. Am 22. Juli 2017 haben wir ein längeres Interview mit ihr geführt.

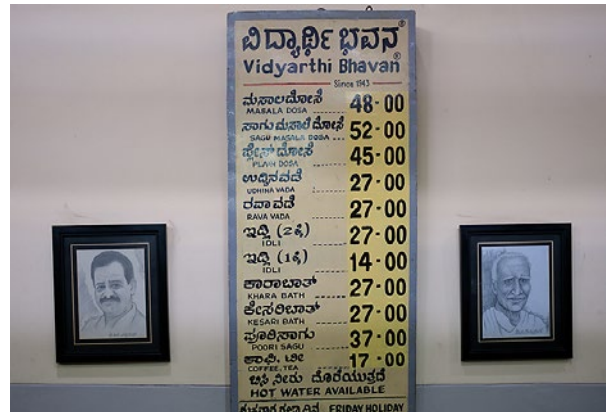
<sup>3</sup> Es ist die Kombination von Reis und Dal, welche die Fermentation in Gang bringt. Das Konzept soll im 13. Jahrhundert aus Indonesien, wo man länger schon Essen fermentiert, nach

Indien gekommen sein. Vergleiche Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 336.

<sup>4</sup> Man müsse *Ragi mudde* so essen, heißt es in Karnataka, weil Ragi beim Kauen den Mund verklebe. Wir haben Ragi mudde allerdings schon mehrfach kauen genossen und nie an einem verklebten Mund gelitten.



Cava, die Köchin von Kumudini Balaram, bereitet Ragi mudde zu, wie sie es in ihrem Dorf gelernt hat. (7/2017)



Alle Klassiker der Küche von Karnataka auf dem Menu des Restaurants Vidyaratthi Bhavan in Bangalore.



Nicht nur zum Frühstück beliebt: Idli, Sambar und Kokosnusschutney, serviert im Mitra Samaj in Udupi. (1/2017)



Von links nach rechts: Paniyaram, Podi idli, Idli, Sambar, Kokos-, Tomaten-, Pfefferminz und Korianderchutney.





**Rava idli** werden aus Weizengrieß (Rava) hergestellt und schmecken deftiger als gewöhnliche Idlis.



**Khara bhat**, das *Upma* von Karnataka, ein mürbes Kuchlein aus Grieß, mit Ghee und Gewürzen.



Das berühmteste Gericht Karnataka: **Bisi bele bhaat**, zubereitet bei Kumudini Balaram. (7/2017)



In Mangalore liebt man kräftig gewürzte Fleischgerichte wie **Kori gassi**, Huhn in scharfer Kokossauce.



Für **Pandi kari** lässt man in Coorg Schweinefleisch stundenlang in leicht säuerlicher Sauce schmoren.



**Coconut holige**, eine süße Crêpe aus Kichererbsenmehl, Kokosnuss und Zucker, serviert in Udupi.



Auch im modernen Karnataka leben die meisten Menschen von der Landwirtschaft: Reisfeld bei Mysore. (2/2008)





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

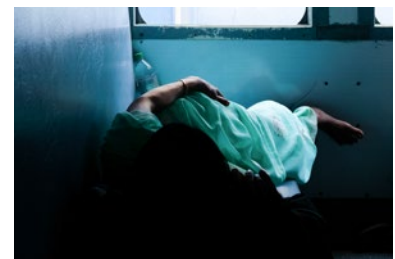
## MUNG DAL KOSAMBRI

### 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. Wir haben unser Rezept für ein Mung dal Kosambri 2008 bei Kumudini Balaran 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 hal-



**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)

ten wir uns hier nicht. 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 begeben 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.*

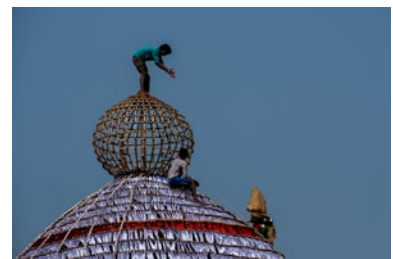


Warm serviert schlicht unwiderstehlich: *Kesari bhaat* mit Ananas schmeckt süß und markant nach Safran. (Basel, 10/2017)

## KESARI BHAAT

**Weizengrießpudding mit Ananasstücken, Cashewnüssen, Safran und Kardamom**

Als der Heilige Shri Madhwacharya im 13. Jahrhundert in Udipi eine Bildgestalt (*Murti*) des kindlichen Krishna (*Balakrishna*) deponierte, begründete er gleichzeitig eine der berühmtesten Küchen Indiens.<sup>1</sup> Denn aus Furcht, der verwöhnte Götterbengel (immerhin eine Erscheinungsform von Vishnu) könnte sich aus dem Staub machen, bieten ihm die brahmanischen Köche des Tempels seither jeden Tag wenigstens 14 verschiedene Delikatessen an – allesamt vegetarisch. Und was der Gott übriglässt, wird dann an die gläubigen *Vaishnava* (Anhänger Vishnus) verfüttert, die seit siebenhundert Jahren nach Udipi pilgern und ebenso lange in dem großen Festsaal des Klosters gratis verköstigt werden. Auch, wenn das, was den Pilgern (heute zumindest) vorgesetzt wird, nur einen entfernten Abglanz dessen darstellt, was man dem Gott serviert und was dann wahrscheinlich auch die Priester und Mönche der acht Udupi-Klöster in ihrem Separatum genießen, trugen und tragen die Pilger den Ruhm der Küche von Udipi doch in die weite Welt hinaus. Findige Unternehmer haben das um 1900 als eine Chance erkannt und in größeren Städten Indiens (Bangalore, Mumbai, Chennai) vegetarische Restaurants eröffnet, die auf die eine oder andere Weise



**Hoch über dem kleinen Gott |**  
**«Heute früh, viel zu früh, hat mich die Stimme eines Kindes geweckt, der glockenhelle, völlig reine Gesang eines Knaben vor dem Stimmbruch wurde von Lautsprechern über die Dächer des Tempelbezirks geweht. Wahrscheinlich kam die Stimme ab Band, trotzdem müssen die Töne einen seltsamen Effekt auf mich gehabt haben.»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 12. Januar 2017.





Dieser Gemüsehändler beim Tempel von Udupi bietet auch Bananenblüten und Stämme an. (1/2017)



Jackfrucht, Bittergurke (Balsambirne) und Wachskürbis, Süßkartoffel und Elefantenyams.

die Stadt Udupi im Namen führen.<sup>2</sup> Heute ist *Udupi* so etwas wie ein globaler Brand – nicht nur in Indien, sondern weltweit.<sup>3</sup> Das typische Udupi-Restaurant ist ein sauberes Fastfood-Lokal, in dem man schnörkellos verpflegt wird. Und da es in der Regel Brahmanen sind, die das Essen zubereiten und servieren, können alle Kasten es genießen. Ob allerdings alle Köche in den zahllosen Udupi-Restaurants der Welt auch wirklich in den Klosterküchen neben dem Shri Krishna Tempel ausgebildet wurden, wie gerne behauptet wird?

Dass sich ausgerechnet in der Hafenstadt Udupi eine der berühmtesten vegetarischen Küchen der Welt entwickelt hat, kann schon ein wenig erstaunen – sonst wird an der Konkanküste nämlich tüchtig Fisch verzehrt (und auch Fleisch). Es passt auch nur halb zum Gesamtbild des Bundesstaats Karnataka, dessen Bevölkerung sich nur zu etwa einem Drittel rein vegetarisch ernährt.

In der klassischen Udupi-Küche werden hauptsächlich lokale Zutaten verwendet, denn traditionelle Brahmanen essen nur, was quasi auf ihrem Boden wächst und rein (*satvik*) ist: Süßkartoffel, Taro und Yams (Elefantenyams); Kürbis und Flaschenkürbis, Schlangen- und Bittergurke (Balsambirne); Fleisch und Samen der Jackfrucht; Blüte, Stamm und Frucht der Banane und Kochbanane; Amla, Mango, und Kokosnuss.<sup>4</sup> Auch die Aubergine mit ihren zahllosen Spielformen dürfte zu den willkommenen Gemüsen zählen.<sup>5</sup> Zwiebel und Knoblauch werden in der Udupi-Küche nicht verwendet, ebenso wenig «englische» Gemüse wie Tomaten, Karotten, Kartoffeln, Bohnen, Blumenkohl oder Weißkohl. Seltsamerweise aber sind andere





**Bilimbi (*Averrhoa bilimbi*) auf dem Markt.**



**Bilimbi Palya, ein trockenes Curry im Woodlands.**



**Amla (*Indian goosberry, Phyllanthus emblica*).**



**Ein würzig-säuerliches Saaru mit Amla.**



**Das chice Interieur des Restaurant Woodlands, das in einem Keller nahe beim Tempel von Udupi eingerichtet ist.**





Seit 1949 eine Institution in Sachen vegetarisches Essen: *Mitra Samaj* im Tempelbezirk von Udupi. (1/2017)



Eine originelle Udupi-Variation eines südindischen Klassikers: kleine Idlis in einer Sauce, die von der Konsistenz und vom Geschmack her irgendwo zwischen Sambar und Rasam angesiedelt ist.

Zutaten aus der Neuen Welt schon seit einiger Zeit aus der Udupi-Küche nicht mehr wegzudenken, namentlich Chili, Ananas und Cashewnuss. Unterdessen werden allerdings auch Kartoffel, Karotte und Tomaten immer häufiger verkocht.<sup>6</sup>

Kokosöl ist das wichtigste Fett, die Köche arbeiten aber auch mit Ghee. Die Speisen werden gerne mit Tamarinde gesäuert, mit Jaggery gesüßt, mit Chili geschärft und mit Sesam, Senf und Curryblättern gewürzt. In jedem größeren Essen sind alle sechs Geschmacksrichtungen präsent: süß, salzig, sauer, scharf, bitter und adstringierend.<sup>7</sup>

Typische Gerichte der Udupi-Küche sind *Saaruru* (eine Variante der Pfeffersuppe *Rasam*, siehe dort) und *Koddehu* (eine Art *Sambar*, siehe *Sambar aus Kumily*). Der berühmteste Salat aus Udupi dürfte *Kosambri* sein. Auch der Linsenreis *Bisi bele bath*, der in ganz Kanataka sehr gerne gegessen wird, gilt als typisches Gericht der Udupi-Küche. Ja überhaupt sind viele Speisen der Udupi-Küche in ganz Südindien verbreitet – und es ist oft schwer zu sagen, ob sie nun in Udupi erfunden oder nach Udupi übernommen wurden (so zum Beispiel *Idli*, gedämpfte Küchlein aus fermentiertem Reis oder *Upma*, eine Art Porridge).

Udupi gilt auch als der Ursprungsort von *Dosa*, einem einseitig knusprig gebratenen Pfannkuchen aus fermentiertem Teig, meist auf Basis von Reis und Hülsenfrüchten. *Dosa* werden heute in ganz Indien gerne gegessen, vor allem zum Frühstück. Historisch gibt es wenig Grund, Udupi als den Ursprungsort von *Dosa* anzunehmen, laut K.T. Achaya findet sich die früheste Erwähnung von *Dosa* im 6. Jahrhundert in einer Schrift aus Tamil Nadu.<sup>8</sup> Charmaine O'Brian erklärt sich



Viele halten Dosa für eine Erfindung aus Udupi: prachtvolles Exemplar aus Rava (Grieß) im Mitra Samaj.

diese falsche Verknüpfung so: «Meine Theorie lautet, dass die meisten Inder, die nicht aus dem Süden stammen, ihr erstes Dosa in einem Udupi-Restaurant aßen und sich deshalb die Mär verbreitete, Dosas seien in Udupi erfunden worden.»<sup>9</sup> Ziemlich sicher ist indes, dass *Masala dosa* in Udupi entstanden sind, eine heute besonders beliebte, mit einem Püree aus Kartoffeln, Zwiebeln und Gewürzen gefüllte Form von Dosa. Schon früher servierte man ein Püree aus Kartoffeln zu Dosas. Irgendwann im 20. Jahrhundert aber müssen die Köche angefangen haben, die Kartoffeln mit Zwiebeln und Gewürzen zu sautieren. Da Zwiebeln in der Udupi-Küche eigentlich ein Tabu sind, wurde dieses Püree nicht in einer offenen Schale serviert, sondern im Innern der Dosas quasi versteckt.<sup>10</sup>

In Udupi wird das Essen traditionell auf einem Bananenblatt angerichtet, und zwar in einer bestimmten Ordnung.<sup>11</sup> Die meisten Restaurants servieren es allerdings in kleinen Schalen auf einem Edelmetalltablett, so auch das *Woodlands*, das den gastronomischen Udupi-Hype mit begründet hat, oder das *Mitra Samaj*, das innerhalb des Tempelbezirkes liegt und seit 1949 von derselben Familie geführt wird. Im *Mitra Samaj* bekommt man in erster Linie gedünstete Idli, gebratene Dosa und frittierte *Goli baje* oder *Vada* serviert, die meist mit einem kleinen Schälchen Sambar oder Rasam und einem Kokoschutney auf den Tisch kommen. *Mitra Samaj* ist aber auch berühmt für seine Süßspeisen – zum Beispiel sein *Khseera* oder *Kesari bhaat*, ein weicher Grießpudding, der je nach Tag mit Rosinen, mit Mango, mit Bananen, Cashewnüssen oder Ananas zubereitet und warm gegessen wird. Ein indischer Kaffee,



Auch Vada gehören zu den unumgänglichen Spezialitäten der Küche von Udupi. Der Teig wird aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Sago hergestellt und frittiert. Das Mitra Samaj serviert Vada mit Sambar und Kokosnusschutney.





**Khseera mit Rosinen aus der Küche des Mitra Samaj. Wir vermuten, dass die Köche des berühmten Lokals das Kesari bhaat etwa so proportionieren: 1 Teil Grieß, 1 Teil Ghee, 2 Teile Zucker. (1/2017)**

ein Khseera – und man ist schon beim Frühstück im Zuckerhimmel. *Kesari bath* wird heute in ganz Südindien gegessen, hat seinen Ursprung aber wohl in Karnataka, wo die Leckerei in alten Zeiten *Shahanna* hieß.<sup>12</sup> Es gibt auch salzige Varianten, die vor allem zum Frühstück gereicht werden – und solche, die mit Nahrungsmittelfarbe leuchtend grün oder orange eingefärbt sind.

Das *Kesari bhaat*, das wir im *Mitra Samaj* am meisten geschätzt haben, war mit Ananasstücken zubereitet und auf unterschiedene Weise süß. Im Vordergrund wirkte der Safran, im Hintergrund grüner Kardamom. Klassische Rezepte bereiten *Kesari bhaat* nur mit Wasser zu, dieser Pudding aber war auch mit Milch angerührt. Er hatte eine glänzende Oberfläche und eine weiche Konsistenz, die zweifellos auf das viele Ghee in seinem Innern zurückzuführen waren.

Wir geben hier ein Rezept wieder, das etwas weniger Zucker und deutlich weniger Ghee verwendet. Das hat den Nachteil, dass unser Pudding beim Abkühlen fest und etwas gummig wird, derweilen das Khseera aus Udipi auch im erkalteten Zustand noch leicht schlaberig ist. *Kesari bhaat* entfaltet aber sowieso nur in warmem Zustand seinen vollen Zauber, sollte also immer frisch zubereitet oder wenigstens aufgewärmt werden (siehe Anmerkung unter Punkt 3).<sup>13</sup>

#### FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Ghee zum Rösten des Grießes**
- 100 g Weizengrieß**
- 200 ml Wasser**
- 300 ml Milch**
- 150 g Zucker**
- 150 g Ananas in Stücken**
- 10 Cashewnüsse, leicht zerkleiner**
- 1 Msp. grüne Kardamomsamen, pulverisiert**
- 0.5 g Safranfäden, fein zerkrümelt**
- 2 EL Ghee zum Abrunden**

#### Zubereitung (Kochzeit 25 Wochen)

**1** | Ghee in einer Pfanne erwärmen, Weizen hineingeben und bei mittlerer Flamme und ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten, bis die Grütze eine goldene Farbe angenommen hat.

**2** | 200 ml Wasser und 300 ml Milch angießen, Zucker begeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, häufig umrühren.

**3** | Ananas, Cashewnüsse und Kardamom begeben, nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Der Pudding sollte zum Schluss eine dickliche Konsistenz haben, aber auch noch etwas flüssig wirken, ungefähr wie eine etwas zu warm gewordene Eiscreme. *Man kann den Pudding gut bis zu diesem Zeitpunkt vorbereiten und dann ganz abkalteln lassen. Dabei dickt er zu einer festen Masse ein. Vor dem servieren erwärmt man die Masse und rührt nochmals etwas Milch oder Wasser ein. Die Masse sollte sich wieder ganz auflösen, für einen Moment etwas zu dünn wirken, um dann wieder die oben beschriebene Konsistenz zu erreichen.*

**3** | Safran und Ghee einrühren, sofort heiß servieren. *Im Zweifelsfall sollte man den Pudding eher etwas zu dünn als zu dick servieren, gewinnt er doch mit jeder Sekunde des Abkühlens an Stabilität.*

<sup>1</sup> Wir beziehen uns in diesem Abschnitt vor allem auf Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 314ff.

<sup>2</sup> Srinivasan und Rao nennen als Pioniere vor allem Krishna Rao von der *Woodlands group* und Parampalli Yajnanarayana Maiya von der *Dasaprakash group*. Malati Srinivasan, Geetha Rao: *The Udipi Kitchen*. Chennai, New Delhi: Westland, 2015. S. XIX.

<sup>3</sup> «The story of Udipi cuisine is the story of how a temple-based, Brahmanical culinary tra-

dition got modernized and gradually became a global phenomenon.» Srinivasan, Rao: *Op. cit.* S. XIX.

<sup>4</sup> Srinivasan, Rao: *Op. cit.* S. XVIII.

<sup>5</sup> Sie wird zwar seltsamerweise in der Liste der Udipi-Gemüse nie erwähnt, gehört aber zu den Gemüsen, die sicher schon in vedischer Zeit angebaut wurden.

<sup>6</sup> Srinivasan, Rao: *Op. cit.* S. XVIII.

<sup>7</sup> Srinivasan, Rao: *Op. cit.* S. XIX.

<sup>8</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University

Press, 2002 [1. 1998]. S. 61.

<sup>9</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 316.

<sup>10</sup> Srinivasan, Rao: *Op. cit.* S. XIX.

<sup>11</sup> Dazu und zu weiteren Gepflogenheiten beim Essen vergleiche Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 121 f.

<sup>12</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 128.

<sup>13</sup> Das hier vorgestellte Rezept haben wir in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule Cookuk in Aarau zu voller Süße gebracht.



Chili, Curryblätter, Senfsamen und die frischen Bohnen bestimmen den Flavour von *Ittik bele saaru*. (Bangalore, 7/2017)

## ITTIK BELE SAARU

**Bohnen in einer Sauce aus Erdnüssen, Kokosnuss, Zwiebel, Chili und weiteren Gewürzen**

Während der Monsunzeit kommt in Bangalore eine Bohne auf den Markt, die das Herz der Köchinnen und Köche höher schlagen lässt: *Avarekai* sind eher kurze, stark profilierte Schoten, in deren Innerem sich meist etwa vier bis sechs leuchtend grüne Samen finden. *Avarekai* sind eine Art von Helmbohne (*Lablab purpureus*). Solche Bohnen, früher auch Faselbohnen genannt, wachsen auch in Westeuropa, zieren mit ihren violetten und stark duftenden Blüten so manche Gartenhecke, werden jedoch heute kulinarisch kaum noch genutzt. Die Helmbohne stammt ursprünglich wohl aus Afrika, wird heute aber vor allem in Indien kultiviert.<sup>1</sup> Inwiefern sich die einzelnen Unterarten voneinander trennen lassen, ist schwer zu sagen.<sup>2</sup>

In Bangalore veranstaltet man einen veritablen Kult um die grünen Samen und hat tausend Rezepte erfunden, sie möglichst schmackhaft zu verkochen. An einem Morgen im späten Juli 2017 sind wir im Haus von Kumudini Balaram in Bangalore der Köchin Sharda begegnet, einer alten Freundin der Familie. Als Gastgeschenk hatte sie aus ihrem Dorf, das im Westen der Stadt liegt, eine Tüte voller geschälter *Avarekai* mitgebracht. Sie erklärte sich spontan be-



**Nikotin und Zucker** | «Viele kommen sicher täglich hierher, wohl immer um die gleiche Uhrzeit, mit denselben Bedürfnissen nach Nikotin, nach Zucker, nach einem kurzen Gespräch. Sie kennt offenbar auch die drei fülligen Damen, die sich jetzt vor ihrem Kabäuschen aufstellen. Sie begrüßt sie und sie begrüßt doch auch nicht. Denn die Ladies tragen Tattoos auf ihrer Haut...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Juli 2017.





Diese kleinen Bohnen lassen die Herzen der Köchinnen und Köche von Bangalore höher schlagen: *Avarekai*. (7/2017)



Auch dieses Geschäft im Zentrum von Bangalore macht mit beim großen Kult um die kleine Bohne und bietet Blätterteigpuffs an, die mit *Avarekai* gefüllt sind. (7/2017)

reit, sie für uns nach ihrem Lieblingsrezept zu kochen, und wir haben ihr dabei zugeschaut. *Ittik bele saaru* kombiniert die Bohnen mit einem cremigen Masala, dessen Konsistenz von Erdnüssen, Kokosnuss, Mohn und Sesam bestimmt wird. *Ittik* bedeutet «schälen», *Bele* ist ein Sammelname für Hülsenfrüchte und *Saaru* bezeichnet alle Arten von Saucen, die eher etwas flüssig sind.<sup>3</sup>

Helmbohnen sind in Westeuropa leider nicht einmal in getrocknetem Zustand zu bekommen. Außerdem lebt das Rezept, unserer Ansicht nach, auch stark davon, dass die *Avarekai* in frischem und knackigem Zustand verkocht werden. Getrocknete Hülsenfrüchte verlangen nach anderen Prozessen (wie dem Einweichen), längeren Kochzeiten und führen folglich zu einem anderen geschmacklichen Resultat. Wir haben deshalb für das Rezept auf Bohnen zurückgegriffen, die auch auf den Märkten Westeuropas häufig frisch angeboten werden, die bewährten Borlotti-Bohnen (*Phaseolus vulgaris* var. *Borlotti*). Sie haben, auch wenn sie etwas anders aussehen, unserer Meinung nach einen vergleichbaren Flavour und vor allem etwa die gleiche Kochzeit.

Wir geben das Rezept von Sharda hier mit ein paar Vereinfachungen wieder – namentlich dieser: Bevor Sharda die Bohnen kocht, lässt sie in der Pfanne Ghee heiß werden und brät darin Zimtkassie, Gewürznelken und Curryblätter an. Diesen Schritt lassen wir aus, das Resultat scheint uns auch so würzig genug.

Im Haus von Kumudini Balaram haben wir *Ittik bele saaru* zunächst mit *Ragi mudde* gegessen, einem großen Kloss aus Hirse, des-



Sharda bereitet in der Küche von Kumudini Balaram das Masala für *Ittik bele saaru* zu. (7/2017)



Alle Zutaten für das Masala in einer Pfanne vereint.



Das gemixte Masala sollte quarkartig beschaffen sein.



Die halb-garen Bohnen kochen in der Sauce fertig.



Curryblätter spielen die Hauptrolle beim Baghar.





**Bevor die Sauce auf Ragi mudde kommt, drückt man ein Loch in den Kloss und füllt etwas flüssiges Ghee hinein. Dann gießt man Ittik bele saaru darüber. (Bangalore 7/2017)**

#### FÜR 4 PERSONEN

800 g Borlotti-Bohnen  
 2 getrocknete Chilis, ganz  
 2 TL Koriandersamen  
 3 cm Zimtkassie (5 g)  
 4 Gewürznelken  
 100 g Erdnüsse  
 12 g Sesam  
 12 g weißer Mohn  
 1 TL Ghee für das Anbraten der Zwiebel  
 2 Zwiebeln (250 g), grob gehackt  
 2 TL Salz  
 50 g Kokosnussfleisch, in kleinen Stücken  
 1 Tomate geviertelt  
 200 ml Wasser für das Mixen des Masala  
 1–2 TL Chilipulver (eine möglichst stark rotfärbende Sorte)  
 600 ml Wasser für das Kochen der Bohnen  
 Etwas Salz zum Abschmecken  
 2 TL Ghee für den Baghar  
 2 TL Senfsamen  
 20 Curryblätter  
 3 getrocknete Chilis, leicht zerzupft

sen Herstellung sehr aufwendig ist. Am folgenden Abend haben wir einen Rest der Bohnen mit frisch gedämpftem Reis serviert bekommen, was uns fast noch besser geschmeckt hat. In Westeuropa neigen wir dazu, alle indischen Gerichte mit edlem Basmatireis zu servieren, der indes in vielen Fällen zu stark parfümiert ist und die Speisen so irritiert. Auch zu *Ittik bele saaru* passt eher ein einfacherer Reis wie zum Beispiel der etwas feinkörnigere und durchaus ebenfalls aromatische *Sona masuri*, der in vielen indischen Geschäften Europas verkauft wird.

#### Zubereitung (40 Minuten)

- 1 | Die Bohnen aus den Hülsen lösen (es bleiben etwa 450 g).
- 2 | In einer nicht beschichteten Stahlpfanne hintereinander vorsichtig rösten: Chilis bis sie an den Rändern schwarz sind, Koriandersamen bis sie knacken und riechen, Zimtkassie bis sie sich noch dunkler verfärbt und riecht, Gewürznelken bis sie duften, Erdnüsse bis sie sich leicht verfärben, Sesam bis er springt und riecht, Mohn bis er springt und duftet.
- 3 | Ghee erwärmen, Zwiebel mit dem Salz glasig dünsten. Kokosnuss und alle gerösteten Gewürze zugeben, alles vermengen und 1 Minute lang unter ständigem Wenden vorsichtig braten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, Chilipulver und Tomate zugeben, im Mixer zu einer möglichst feinen und möglichst dickflüssigen Sauce pürieren. *Je nach Mixer, Mixerbecher, Methode etc. wird es nötig sein, noch etwas mehr Wasser beizugeben damit sich die Masse unter dem Mixermesser dreht.* Tomate begeben
- 4 | Bohnen mit 600 ml Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, 10 Minuten köcheln lassen, dabei verdunstet ein Teil des Wassers.
- 5 | Masala angießen, sorgfältig umrühren, 15 Minuten köcheln lassen. Häufig rühren und aufpassen, dass die Masse nicht anhaftet. *Je nach Topf und Hitze wird das Gericht schnell etwas zu trocken, dann gibt man zusätzlich Wasser bei. Es sollte die Konsistenz einer dicken Sauce haben. Lässt man das Gericht abkühlen, dann trocknet es auf etwas wüste Weise ein, was sich aber leicht wieder beheben lässt.*
- 5 | Für den Baghar (siehe *Dalma*) das Ghee in einem kleinen Töpfchen erwärmen, Senfsamen darin aufkrachen lassen, Curryblätter und Chilis begeben, kurz erhitzen, mitsamt dem Fett über die Bohnen geben, einrühren, sofort servieren.

<sup>1</sup> Odette Teubner, Andreas Miessmer, Hans-Georg Levin: *Das grosse Buch vom Gemüse. Warenkunde, Küchenpraxis, Rezepte.* München: Teubner Verlag, 2002. S. 89. Günther Liebster: *Gemüse. Warenkunde Obst & Gemüse.* Band 2. Düsseldorf: Morion Verlag, 1990. S. 121.

<sup>2</sup> Monisha Bharadwaj widmet der Helmböh-

ne ein ganzes Kapitel, verbindet sie jedoch in erster Linie mit Gujarat und spricht vor allem von den getrockneten Samen. Monisha Bharadwaj: *Die indische Küche. Symphonie der Gewürze, Düfte und Aromen.* München: Wilhelm Heyne Verlag, 2000. [Englische Originalausgabe: *The Indian Kitchen.* London: Kyle Cathie, 1996]. S. 154f.

<sup>3</sup> Auch *Rasam* (siehe dort) wird manchmal *Saaru* genannt, kommt jedoch erheblich dünnflüssiger daher als diese Sauce hier.

<sup>4</sup> Das hier vorgestellte Rezept haben wir in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau perfektioniert.



Rasam schmeckt leicht säuerlich und pfeffrig-warm bis scharf. (Zürich, 2/2008)

## RASAM

### Säuerliche Suppe aus halbierten Straucherbsen mit Pfeffer, Tamarinde und Tomaten

«*Rasam* essen wir in Karnataka jeden Tag, meist am Mittag und am Abend», sagt Kumudini Balaram, die seit vielen Jahrzehnten in Bangalore lebt und in ihrem Haushalt so manche junge Frau vom Land in die Kunst der südindischen Küche eingeführt hat. «*Rasam* ist verdauungsfördernd und wird deshalb gegen Ende des Menus aufgetischt. Typischerweise trinken wir es in Südindien aus der hohlen Hand, was einigen Lärm macht. Ich mische es lieber mit Reis. Der Reis muss aber genügend gekocht sein, damit er die Flüssigkeit gut aufsaugen kann.»<sup>1</sup> Tatsächlich kommt *Rasam* in vielen Haushalten des südlichen Indiens täglich auf den Tisch. Seine Zubereitung hängt mit der von *Sambar* (siehe dort) zusammen, wird es doch aus dem Kochwasser von jenen halbierten Straucherbsen (*Toor dal*) hergestellt, die dann im *Sambar in corpore* verzehrt werden.

Laut Achaya bezeichnet *Rasa* in Sanskrit ein Extrakt, zum Beispiel auch einen Extrakt aus Zuckerrohr.<sup>2</sup> In Südindien ist mit *Rasam* fast immer ein Extrakt aus *Toor dal* gemeint, das mit Pfeffer, Tamarinde, Limette, Tomate oder Curryblättern gewürzt sein kann. Es gibt allerdings auch Köche, die *Rasam* aus halbierten roten Linsen (*Masoor*



**Zu viel Tourist** | «Ich spürte, dass etwas passiert war in ihrem Körper, der plötzlich keinerlei Spannung mehr zu haben schien. Sie konnte keinen Schritt mehr machen. Ich schleppte sie zu der Rabatte, welche die Spuren trennt und wir ließen uns auf die Umfassungsmauer sinken. Kaum saßen wir, sackte Kumudini gänzlich zusammen und ließ den Kopf vornüber fallen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. Juli 2017.





Bevor die Portugiesen die Tomate nach Indien brachten, wurde Rasam wohl hauptsächlich mit Tamarinde gesäuert, die im Süden Indiens an jeder Ecke wächst. (Bangalore, 7/2017)

**Kochen mit Tamarinde** | Ein Problem beim Kochen mit Tamarinde rührt daher, dass der aus Pasten oder dem getrockneten Fruchtfleisch gewonnene Saft je nach Produkt und Verarbeitungsprozess sehr unterschiedlicher konzentriert sein kann. Alle Mengenangaben in Rezepten können also im Grunde höchstens als ungefähre Richtwerte angesehen werden. Am besten kostet man den Jus vor Verwendung und entscheidet dann, wie viel davon man seiner Speise zugeben will.

dal) herstellen.<sup>3</sup> Auffälligste Würzzutat ist der Pfeffer, weshalb Rasam auch oft Pfeffersuppe genannt wird.

Eine der frühesten Beschreibungen von Rasam liefert der italienische Quacksalber Niccolao Manucci, der 1654 im Alter von 15 nach Indien kam und sechzig Jahre lang kreuz und quer durchs Land reiste. In seinen Anmerkungen zu den Tischsitten der Südinder schreibt er: «(Mit ihren Mahlzeiten) schlürfen sie ein Gebräu aus Wasser, das mit Pfeffer gekocht wird.»<sup>4</sup>

Viele Autoren betonen die bekömmliche Wirkung von *Rasam*. Ayurvedische Ärzte halten die Pfeffersuppe offenbar für «eine der großen Wohltaten, mit denen Gott die Welt gesegnet hat» und verschreiben sie gegen Fieber, Hämorrhoiden, Verdauungsstörungen und Cholera.<sup>5</sup>

*Rasam* und Reis stellen gemäß Achaya den Anfang jedes südindischen Mals dar, gefolgt von dem etwas dickflüssigeren Sambar und dann Reis mit Joghurt.<sup>6</sup> Laut Sen wiederum beginnt ein Essen in Tamil Nadu mit Reis, *Sambar* und Gemüse (*Avial*, *Kootu* etc.). Es folgen Reis und *Rasam*, den Abschluss bilden dann Buttermilch oder Joghurt.<sup>7</sup> Oft wird *Rasam* aber auch, wie es im Haushalt von Kumudini Balaram üblich ist, als eine Art Digestif zu Ende der Mahlzeit gereicht, meist ebenfalls mit Reis. In anderen Sprachen Südindiens heißt *Rasam* auch *Saar*, *Saaru*, *Chaaruru* oder *Pulusu*.

Die Briten (oder vielmehr ihre indischen Köche) haben aus *Rasam* eine kräftig gewürzte Suppe entwickelt, die heute als *Mulligata-*





Kumudini Balaram in der Küche ihres Hauses in Richmond Town, mitten in Bangalore. (7/2017)





In einem südindischen Haushalt findet sich *Toor dal* fast zwangsläufig im Vorratsschrank – natürlich auch in jenem von Kumudini Balaram in Bangalore. (7/2017)

#### FÜR 2–4 PERSONEN

- 4 EL geschälte und halbierte Straucherbsen (*Toor dal*)
- 3 Tomaten, gehäutet, gehackt
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Salz
- 1 L Wasser
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 ml Tamarindensaft
- 2 EL Koriandergrün
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 1 TL flüssiges Ghee
- 2 getrocknete Chili, in Stücke gerissen
- 2 TL Schwarzer Senf
- 12 Curryblätter

*winy soup* auf der Karte von nahezu jedem indischen Restaurant funkt. Diese Suppe spielt auch im *Dinner for One* eine Rolle, einem filmischem Sketch von Freddie Frinton und May Warden aus dem Jahr 1963. Butler James serviert seiner Miss Sophie einen Teller *Mulligatawny* als zweiten Gang des festlich-beschwipsten Mahls.

Es gibt Rezepte und Variationen *en masse*. Der fleißige Pushpesh Pant allein stellt ein Dutzend verschiedene Rasam-Varianten vor.<sup>8</sup> Unser Rezept folgt den Anweisungen, die wir aus der Küche von Kumudini Balaram bekommen haben, wo *Rasam* täglich zubereitet wird. Gewöhnlich würde man das gekochte *Dal* separat verwenden, wir inkorporieren es jedoch in unser *Rasam*, was der Suppe etwas mehr Körper gibt. Wir geben das Rezept hier mit Tomaten und Tamarinde wieder. Viele Köche führen die Säure auch nur mit Tamarinde zu, die im Süden Indiens schon vor Einführung der Tomate zur Verfügung stand.

*Rasam* schmeckt leicht säuerlich, für indische Verhältnisse zurückhaltend würzig und ist in der Regel pfeffrig-warm, aber nicht übertrieben chili-scharf. Auch uns passt es am besten mit etwas gedünstete Reis.

#### Zubereitung (Kochzeit 40 Minuten)

- 1 | Erbsen (wenn nötig) verlesen und unter kaltem Wasser abbrausen.
- 2 | Erbsen, Tomaten, Kurkuma und 1 TL Salz mit 1 L Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen bis die Erbsen ganz weich sind. *Die genaue Kochzeit hängt von Art und Alter der Erbsen ab. Es sollten noch etwa 600 ml Flüssigkeit (Dhal-Wasser) zur Verfügung stehen.*
- 3 | Erbsen mit einem Kochlöffel zerdrücken, bis sie sich in der Flüssigkeit aufgelöst haben. Knoblauch, Pfeffer und Kreuzkümmel in einem Mörser leicht zerstoßen, mit Tamarindensaft und Koriandergrün begeben, aufkochen lassen und bei sanfter Hitze nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
- 4 | Ghee in einem kleinen Töpfchen erwärmen. Chili, Senf und Curryblätter anbraten bis die Senfsamen aufspringen und es duftet. Mischung heiß in die Suppe rühren.

<sup>1</sup> Interview mit Kumudini Balaram am 22. Juli 2017 in Bangalore.

<sup>2</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 206.

<sup>3</sup> S. Meenakshi Ammal: *Samaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine*. New Delhi: Viking

(Penguin), 2001. S. 14.

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 175.

<sup>5</sup> Lizzie Collingham: *Curry. A Tale of Cooks and Conquerors*. London: Vintage (Penguin), 2006 [1. London: Chatto & Windus, 2005]. Kapitel

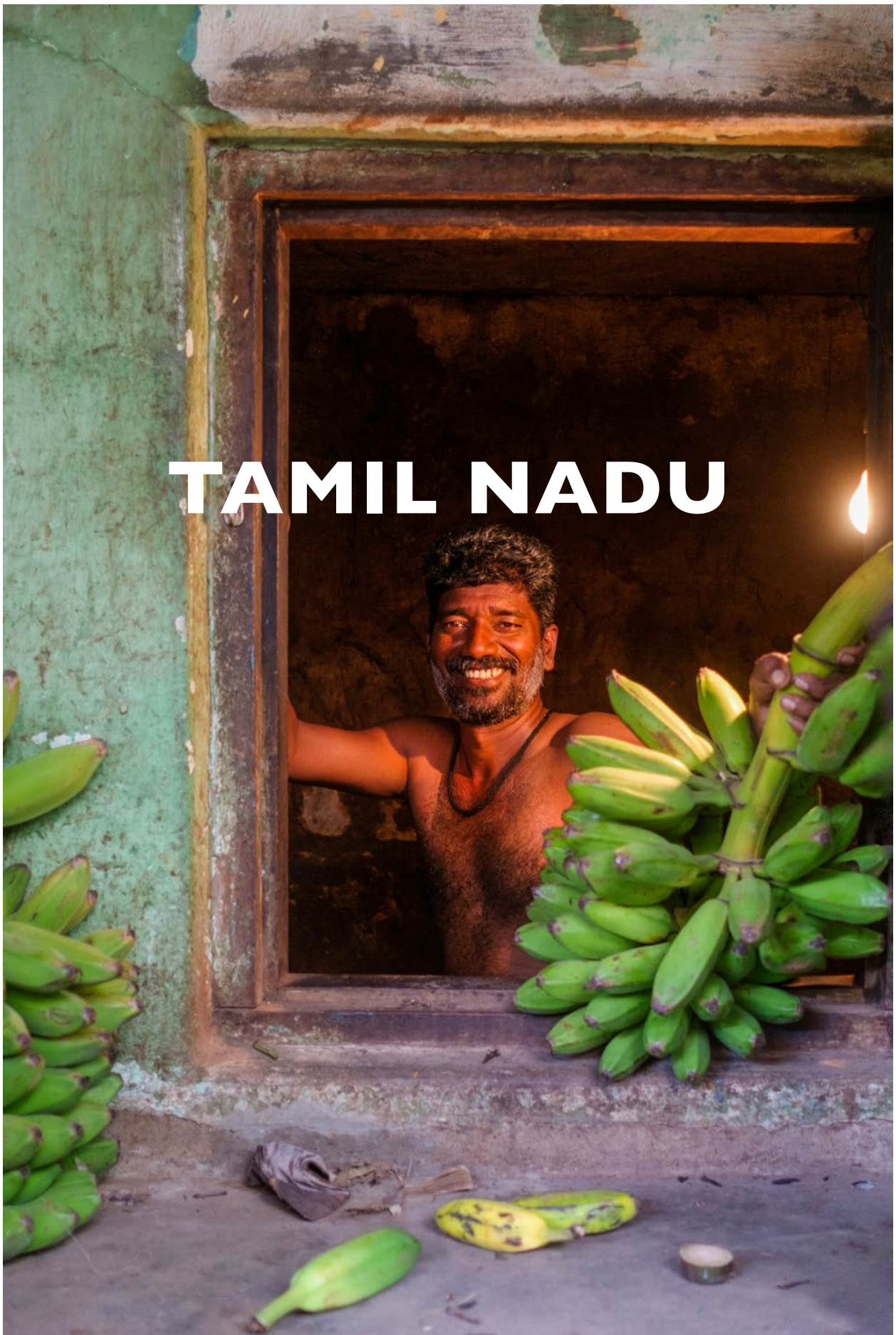
*Madras Curry: the British invention of curry*.

<sup>6</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 206f.

<sup>7</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 157.

<sup>8</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010.

# TAMIL NADU







## TAMIL NADU (TN)

**Bundesland seit** 26. Januar 1950

**Hauptstadt** Chennai

**Fläche** 130'058 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 72'138'958 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 555/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 89 % Tamil, 6 % Telugu

**Religionen** 88 % Hinduismus, 6 % Islam, 6 % Christentum

**Alphabetisierung** 80 %

**GDP per capita** 2400 \$ (2017)

**Anteil Vegetarier** 2 %

**Kulinarische Produkte** Reis, Hirsen, Banane, Kurkuma, Maniok, Kokos, Erdnuss, Kaffee, Sapote, Tee, Zuckerrohr, Palmöl

### Stichworte zur Geschichte

6.–9. Jh. Pallava-Dynastie

9. Jh.–1279 Reich der Chola

13. Jh. Pandya werden stärkste

Macht der Region

1311 Truppen aus dem Sultanat von

Delhi überfallen Madurai

1370–1565 Vijayanagar-Reich

Ab 17. Jh. europäische Handelsstütz-

punkte an der Koromandelküste

um 1800 Britische Ostindien-Kom-

panie wird zur stärksten Macht

Ende 19. Jh. Dravidische Bewegung

gegen Brahmanentum und Kasten

**#006d70** Ein ins Grünliche ziehendes

Cyan wie das des Ozeans an einem

windigen Tag am Kap Kanyakumari.

**Vorderseite:** Tamil Nadu ist Indiens größter Bananenproduzent, die Stauden reifen in Kellern nach. (7/2017)

Tamil Nadu trägt auch den Übernamen *Rice bowl of India*<sup>1</sup>, entsprechend tritt das Korn in zahllosen Gestalten auf. Zum Frühstück gibt es Idli und Dosa (siehe *Karnataka*), Upma, Uttapam oder Vada, die auch als Snacks (*Tiffin*<sup>2</sup>) den ganzen Tag lang gegessen werden. Zu jeder Mahlzeit wird Sambar (siehe *Sambar aus Kumily*) gereicht, zu Idli und Dosa natürlich auch Kokoschutney, und sehr oft kommt Rasam (siehe dort) auf den Tisch. Zu den typischen Gewürzen gehören Asant, Bockshornklee, Chilis, Curryblätter, Kreuzkümmel, Tamarinde und Senf.<sup>3</sup> Traditionell wird das Essen auf Bananenblättern serviert (siehe *Beetroot thoran*).<sup>4</sup> Die raffiniertesten Fleischzubereitungen gibt es in der Küche der Chettinads (siehe *Chettinar chicken*).

**Drumsticks** | Die länglichen, gerippten Früchte von *Moringa oleifera*, Tamil Nadu gehört zu den wichtigsten Produzenten und Konsumenten dieses Gemüses, das oft in Sambar zu finden ist.

**Kaffee** | Berühmt, oder vielleicht auch eher berüchtigt ist der Kaffee aus Tamil Nadu: ein starker Filterkaffee, der in der Regel mit sehr viel heißer Milch und stark gezuckert getrunken wird.

**Kari** | Würziges Gericht mit Gemüse oder Fleisch. Der Begriff wird für eine große Vielzahl von Zubereitungen eingesetzt.

**Kootu** | Eher feste Mischung aus Hülsenfrüchten und feingeschnittenem Gemüse, wird in zahllosen Variationen gegessen.

**Masiyal** | Gekochtes und zerdrücktes Gemüse mit etwas Dal, gewürzt mit Chili, Senf und Curryblättern.

**Milakai podi** | Pulver aus gemahlenden Hülsenfrüchten, Chili und weiteren Gewürzen, wird über gedünsteten Reis gestreut.

**Payasam** | Reis oder manchmal auch Linsen, gekocht in Milch, mit Zucker oder Jaggery, eher flüssig.

**Pongal** | Im Januar feiert man in ganz Indien das Sonnenwendefest Makar sankranti, in Tamil Nadu heißt es Pongal und hat die Gestalt eines Erntedankfestes. Pongal ist auch der Name eines Gerichts aus Reis und Mung dal, das gewöhnlich eher salzig, zum Fest aber süß gekocht wird.<sup>5</sup>

**Poriyal** | Fein geschnittenes Gemüse, sautiert mit Senf und Chili.

**Thayirsadam** | Eine Mischung aus Reis und Joghurt, aromatisiert mit Chili, Ingwer und Curryblättern, ähnlich *Curd rice*.

**Upma** | Gerösteter Weizengrieß oder grobes Reismehl, zu einem festen Breit verkocht, mit Hülsenfrüchten, Gemüsestücken und Gewürzen.

**Uttapam** | Dicker Pfannkuchen, zum Beispiel belegt mit Tomate, Zwiebel und Chili (oft indische Pizza genannt, siehe Rezept).

**Vada** | Fritters in der Form von Donuts aus einem Teig auf Basis von Hülsenfrüchtemehl, mit grünem Chili, Ingwer und Curryblättern. Vada gelten als der älteste Snack des Subkontinents.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 335.

<sup>2</sup> Ausführliches zu diesem Begriff bei Rukmini Srinivas: *Tiffin: Memories and Recipes of Indian Vegetarian Food*. New Delhi: Rupa Publications, 2015. Kapitel Introduction.

<sup>3</sup> Coleen Taylor: *Sen: Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 257.

<sup>4</sup> Vergleiche Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 121.

<sup>5</sup> S. Meenakshi Aimal's *Cook and See (Samaithu*

*Par)*, 1951 in Tamil publiziert und in den 1970er Jahren in drei Bänden auch auf Englisch, gilt als die Bibel der Küche von Tamil Nadu. S. Meenakshi Aimal: *The Best of Samaithu Paar*. Delhi: Viking India (Penguin), 2003.

<sup>6</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 21.



Eine Chili-Verkäuferin auf dem Gemüsemarkt im Norden des Meenakshi-Tempel in Madurai. (7/2017)



Rund um den großen Tempel von Madurai werden auf den Straßen und Gassen Idlis verkauft. (7/2017)



Badam milk, aus Milch, Mandeln (Badam), Zucker und Gewürzen gekocht ist in Tamil Nadu sehr beliebt. (7/2017)



Von links nach rechts: Paniyaram, Podi idli, Idli, Sambar, Kokos-, Tomaten-, Pfefferminz und Korianderchutney.





Dosa in Perfektion, mit Kokosnusschutney und zwei Sambars – im Restaurant Modern in Madurai.



Ein Straßenstand in Madurai bietet als Snack dünne Scheiben vom Stamm einer Bananenpflanze an.



Venn pongal wird aus Reis und Toor dal gekocht, mit Ghee, Salz, Pfeffer und Cashewnüssen aromatisiert.



Würzig, scharf, typisch für die Küche Chettinads: Hühnercurry im Chettinaadu Narayana in Kanadukattan.



Kadal nandu masala, Krabbe in würziger Sauce geschmort, eine Delikatesse aus Chettinad. (7/2017)



Sehr süß und sehr fett: Pal aluva (Milk halwa) aus Milch, Zucker, Grieß und Ghee gekocht.

 <b>முருகன் இட்லிகடை®</b>		<b>MURUGAN IDLI SHOP</b> <small>VEGETARIAN</small>		<b>இட்லி ஒரு உன்னத உணவு</b>		
<b>Idli Each</b>	12.00	<b>Uthappam Varieties</b>		<b>Bajji</b>		
<b>Ghee podi Idli Each</b>	20.00	<b>Plain Uthappam</b>	44.00	<b>Plantain bajji</b>	10.00	
<b>Dosai Varieties</b>		<b>Butter Uthappam</b>	54.00	<b>Chilli bajji</b>	10.00	
<b>Plain Dosai</b>	44.00	<b>Ghee Uthappam</b>	59.00	<b>Onion Bajji</b>	10.00	
<b>Butter Dosai</b>	54.00	<b>Onion Uthappam</b>	55.00	<b>Drinks</b>		
<b>Ghee Dosai</b>	59.00	<b>Butter Onion Uthappam</b>	65.00	<b>Special Jigarthanda</b>	45.00	
<b>Masal Dosai</b>	60.00	<b>Ghee Onion Uthappam</b>	65.00	<b>Sup Spl Jigarthanda</b>	55.00	
<b>Butter Masala Dosai</b>	68.00	<b>Podi uthappam Varieties</b>		<b>Coffee</b>	22.00	
<b>Ghee Masala Dosai</b>	70.00	<b>Ghee podi uthappam</b>	85.00	<b>Milk</b>	20.00	
<b>Rava Dosai</b>	54.00	<b>Butter podi Uthappam</b>	85.00	<b>Water 1 Ltr</b>	25.00	
<b>Ghee onion Ravadosai</b>	80.00	<b>Ghee podi onion Uthappam</b>	80.00	<b>Mini cool Drinks</b>	15.00	
<b>Butter Panner Dosai</b>	95.00	<b>Butter podi Onion Uthappam</b>	88.00	<b>Vadai</b>		
<b>Podi Dosai Varieties</b>		<b>Pongal</b>		<b>Medu vadai</b>	15.00	
<b>Butter podi Dosai</b>	75.00	<b>Ghee pongal</b>	35.00	<b>Sambar vadai ( 1 Pcs )</b>	20.00	
<b>Ghee podi Dosai</b>	75.00	<b>Sweet pongal</b>	35.00	<b>Masala Vadai</b>	15.00	
<b>Ghee podi Masal Dosai</b>	85.00			<b>Thair vadai</b>	20.00	
<b>Butter podi Masala dosai</b>	85.00			<b>White Paniyaram ( 3 pcs )</b>	25.00	
					<b>Meals - 11am to 3pm</b>	
					<b>Meals</b>	80.00
					<b>Parcel Meals</b>	100.00
					<b>Extra Rice</b>	40.00
					<b>Variety Rice - 11am to 3pm</b>	
					<b>Lemon Rice</b>	35.00
					<b>Tamarind Rice</b>	35.00
					<b>Tomato Rice</b>	35.00
					<b>Curd Rice</b>	35.00
					<b>Other Items</b>	
					<b>Ghee</b>	10.00
					<b>Butter</b>	10.00
					<b>Podi With Oil</b>	7.00
					<b>Plain Podi</b>	3.50
					<b>Oil</b>	3.50
					<b>Vatt Tax Extra</b>	

Rot auf Grün – das vegetarische Menu des Südens auf der Wand des berühmten Murugan Idli Shops in Madurai. (7/2017)



Diese Dosa aus einem stark flüssigen Teig ist durchscheinend und an den Rändern knusprig. (Bild Susanne Vögeli)

## DOSA

### Pfannkuchen aus Reis und Urad dal, einseitig gebraten

Nichts repräsentiert die kulinarische Identität des indischen Südens besser als *Idli* und *Dosa(i)*. Für beide Spezialitäten werden Reis sowie halbierte und geschälte Urbohnen (*Urad dal*) eingeweicht, zu einer feinen Paste gemahlen und über Nacht fermentiert. Dabei scheint es die Kombination von Reis und Dal zu sein, welche die Gärung in Gang bringt, genauer das Zusammenspiel der Mikroflora der beiden Körner.<sup>1</sup>

Dosa kommen schon im 6. Jahrhundert in einer Schrift der Tamil Sangam Literatur vor.<sup>2</sup> Idli werden um 920 erstmals in einem Werk in Kannada erwähnt.<sup>3</sup> Daraus lässt sich allerdings nicht notgedrungen ableiten, was zuerst da war.<sup>4</sup> Im Unterschied zur heutigen Praxis wurden diese frühen *Dosas* und *Idlis* offenbar nur aus Linsen und ohne Fermentation hergestellt.<sup>5</sup>

Zwischen dem 8. und dem 12. Jahrhundert reisten die Hindu-Könige Indonesiens oft auf Brautschau in den Süden Indiens. Man nimmt an, dass es ihre Köche waren, welche die Technik der Fermentation in Tamil Nadu und Karnataka einführten – und damit zusammenhängend auch den Kniff, Linsen mit Reis zu vermischen.<sup>6</sup>



**Das ist hier keine Anlaufstelle für Schiffe | «Im Alter von sechs Jahren wurde Alex zum Betteln vor die Tempeltüre gesetzt. Das war vor 38 Jahren. Alex hat kluge, wache Augen und ein ruhiges, freundliches Gesicht, in dem ich keine Bitterkeit entdecken kann. Ich frage ihn, ob er noch irgendeine Erinnerung hat an diesen ersten Tag.»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 27. Januar 2017.





Ein Monument von einem Pfannkuchen: das *Paper dosa* im *Ariya Nivaas* in Trivandrum ist 70 cm lang, hauchdünn und extrem knusprig – es wird aus klassischem Dosateig hergestellt. (1/2017)



*Dosa* im Restaurant *Sarawana* beim Tempel von Kanyakumari. (1/2017)



Hauchdünn und leicht elastisch: *Dosa* im *Krishna Café* in Kochi.

Die Tradition des Fermentierens ist in Indonesien uralt und es werden ganz unterschiedliche Dinge wie Sojabohnen, Erdnüsse und Fisch vergoren. Ja, es gibt in Indonesien sogar ein gedünstetes Kuchlein, das dem *Idli* gleicht und *Kedli* heisst.<sup>7</sup>

Für die Herstellung von *Dosa* wird der Teig auf einer heißen Platte zu einer dünnen Crêpe ausgestrichen, nur von der einen Seite her gebraten, dann gefaltet oder aufgerollt. *Dosa* kommen heute in sehr verschiedenen Gestalten auf den Tisch. Generell sind die *Dosas* aus Tamil Nadu dicker und kleiner, die aus Karnataka größer und knuspriger.<sup>8</sup> Vor allem Karnataka können die *Dosa* in sehr unterschiedlichen Formen auftreten, auch als Rollen oder als eindruckliche Zylinder und Pyramiden. Manchmal faltet man die *Dosa* auch über eine Füllung (*Masala* genannt) aus zerdrückten Kartoffeln, Zwiebeln und grünen Chilis. Auch bei der Zusammensetzung des Teiges gibt es Variationen, die verbreitetste dürfte *Rava dosa* sein. Für die Zubereitung dieses weicheren, brüchigeren und doch kräftigen, weniger knusprigen und doch verführerischen *Dosa* wird der Teig aus Reismehl, Weizenmehl und Weizengrieß hergestellt.

Für *Idlis* stellt man einen etwas dickeren Teig her, füllt ihn in spezielle Formen und stellt diese in den Wasserdampf. Die meisten *Idlis* haben die Gestalt einer flachgedrückten Kugel mit einem Durchmesser von etwa 8 cm.

*Idli* und *Dosa* werden zum Frühstück gegessen und dann den ganzen Tag lang als Snack (*Tiffin*) serviert. Man bekommt sie längst



Eine gängige Variation ist *Rava dosa*. Dieser Teig wird aus Reismehl, Weizenmehl und Weizengrieß hergestellt und führt zu einem etwas weicheren, brüchigeren und weniger knusprigen Dosa – hier im *Mitra Samaj* in Udupi.

nicht mehr nur im Süden des Landes, sondern in ganz Indien, was teilweise wohl auch mit der Verbreitung der Udupi-Küche (siehe *Kesari bhaat*) zu tun hat. Heute findet man sogar an jedem Flughafen des Subkontinents einen Stand, der Idli und Dosa verkauft. In Westeuropa allerdings hat dieser Snack aus dem Süden Indiens erstaunlicherweise noch kaum Fuß gefasst.

Idlis und Dosas werden in der Regel mit *Sambar* (siehe *Sambar aus Kumily*) und Kokosnusschutney (siehe dort) serviert, Idlis manchmal auch mit *Podi*, einem Würzpulver auf Linsenbasis, das mit Ghee oder Öl vermischt wird.

Der Aufwand für das Herstellen des Teiges ist relativ hoch. Auch heute noch, wo Maschinen das Mahlen der Linsen und des Reises übernehmen – früher geschah das in mühsamer Handarbeit im Mörser. In Indiens Haushalten werden deshalb nur noch selten Idlis und Dosas fabriziert. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass an jeder Straßenecke Spezialisten stehen, die diese Leckereien am laufenden Band produzieren.<sup>9</sup> In Westeuropa ist das nicht der Fall. Wer hier Dosas genießen will, muss sie selbst herstellen. Der Prozess braucht etwas Zeit, ist aber nicht übermäßig kompliziert. Das Ausstreichen des Teiges gelingt bei den ersten Versuchen oft nur halb, doch mit der Zeit «macht man sich die Hand dafür», wie es auf Französisch so schön heißt.<sup>10</sup>



Ein aufgeklapptes *Masala dosa* im *Vidyarthi Bhavan* in Bangalore. Oft streichen die Köche die Füllung etwas mehr auf der Fläche des Pfannkuchens aus. (7/2017)



In einem kleinen Nebenraum des *Moazzam Jahi Marktes* in Hyderabad hat ein Dosa-Bäcker seine elektrischen Mörser stehen, die Bohnen und Reis während Stunden zermahlen. (3/2017)





**Urbohnen und Reis quellen separat 5–12 Stunden im Wasser. (Bilder auf dieser Seite Susanne Vögeli)**



**Urbohnen und Reis werden ebenfalls separat mit Wasser in einem leistungsstarken Mixer fein püriert.**



**Bohnen- und Reispüree werden mit Kefir und Salz gemischt, danach während 24 Stunden fermentiert.**



**In der Bratpfanne streichen wir den Dosateig mit dem Löffelrücken zügig in Kreisen aus.**



**Gebackene Dosa schmecken leicht säuerlich und sind luftig dank dem Kohlendioxid, das bei der Fermentation entsteht.**

**Zubereitung** (Einweichzeit 12 Stunden,

Fermentationszeit 24 Stunden, Backzeit 3 Minuten)

**1** | Reis und Urbohnen separat in ausreichend Wasser während 5–12 Stunden einweichen.

**2** | Reis und Linsen separat abropfen lassen. Reis mit 100 ml Wasser in einem Cutter oder Mixer zu einer feinen, weißen Creme verarbeiten. Urbohnen ebenso mit 100 ml Wasser zu einem Teig vermischen. *Wir zerkleinern Reis und Bohnen separat, weil sonst der weichere Reis verhindert, dass die Mixermesser die Bohnen richtig zerkleinern können.*

**2** | Die beiden Teige nun vermischen, Kefir (Joghurt) und Salz einrühren. Teig zugedeckt bei ca. 25 °C während etwa 24 Stunden fermentieren lassen, gelegentlich umrühren. *Nach kurzer Zeit besiedeln Milchsäure- und Essigsäurebakterien sowie Hefepilzsporen den Teig, der ihnen als Nahrung dient (sie holen sich aus der Stärke ihre Energie). Dabei entstehen Milch- und Kohlensäure sowie als Begleiterscheinung würzige Aromen. Während dieses Prozesses sinkt der pH-Wert im Teig (er wird sauer), so können keine verderbende Bakterien Fuß fassen.*

**3** | Im Verlauf der Fermentation sollte der Teig ein erfrischend säuerliches Aroma entwickeln. Ist dies nach 24 Stunden noch nicht der Fall, muss die Fermentation verlängert werden (siehe Hinweis).

**4** | Den fermentierten Teig gut durchrühren und (wenn nötig) so viel Wasser begeben, dass er eine Konsistenz wie ein zu dickflüssiger Crêpeteig hat. *Da man den Teig nicht gießt, wie bei der Crêpe, sondern ausstreicht, muss er etwas dickflüssiger sein.*

**5** | Eine beschichtete Bratpfanne von wenigstens 20 cm Durchmesser nicht zu stark erwärmen, den Boden mit wenig Öl bepinseln. Etwa 2 EL Teig in die Mitte der Pfanne geben und sofort mit dem Rücken des Löffels zügig in Kreisen zu einem 2 mm dicken Pfannkuchen ausstreichen. Sofort die Temperatur erhöhen und den Fladen etwa 3 Minuten backen. *Das Ausstreichen braucht etwas Übung. Indiens Dosabäcker verteilen den Teig oft mit dem Boden eines kleinen Schälchens über ihre heißen Metallplatten, doch das wollte uns nicht recht gelingen. Das Verteilen des Teiges gelingt leichter, wenn die Pfanne nicht zu heiß ist, sonst haftet der Teig zu schnell an.*

**Das Temperaturproblem | Die Fermentation gelingt am besten bei einer Temperatur von etwa 25–30 °C. In den Tropen, wo die Dosas zu Hause sind, ist es immer warm genug. In Westeuropa indes kann es passieren, dass eine etwas zu kühle Küche den Prozess verhindert und schließlich doch die verderbenden Bakterien die Oberhand gewinnen (der Teig beginnt zu stinken und es bildet sich Schimmelpilz). Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man die Bedingungen für den Teig verbessern kann (ohne dass man mit dem Rezept bis zum nächsten Sommer warten muss). Wer klassische Heizkörper zu Hause hat, kann den Teig in ihre Nähe stellen. Wer über einen Backofen mit Wärmeschublade verfügt, kann den Teig darin gären lassen – auf einem Gitter, denn der Boden ist zu heiß. Auch die Lampe des Backofens erzeugt bei den meisten Modellen ausreichend Wärme. Ist all dies nicht vorhanden, bleibt nur die Anschaffung einer Joghurtmaschine, die eine für den Fermentierungsprozess ideale Temperatur erzeugt.**

#### FÜR 10 PFANNKUCHEN

**200 g** Rundkornreis  
**100 g** geschälte und halbierte Urbohnen (Urid dal)  
**100 ml** Wasser für die Reispaste  
**100 ml** Wasser für die Bohnenpaste  
**1 TL** Kefir oder Joghurt  
**1/3 TL** Salz  
**Etwas** Rapsöl für das Bepinseln des Pfannebodens

<sup>1</sup> Vergleiche Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 336.

<sup>2</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998] S. 61.

<sup>3</sup> Als Iddalige im *Vaddaradhane* von Sivakotyacharya. Iddalige gehören da zu den 18 Speisen, die man einem Brahmachari beim Besuch im Haus einer Dame serviert. Achaya 2002: *Op. cit.* S. 104.

<sup>4</sup> « Did the idli operation precede that of the dosai, or was it the other way round?», fragt

sich Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 127

<sup>5</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 104.

<sup>6</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 105.

<sup>7</sup> Achaya 2002: *Op. cit.* S. 104.

<sup>8</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 257.

<sup>9</sup> Diese Spezialisten haben meist auch mechanische Mühlen oder vielmehr mechanisch betriebene Steinmörser, welche die Herstellung des Teiges erleichtern. Solche Maschinen sind in

Europa nur schwer zu bekommen und würden in unseren kleinen Privatküchen auch viel zu viel Platz einnehmen.

<sup>10</sup> Susanne Vögeli hat es übernommen, in ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau ein Dosa-Rezept zu entwickeln, das auch unter westeuropäischen Bedingungen funktioniert. Eine sehr genaue Anleitung, wie man Dosa in den Tropen herstellt, findet sich bei S. Meenakshi Ammal: *Samaithu Paar. The Classic Guide to Tamil Cuisine*. New Delhi: Viking (Penguin), 2001. S. 58. Sie verwendet zusätzlich Bockshornklee, um die Fermentation anzutreiben.





Indiens Dosabäcker streichen den Teig oft mit einem kleinen Messbecher aus, so auch Radu in Hyderabad. (3/2017)





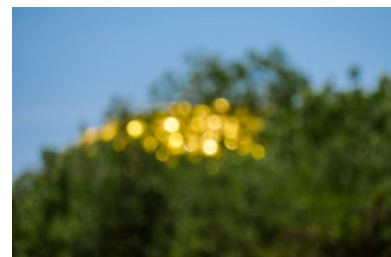
Knusprig unten, weich im Innern, würzig oben – ein veritabler *Comfort food*: Uttapam mit Thymian. (Zürich, 11/2017)

## UTTAPAM

### Weizenpfannkuchen mit Joghurt, belegt mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian

Pondicherry (heute offiziell Puducherry) war bis 1954 französisches Territorium. Die Altstadt, wie sie sich heute präsentiert, wurde zu einem bedeutenden Teil Mitte des 18. Jahrhunderts gebaut, als hier der Militärstrategie Joseph Dupleix Gouverneur war. Die Franzosen sollen sich recht freudig mit der tamilischen Bevölkerung vermischt haben<sup>1</sup>, was sich natürlich nicht nur in der Sprache<sup>2</sup>, sondern auch in der Küche niederschlug. Chilis, Fenchel, Kreuzkümmel und Kurkuma fanden ihren Weg in französische Gerichte, umgekehrt hielten Knoblauch und neue Gemüse wie grüne Bohnen Einzug in die Küche der Tamilen.<sup>3</sup> Dieser franco-tamilischen oder einfach kreolischen Küche begegnet man in Pondicherrys Restaurants kaum. Allenfalls kann man sich im *Hotel de l'Orient* ein *Traditional Creole Curry* mit Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse oder Huhn servieren lassen.

Doch das Kreolische hat trotzdem da und dort seine Spuren hinterlassen – auch, wo es gar nicht groß ausgeschildert wird. So haben wir an den Ständen beim Manakula-Vinayagar-Tempel, vor dem das Elefantenweibchen Lakshmi die Pilger mit seinem Rüssel segnet (am liebsten gegen Banane, versteht sich), ein *Uttapam* mit *Rava* (Weizen-



**Der fremde Gott in mir** | «Wenn ich die Augen ein wenig zukneife, dann verschwimmt die Welt vor mir zu einem Brei, in dessen Zentrum goldene Perlen leuchten. So könnte ein Frosch den Lotus sehen, der in der Mitte seines Teiches blüht – in meiner Vorstellung zumindest. Ich weiß nichts über Frösche, aber ich denke gerne über sie nach.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 24. Juli 2017.





An den Imbissständen beim Manakula-Vinayagar-Tempel, der dem Elefantengott Ganesha geweiht ist, bekommt man die ganze Palette der Snacks aus Tamil Nadu: Idli, Dosa, Vada und andere Fritters. Einige Stände bieten auch Omeletts und Uttapam an, die ein markantes Knoblaucharoma haben und überdies mit Thymian gewürzt sind – was dem Gaumen in diesem Kontext doch sehr *french* vorkommen muss. An diesem Stand passt im Hintergrund die Mutter (siehe *Der fremde Gott in mir*) auf, dass kein faules Ei in den Teig gerät. (7/2017)



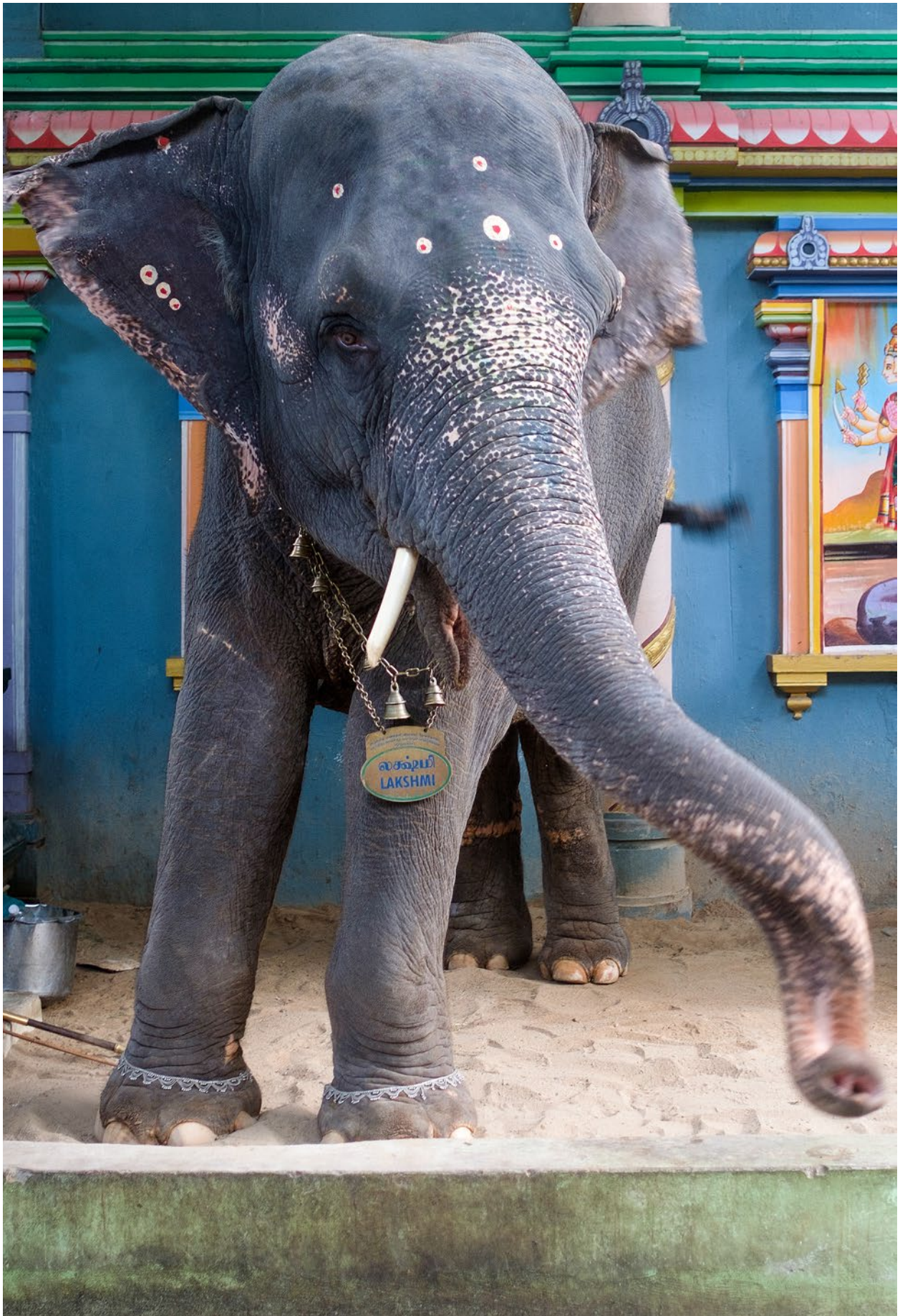
Französisch kommt einem im Alltag von Pondicherry nicht mehr allzu viel vor. Eine Ausnahme stellen die Hüte der Polizisten dar: Plakat auf einer Polizeistation in der Altstadt. (7/2017)

grieß) serviert bekommen, das für indische, vor allem für südindische Verhältnisse ein ungewöhnlich markantes Knoblaucharoma hatte und außerdem ganz offensichtlich mit Thymian (!) gewürzt war.<sup>4</sup>

*Uttapam* sind dicke Pfannkuchen, die auf der einen Seite knusprig gebraten, auf der anderen würzig belegt werden – und deshalb oft auch *indische Pizza* heißen. Uttapam werden in ganz Indien gegessen. Erstaunlicherweise kursieren trotzdem nur relativ wenige Rezepte. Die aber unterscheiden sich dafür relativ stark voneinander. Der Teig kann aus Weizengrieß, aus Hirse oder aus Hülsenfrüchten und Reis hergestellt sein, fast immer kommt Joghurt hinein.<sup>5</sup> Als Belag werden meist Zwiebeln, Tomaten, Chili und Kräuter aufgestreut, manchmal auch Kohl, Karotten oder Kokosnuss. Besonders oft haben wir dick mit Zwiebeln belegte Uttapam gegessen. Oft wird der Teig fermentiert, was in den Tropen natürlich schnell passiert, in Westeuropa aber etwas komplizierter ist. Uttapam wird auch schon zum Frühstück aufgetischt und kann wie *Dosa* mit *Sambar* und Kokosnusschutney serviert werden.

Wir geben hier ein denkbar einfaches Rezept für ein Uttapam aus Weizengrieß und Joghurt wieder, das wir, wie die Vorbilder in Pondicherry, mit einem Mix aus Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Thymian belegen. Wir verzichten darauf, den Teig zu fermentieren, lassen ihn aber doch ein paar Stunden stehen, damit sich der Grieß schön in der





Vielleicht kann Lakshmi, die vor dem Manakula-Vinayagar-Tempel ihre Dienste tut, ja auch französisch segnen. (7/2017)



**Onion roast uttapam** | Oft werden Uttapam mit einer Unmenge an Zwiebeln zubereitet. Im *Shri Krishna Cafe* in Kochi zum Beispiel werden die Zwiebeln nur grob gehackt und direkt mit dem Teig vermischt. Dann wird der Pfannkuchen in so viel Ghee gebraten, dass er beinahe frittiert wirkt. Auf der Karte wird dieser deftige Pfannkuchen als *Onion roast uttapam* angekündigt. Dazu gibt es Sambar und eine säuerliche Sauce aus Joghurt, Kokosnuss und möglicherweise Mayonnaise.



Onion roast uttapam im *Shri Krishna Cafe* in Kochi. (1/2017)

Flüssigkeit auflöst. Will man den Teig fermentieren, was das Aroma des Pfannkuchens natürlich noch interessanter macht, muss man in Westeuropa wohl eine Joghurtmaschine oder die Wärmeschublade seines Ofens zu Hilfe nehmen – oder aber auf sommerlich-warme Temperaturen warten.

#### FÜR 4 KLEINE PFANNKUCHEN

- 100 g Weizengrieß
- 100 g Joghurt
- 80 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 1 Msp. Asantpulver
- 1 frische grüne oder gelbe Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 1 kleine, rote Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL frisch Thymianblättchen
- 1 TL flüssiges Ghee pro Pfannkuchen, der gebacken wird

#### Zubereitung (Ruhezeit 3 Stunden, Kochzeit 5 Minuten)

- 1 | Weizengrieß, Joghurt, Wasser, Salz und Asant zu einer dicklichen Sauce verrühren und 3 Stunden stehen lassen. *Diese Sauce sollte die Konsistenz eines etwas dicklichen Crêpeteigs haben.*
- 2 | Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Chili vermischen.
- 3 | Ghee in einer Bratpfanne erwärmen, etwa 3 EL Teig hineingeben und so verteilen, dass ein gut 5 mm dicker Pfannkuchen entsteht. 1 EL Zwiebel-Knoblauch-Thymian-Chili-Mischung darüber geben und mit dem Rücken des Kochlöffels leicht in den Teig hineindrücken. Pfannkuchen etwa zwei Minuten braten, bis der Boden braun und knusprig ist, dann wenden und etwa gleich lang auf der anderen Seite braten. Der Pfannkuchen sollte zum Schluss auf beiden Seiten leicht bräunlich verfärbt sein.

<sup>1</sup> Wenngleich sie, wie O'Brian zu berichten weiß, durchaus ihre Vorbehalte hatten gegen die lokale Kultur. Madame Duplex etwa, die Frau des Gouverneurs, hatte etwas gegen einen Hindu-Tempel im französischen Teil der Stadt. Um ihn zu loszuwerden, ließ sie Fleischbrocken auf die Tempelmauern werfen. Sie wollte das Heiligtum so verunreinigen und für die Gläubigen unattraktiv machen. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 353.

<sup>2</sup> Wir haben mit niemandem in Pondicherry ein Wort Französisch gesprochen, aber laut Auskunft von einigen Bewohnern der Stadt sollen noch etwa 5000 bis 10'000 Menschen Französisch sprechen (von 650'000 Einwohnern insgesamt). Statistisch scheint der Anteil der Frankophonen nicht erfasst.

<sup>3</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 353.

<sup>4</sup> Es könnte allerdings auch sein, dass es sich nicht um Thymian handelte, sondern um Ajowan kombiniert mit Koriander. Wir geben hier gleichwohl ein Rezept mit Thymian wieder.

<sup>5</sup> Auf Wikipedia liest man, der Teig müsse in einem Verhältnis von 1:3 aus Mungbohnen und Reis hergestellt sein, wobei ein Teil des Reises in gekochtem Zustand verwendet werde. Seite *Uttapam*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Uttapam&oldid=800220505> (abgerufen am 2. November 2014).

<sup>6</sup> Wir orientieren uns hier an dem Rezept bei Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 143.



So schmeckt das südliche Indien sonst nicht: das Aroma des Chettinar chicken erinnert an Gerichte Indonesiens. (1/2017)

## CHETTINAR CHICKEN

Hähnerteile in einer Sauce aus Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Chili

Die Chettinads sind eine der erfolgreichsten und ältesten Händler-Gemeinschaften Indiens.<sup>1</sup> Ihre Geschichte reicht bis in vorchristliche Zeit zurück, wenigstens bis zu den Anfängen des tamilischen Chola-Reiches. Damals lebten sie an der Küste und handelten mit Salz, Edelsteinen und Schiffsteilen. Bald fuhren sie selbst zur See und machten erfolgreich Geschäfte mit Südostasien, vor allem in der Blütezeit des Chola-Reiches vom 9. bis 12. Jahrhundert. Als die finanziellen Möglichkeiten der Chola allmählich zurückgingen, wechselten die Chettinads in das wohlhabendere Reich der Pandya-Dynastie, die in Madurai residierte und im 13. Jahrhundert auf dem Höhepunkt ihrer Macht war. Sie zogen in ein Gebiet rund hundert Kilometer nordöstlich von Madurai, wo sie bis heute zu Hause sind, verteilt auf etwa 75 Dörfer, von denen Karaikudi das größte ist.<sup>2</sup> Sie trieben weiterhin Handel mit Südostasien und bauten mehr und mehr ein Bankgeschäft (Geldverleih) auf. Um 1800 dehnten sie ihre Aktivitäten bis nach Kalkutta, Ceylon und Burma aus, in den 1850er nach Malaysia, Singapur und Siam, etwas später gar bis nach Mauritius und Südafrika.<sup>3</sup> Einige der Händler wurden so reich, dass sie sich eindruckliche



**Die stillen Brüder und Schwestern** | «All diese schreienden Farben haben jedoch stille Brüder und Schwestern, die sich näher am Boden bewegen oder von der Zeit gezeichnet sind. Im Dorf Kanadukathan etwa, wo einst die Rajas von Chettinad in knallbunten Palästen residierten, herrschen heute gedämpfte Farben vor.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 28. Juli 2017.





Die *Visalam Residency* ist ein Luxushotel, das in einem renovierten Palast in Kanadukattan eingerichtet ist. Die Küche bietet regelmäßig Kochkurse an – in erster Linie für die Gäste des Hauses. Hier stehen alle Zutaten für die Herstellung eines *Chettinar chicken* sehr schön auf einer schwarzen Marmorplatte bereit. Das Rezept von Chef Nadesh weicht indes von der Methode ab, die wir auf diesen Seiten vorstellen. Namentlich fehlt die geröstete Gewürzpaste, außerdem wird das Hühnchen gebraten und nicht geschmort – so schmeckt das Resultat im *Visalam* auch eher «indisch». Im Gegenzug kommen mehr «exotische» Gewürze wie Lorbeer und Steinblume hinein, aber auch mehr typische Spezien des Südens wie Curryblätter und Koriandergrün. Außerdem verwendet Nadesh Würfel von der Brust des Huhns (wahrscheinlich ein Tribut an die mehrheitlich westlichen Gäste des Hauses), derweilen in unserem Rezept ganze Hühnerteile mit Knochen gekocht werden, was deutlich interessanter schmeckt.

Paläste in den kleinen Dörfern ihrer Heimat errichten konnten. Nach dem Zweiten Weltkrieg verloren die Chettinads große Teile ihres Vermögens (vor allem in Burma, wo sie etwa die Hälfte ihres Geldes investiert hatten). In der Folge verließen viele die Region und suchten in anderen Teilen Indiens nach neuen Verdienstmöglichkeiten, vor allem im Bankenwesen. Viele ihrer Paläste zerfielen allmählich und, wo noch Nachfahren der Erbauer leben, bewohnen sie oft nur kleine Teile von riesigen Anwesen, die größtenteils vor sich hin bröckeln.<sup>4</sup> Einige dieser Gebäude allerdings werden von Familien gepflegt, die wieder zu Wohlstand gekommen sind, andere wurden in den letzten Jahren renoviert und in Luxushotels verwandelt.

Die Händler (offenbar waren nur die Männer unterwegs) brachten von ihren Reisen auch Gewürze und Rezepte mit nach Hause, die ihre Frauen dann in die eigene Küche integrierten. Pfeffer aus Tellicherry, Zimt aus Ceylon, Muskatnuss aus Indonesien, Sternanis von den Straits-Chinesen, Gewürznelken aus Madagascar, Galgant aus Laos und Vietnam.<sup>5</sup>

Die Chettinads verwenden in ihrer Küche aber nicht nur andere Gewürze als die übrigen Köche von Tamil Nadu, sie verwenden sie

auch deutlich großzügiger – was auch als ein Zeichen für den Wohlstand der Händler gelesen werden kann, die sich diese damals noch sehr teuren Gewürze in größeren Mengen leisten konnten.

Traditionell waren die Chettinads Vegetarier, doch auf ihren Reisen zu den Christen und Muslimen der Malabarküste kamen sie allmählich auf den Fleischgeschmack. Noch mehr als sie ab dem späten 18. Jahrhundert auch mit Ceylon, Burma, dem holländischen Ostindien, dem französischen Indochina, Malaysia und Singapur zu handeln begannen.<sup>6</sup>

Das berühmteste Gericht der Chettinad-Küche ist das *Chettinar chicken* (*Milagu masala kozhi*) – Hühnerfleisch, die in einer Sauce mit viel Pfeffer, Tomate, Zwiebeln, Knoblauch und weiteren Gewürzen geschmort werden. Das Chettinar-Hühnchen soll auch das Vorbild für ein Gericht gewesen sein, das man in nahezu jedem Restaurant Indiens auf der Karte finden: *Chicken 65*. Der Name soll sich dem Umstand verdanken, dass das stark gewürzte *Chettinar chicken* ganze 65 Tage lang (ohne Kühlung notabene) haltbar war – und also ein idealer Proviant für die langen Seereisen der Händler.<sup>7</sup>

Unser Rezept folgt weitgehend der Zubereitungsweise, wie sie in der Küche des *Bangala* praktiziert wird.<sup>8</sup> Dieses Luxushotel in Karaijadi ist berühmt für seine authentische Chettinad-Küche.<sup>9</sup> Speziell scheint uns, dass hier zunächst eine Art Würzsauce (ein sog. *Wet masala*) hergestellt und ausgiebig angebraten wird. Das erinnert uns an Prozesse, wie sie in der Küche Südostasiens (etwa Thailands oder Burmas) üblich sind, nicht aber in Tamil Nadu. Entsprechend schmeckt



Von diesem Palast in Kanadukattan steht nur noch ein Seitenportal.



Nicht alle Paläste zerfallen: das größte Haus von Kanadukattan ist in einem Top-Zustand und gänzlich privat. (7/2017)





Wie scharf das *Chettinar chicken* wird, hängt von den verwendeten Chilis ab. In Rezepten aus Chettinad werden immer wieder *Goonda milagai* empfohlen.



**Schenkel vom Huhn** | Statt verschiedener Hühnerenteile kann man auch nur Hühnerschenkel verkochen. Wenn man die Schenkel im Ganzen zubereitet, sollte man die Garzeit etwa verdoppeln. (Bild Susanne Vögeli)

#### FÜR 4 PERSONEN

3 TL schwarzer Pfeffer  
 4 getrocknete Chili  
 1 TL Fenchel  
 1 TL Kreuzkümmel  
 2 TL Koriandersamen  
 ½ TL Kurkumapulver  
 2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 1 TL frisch geriebener Ingwer  
 100 ml Wasser  
 1 EL Öl  
 3 cm Zimt  
 2 Anissterne  
 3 Kardamom, angedrückt  
 1 stattliche Zwiebel (150 g), fein gehackt  
 1 TL Salz  
 3 EL Tomatenpüree (ca. 60 g)  
 1 TL Zucker  
 600 g Huhn in etwa 8 Stücken  
 500 ml Wasser  
 Etwas Salz zum Abschmecken

das *Chettinar chicken* auch ganz und gar nicht südindisch, sondern eher südostasiatisch, vielleicht am ehesten indonesisch. Im Vergleich zu anderen Rezepten kommen nur relativ wenige Gewürze zum Einsatz. In Abweichung vom Original aus dem Bangala kochen wir das Hühnchen mit Sternanis statt mit Zimt, was das Aroma sicher noch etwas «unindischer» macht. Wie scharf das Gericht wird, hängt von den verwendeten Chilis ab.

#### Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

**1** | Pfeffer, Chili, Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander in einer nicht beschichteten Stahlpfanne (am besten einzeln) rösten bis sie duften und sich leicht dunkel verfärben. In einer elektrischen Kaffeemühle zu einem Pulver zermahlen. Wer über einen kräftigen Mixer verfügt, kann auf das Mahlen der ganzen Gewürze verzichten und verarbeitet dafür unter Punkt 2 sämtliche Spezien im Mixer zu einer Paste.

**2** | Die gemahlene Gewürze mit Kurkuma, Knoblauch, Ingwer und 100 ml Wasser zu einer Sauce verrühren.

**3** | Öl in einer schweren Pfanne erwärmen, Zimt, Anis und Kardamom ein paar Sekunden anbraten. Zwiebel und Salz begeben, glasig werden lassen.

**4** | Tomatenpüree einrühren und kurz warm werden lassen, Gewürzsauce und Zucker zugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Dabei sollte ein feiner Duft aufsteigen. Die Mischung sollte zum Schluss eine etwas dunklere Farbe angenommen haben und ziemlich trocken wirken.

**5** | Hühnerenteile begeben und 1–2 Minuten in der dunklen Masse wenden. 500 ml Wasser angießen, zum Kochen bringen und dabei ev. angehaftete Paste vom Pfannenboden loskratzen. 3–4 Minuten heftig brodeln lassen, dann die Hitze reduzieren, Deckel auflegen und 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren.

**6** | Deckel abheben und die Sauce, wenn es nötig scheint, etwas eindicken lassen. Mit Salz abschmecken.

*Man kann nach demselben Rezept statt Huhn auch Kartoffeln, Karotten oder festere Pilze garen. Sollte etwas Sauce übrig sein, kann man darin auch anderes Gemüse wie Blumenkohl oder Kürbis schmoren. Da die Haut hier nicht gebraten wird, schmeckt sie unserer Ansicht nach nicht sonderlich interessant. Man kann sie also vor dem Kochen gut vom Fleisch ziehen, was die Schmorzeit etwas reduziert und das Gericht noch leichter macht.*

<sup>1</sup> Zur Geschichte der Chettinads siehe: Sumeet Nair, Meenakshi Meyyappan: *The Bangala Table. Flavors and Recipes from Chettinad*. With Jill Donenfeld. Karaikudi: Ohne Verlag, 2014. S. 23 ff. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 346 f.

<sup>2</sup> Alamelu Vairavan: *Chettinad Kitchen. Food and*

*Flavours from South India*. Chennai: Westland, 2010. Kapitel A *Glimpse of Chettinad*.

<sup>3</sup> Nair, Meyyappan: *Op. cit.* S. 25.

<sup>4</sup> Das hat uns Ramu in den buntesten Farben geschildert. Er arbeitet als Manager in der *Vissalam Residency* und bewohnt selbst mit seiner Familie ein paar renovierte Zimmer in einem riesigen, vor sich bröckelnden Palast.

<sup>5</sup> Nair, Meyyappan: *Op. cit.* S. 13.

<sup>6</sup> Nair, Meyyappan: *Op. cit.* S. 37.

<sup>7</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 347.

<sup>8</sup> Nair, Meyyappan: *Op. cit.* S. 168.

<sup>9</sup> O'Brian: *Op. cit.* S. 347.

<sup>10</sup> Etwas Vairavan: *Op. cit.* Kapitel *Chettinad Chicken Masala*.



# KERALA





## KERALA (KL)

**Bundesland seit** 1. Juli 1949

**Hauptstadt** Thiruvananthapuram

**Fläche** 38'863 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 33'387'677 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 859/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 97 % Malayalam, 2 % Tamil

**Religionen** 65 % Hinduismus,  
27 % Islam, 18 % Christentum

**Alphabetisierung** 94 %

**GDP per capita** 2400 \$ (2016)

**Anteil Vegetarier** 3 %

**Kulinarische Produkte** Reis,  
Schwarzer Pfeffer, Kokos-  
nuss, Cashewnuss, Tee,  
Kaffee, Kardamom, Vanille,  
Zimt, Muskat, Fisch und  
Meeresfrüchte

### Stichworte zur Geschichte

**Bis 1102** Dynastie der Chera, mit  
Unterbrechungen

**20. Mai 1498** Der Portugiese Vasco  
da Gama landet bei Calicut

**1663** Holland löst Portugal ab

**1729** Das neue Reich Travancore  
wird zu bestimmenden Macht, ab

**1764** bedroht von Mysore, ab **1795**  
unter englischem Protektorat

**#00b6e6** Ein leuchtendes Blau wie  
im Federkleid des männlichen King-  
fishers, den man in Kerala antrifft.

**Vorderseite:** Auf einem Kanal in den  
Alappuzha Backwaters (1/2017)

Das tägliche Essen der Malayali, der Bewohner Keralas, widerspiegelt die Landschaft mit ihren grünen, von Palmen gesäumten Feldern und ihren Backwaters<sup>1</sup>: Reis, Kokosnuss<sup>2</sup> und Fisch. Man kann in Kerala drei verschiedenen Kochtraditionen unterscheiden.<sup>3</sup> Die Küche der Hindus, der einstigen Krieger-Kaste (*Nair*) und der Brahmanen (*Nampoothiris*) bewegt sich in der Nähe ayurvedischer Prinzipien, ihr festlicher Höhepunkt ist die Sadya (siehe *Randen-Thoran*). Die Syrischen Christen essen gerne Fleisch, besonders Rindfleisch (siehe *Eracchi olathiyathu*), aber auch Wildschwein oder Ente.<sup>4</sup> Die Muslime von Kerala heißen Moplah und können als die Nachfahren der arabischen Seefahrer angesehen werden, die schon in vorrömischer Zeit hier Handel trieben und sich niederließen. Nebst indo-muslimischen Speisen kochen sie etwa auch Muschelgerichte (siehe *Kallummaki porichathu*).<sup>5</sup>

**Appam** | Brot aus Reismehl und Kokosmilch, mit Toddy gesäuert. Der Koch lässt den Teig so in der Pfanne kreisen, dass die äußeren Bereiche dünn auslaufen und schnell knusprig werden.

**Avial** | Eine Art Suppe oder Salat aus Gemüse (oder Meeresfrüchten), Kokosmilch und einer Gewürzpaste.

**Biryani** | Vor allem die Biryanis der Moplah sind berühmt – nicht nur mit Lamm und Geflügel, auch mit Fisch und Meeresfrüchten.

**Gewürze** | Als das Land, wo der Pfeffer wächst, stand Kerala seit römischer Zeit im Fokus europäischer Interessen. Von den verschiedenen Gewürzen, die aus den Häfen der Malabarküste verschifft wurden, stammten indes immer nur einige aus lokaler Produktion: Pfeffer, Langer Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und Kardamom. Gewürznelken, Muskat und Zimt wurden von Sri Lanka und Südostasien aus via die Häfen an der Ostküste und über Land nach Kerala gebracht.<sup>6</sup>

**Karimeen** | Der Gestreifte Buntbarsch (*Etroplus suratensis*) ist der berühmteste Fisch aus den Backwaters. Er wird oft im Bananenblatt gegart (Karimeen pollichathu).

**Meen moilee** | Mit Ingwer und Curryblättern in Kokosmilch gegarter Fisch (*Meen*), ein ähnliches Gericht mit Huhn heißt *Kozhi mappas*.

**Pachhadi** | Früchte oder Gemüse in Joghurt, mit geriebener Kokosnuss, Senfsamen und Curryblättern.

**Pachhadi** | Früchte oder Gemüse in Joghurt, mit geriebener Kokosnuss, Senfsamen und Curryblättern.

**Toddy** | Durch Fermentation aus dem Saft der Kokosnussblüte gewonnener Alkohol, wird in der Küche als Triebmittel eingesetzt und in den berühmten *Toddy-Shops* des Landes ausgetrunken.

<sup>1</sup> Kerala verströmt auch heute noch einen paradiesisch-ländlichen Charme. Der Time-Life Band zu Indien vermittelt einen Eindruck, wie es in den 1960er Jahren ausgesehen hat: Santha Rama Rau: *The Cooking of India. Series Foods of the World*. Fairfax, New York: Time Life, 1969.

<sup>2</sup> «If there's anything that can be considered fundamental to this land, it's rice and coconut. These are the elements that define Kerala. Without either, the landscape would not be what it is. Neither would the food.» Theresa Varghese: *Cuisine Kerala*. O. O.: Stark World, o. J. Kapitel *Essentials*.

<sup>3</sup> Je nach Blickwinkel auch mehr: Die jüdische Gemeinde zum Beispiel spielt im Alltag keine Rolle mehr, existiert aber noch auf mancher Speisekarte. Im Restaurant *Fusion Bay* in Kochi etwa habe ich im Januar 2017 ein mildes *Okra curry jewish style* gegessen.

<sup>4</sup> Lathika George: *The Kerala Kitchen: Recipes and Recollections from the Syrian Christians of South India*. New York: Hippocrene Cookbook Library, 2009. Kapitel *Syrian Christian Cuisine*.

<sup>5</sup> Bei der Ausarbeitung der nachfolgenden Liste haben wir uns vor allem an Achaya orientiert, der sich besonders ausgiebig mit der Küche

von Kerala auseinandergesetzt hat. Achaya hat sich der Küche Keralas ausgiebig gewidmet. Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 124–128.

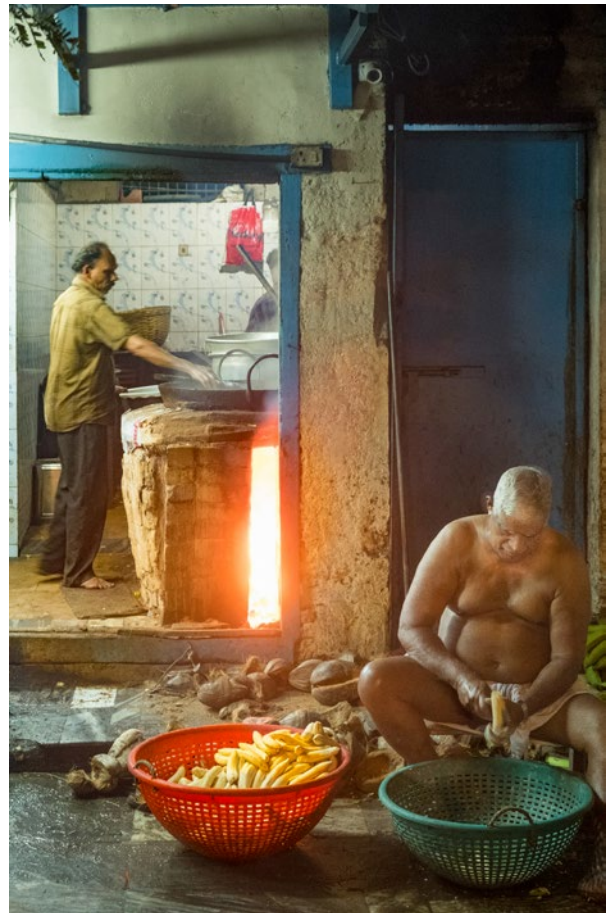
<sup>6</sup> Die traditionell agrarische Gesellschaft Keralas war so organisiert, dass sie keine eigene Händlerkaste hervorbringen musste. Es waren deshalb vor allem die Araber und andere «Ausländer», welche den Gang dieser Geschäfte regelten. Siehe dazu Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 360f.



Scharf-würziger Klassiker aus den Backwaters: Karimeen pollichathu, Buntbarsch im Bananenblatt.



Getrocknetes Rindfleisch, ein typisches Gericht der Christen, serviert in der Villa Maya in Thiruvananthapuram.



Bananen-Chips, in Kokosöl frittiert und leicht gesalzen sind beliebt – die besten soll es in Kozhikode geben. (1/2017)



Fisch spielt eine zentrale Rolle in der täglichen Diät der Keraliten: Karimeen auf dem Alappuzha-Fischmarkt. (1/2017)





Ein Pachadi auf der Basis von Roter Bete, mit Joghurt, Kokosnuss, Senfsamen und ganzen Chilis. (1/2017)



Außen knusprig-dünn, im Zentrum schwammig: Appam, das Brot (nicht nur) der Syrischen Christen.



Leibspeise der Touristen: Meen mooli, Fisch, mit Ingwer und Curryblättern in Kokosmilch gegart. (1/2006)



Typisches Biryani der Moplah, unter dem Reis verbirgt sich ein großes Stück Fisch. (Calicut, 1/2017)



Pathiri sind hautdünne Fladen aus Reismehl, ungesäuert, sie begleiten jedes Essen der Moplah.



Meen thilappichathu, Fisch, geschmort in einer säuerlichen Sauce aus Tomaten, Zwiebeln, Chili, Ingwer.



Kozhikode (früher Calicut) ist stark muslimisch geprägt und gilt als die Hauptstadt von Halva. (1/2017)





Die drei Hauptbestandteile von *Chemmeen ulathiyathu*: Garnelen, Curryblätter und ein Gravy auf Tomatenbasis.

## CHEMMEEN ULATHIYATHU

In scharfer Gewürzsauce geschmorte Garnelen mit Kokosnuss und Curryblättern

In den Backwaters von Kerala werden auch Garnelen gezüchtet und noch quicklebendig auf den Märkten verkauft. Auf Malayalam heißen Garnelen *Chemmeen*. *Chemmeen* ist auch der Titel einer 1956 publizierten Novelle von Thakazhi Sivasankara Pillai, die 1965 verfilmt wurde. *Ulathiyathu* heißt laut Maria vom *XL Homestay* in Kochi einfach «gekocht», laut den Kellnern aus dem Restaurant des Hotels *Seagull* in Kochi bedeutet es halb gekocht und halb gebraten. Tatsächlich haben alle *Ulathiyathu*-Rezepte gemein, dass das Gargut zuerst gekocht und dann gebraten, oder aber mit etwas Flüssigkeit geköchelt wird.

Das nachfolgende Rezept basiert auf *Chemmeen ulathiyathu*, wie wir sie auf der wunderbaren Terrasse des Hotel *Seagull* mehrfach gekostet haben. Wir haben verschiedene Rezepte studiert und daraus die nachfolgenden Anweisungen entwickelt. Unser Rezept weicht indes in zwei Punkten von der klassischen Zubereitung ab. Erstens kochen wir aus den Schalen einen Sud, den wir statt gewöhnlichem Wasser im Rezept einsetzen – das erhöht den Garnelen-Geschmack des Gerichts. Und zweitens geben wir die Garnelen roh und erst ganz



**Aus der Luft geholt** | «Er deutet auf den etwas älteren Fischer, der, ein paar Meter vor uns, bis zu den Knien in der Brandung steht und wieder und wieder sein Netz auswirft. Ich schaue dem Mann schon seit geraumer Zeit zu und staune über die Kraft, mit der sich sein dürrer Körper gegen die Wellen stemmt, die sichere Eleganz seiner Gesten.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Dezember 2012.





**Chemmeen ulathiyathu, serviert im Restaurant Seagull in Kochi. (12/2012)**

#### FÜR 4 PERSONEN

- 700 g** frische, rohe Garnelen (oder 350 bis 400 g ausgepulte Garnelenschwänze)
- 2 EL** frischer Ingwersaft
- 2 TL** Chilipulver
- 1 TL** Kurkumapulver
- 2 EL** Wasser
- 700 ml** Wasser
- 2 TL** Salz
- 4 EL** Kokosöl (oder Rapsöl)
- 60 g** Ingwer, geputzt in feinen Stäbchen
- 8** Knoblauchzehen, geschält, in feinen Stiften
- 4** Zweige Curryblätter (ca. 50 Blätter)
- 4** grüne Chili, entkernt, in feinen Streifen
- 4** Zwiebeln, in feinen Scheiben
- 4** Tomaten, gehäutet und gehackt
- 100 ml** Saft aus getrockneter und eingeweicherter Tamarinde oder 2 gehäufte TL Tamarindenkonzentrat, in etwas lauwarmem Wasser aufgelöst
- 60 g** frisches Kokosnuss-Fleisch, in nicht zu feinen Chips
- Etwas.** Salz zum Abschmecken

gegen Ende der Kochzeit zum Masala, was sie saftiger erhält. Von der Konsistenz her bewegt sich Chemmeen ulathiyathu zwischen einem Saucengericht und einer trockenen Speise. Es schmeckt scharf und würzig, wobei Ingwer und Curryblätter die erste Geige spielen.

Ulathiyathu-Rezepte aus Kerala verwenden zum Säuern des Gerichts meist Kokum (*Garcinia indica*), was aber in Europa nur schwer zu bekommen ist – wir setzen hier stattdessen Tamarinde ein (siehe auch *Meen vevichathu*). Natürlich lässt sich das Rezept auch mit vorgekochten und bereits ausgepulten Garnelen herstellen – die kleinen Tiere geben so einfach etwas weniger Aroma an das Masala ab und werden mitunter schnell etwas trocken. Wir servieren Chemmeen ulathiyathu mit etwas gedünstetem Reis.

#### Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1** | Garnelen unter fließendem Wasser säubern und dann ausspülen, Karkassen aufbewahren.
- 2** | Ingwersaft mit Chili- und Kurkumapulver sowie 2 EL Wasser vermengen und mit den Fingern die rohen Garnelenschwänze damit einreiben. Kühl stellen.
- 3** | Karkassen der Tiere in 700 ml Wasser kalt aufsetzen, Salz begeben, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dabei steigt ein rötlicher, leicht öliger Schaum auf. Gelegentlich umrühren. Brühe durch ein feinmaschiges Sieb geben – dabei mit einem Kochlöffel auf den Schalen herumdrücken um möglichst viel Saft aus ihnen zu pressen. Es sollten wenigstens 400 ml Sud zur Verfügung stehen. Karkassen entsorgen.
- 4** | Öl in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung erwärmen. Ingwer, Knoblauch, Curryblätter, Chilis und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind und alles etwas Farbe angenommen hat. Mit 400 ml von dem Garnelensud ablöschen, Tomaten und Tamarinde begeben, aufkochen und dann 15–20 Minuten simmern lassen, bis die Sauce dicklich geworden ist. *Wenn man mit bereits ausgepulten Garnelen kocht, dann gibt man statt des Garnelensuds 300 ml leicht gesalzenes Wasser bei.*
- 5** | Die marinierten Garnelen und die Kokosnussstücke hineingeben und etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren schmoren, bis die Tiere gar und gut mit Masala behaftet sind. Wenn nötig mit Salz abschmecken. *Wirkt die Sauce plötzlich zu trocken, gießt man etwas zusätzlichen Garnelensud (oder Wasser) an.*



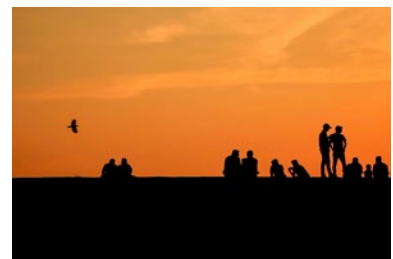
Eine Farbe wie ein tropischer Sonnenuntergang: Meen vevichathu – in einem irdenen Topf aus China. (Zürich, 6/2013)

## MEEN VEVICHATHU

**Säuerliches Fisch-Curry aus Kerala, mit saurer Mango, Chili und Gewürzen**

*Meen vevichathu* gilt als eine Spezialität aus der Küche der Syrischen Christen von Kerala. *Meen* heisst «Fisch» auf Malayalam, *vevichathu* bezeichnet die Zubereitungsweise – wenn wir das richtig verstanden haben. Es gibt kaum ein Fischrestaurant im Staate, das Meen vevichathu nicht auf der Karte führt – die Zubereitungsweisen allerdings sind ziemlich unterschiedlich. Lokale für Touristen, wie zum Beispiel das *Oceanos* oder das *Sea Gull* in Fort Kochi, neigen dazu, dieses Curry mit Tomaten und/oder Kokosmilch herzustellen. Das Ergebnis ist ein mildes (manchmal auch scharfes), eher süßliches Curry von einer cremigen Konsistenz – eine feine Sache.

In indischen Kochbüchern, die vor allem für den europäischen oder nordamerikanischen Markt geschrieben wurden, finden sich denn auch entsprechende Rezepte. In der schönen Kochfibel von Tanja Dusy und Roland Schenkel etwa wird Meen vevichathu mit Tomaten und Kokosmilch zubereitet.<sup>1</sup> Wer indes indische Küchen-Blogs oder in Indien produzierte Kochbücher konsultiert, findet bald heraus, dass Meen vevichathu wohl zu den wenigen Gerichten der Küche Keralas gehört, die zwar mit etwas Kokosöl, aber



**Die olfaktorische Perspektive |**  
**«Der Unterschied zwischen dem Erlebnis eines Ortes und dem Eindruck, den die Bilder desselben Ortes vermitteln, ist oft riesig. Könnte es sein, dass diese enorme Differenz nicht nur das Resultat unterschiedlicher Perspektiven ist, sondern ebenso das Ergebnis verschiedener olfaktorischer Realitäten?»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 24. Dezember 2012.





**Das Restaurant Oceanos in Fort Kochi hat sich auf Gerichte aus der Küche der Syrischen Christen spezialisiert. Auf der Karte des Lokals wird Meen vevichathu als ein Curry angekündigt, das in einer «smooth coconut cream» geköchelt wird. (12/2012)**



**Das Meen vevichathu im Oceanos schmeckt süßlich und wenig scharf, ist dafür aber sehr ölig. Es enthält sehr viel Tomate. Das Oceanos wird von verschiedenen Reiseführern – und auch von sich selbst – wegen seiner «authentischen Kerala-Küche» gerühmt.**



**Meen vevichathu in einem chinesischen Tonkochtöpf (Shāguō) – kurz bevor Mango, Tamarinde und Wasser zugegeben werden. (Zürich, 6/2013)**

ohne Kokosmilch zubereitet werden – und auch ohne Tomaten. Die Rezepte, die sich auf den indischen Kochblogs finden, sind sich relativ ähnlich. Und Lathika George gibt sogar zwei Rezepte für Meen vevichathu wieder, die sich indes nur wenig voneinander unterscheiden.<sup>2</sup> Wir haben unser Rezept auf Basis des Meen vevichathu entwickelt, das bei George den schönen Zunamen *Yesterday's Fish Curry* trägt. Sie schreibt dazu: «This classic fish curry is simmered in an earthenware pot. It tastes best the day after it is prepared, and even better the next day-hence, it is often called «yesterday's fish curry». The sour, spicy fish curry will keep for a few days without refrigeration, and is one of the assortment of dishes prepared in advance for a wedding or family gathering.»

Meen vevichathu verlangt nach einem speziellen Kochgeschirr, einem irdenen Topf, wie er in Kerala in jedem traditionellen Haushalt üblich ist. Ausserdem nach drei Zutaten, die in Mitteleuropa nicht leicht (oder auch gar nicht) zu bekommen sind: Kokum, Chilis aus Kaschmir und Kokosöl. Wir haben Meen vevichathu in einer gewöhnlichen Bratpfanne, in einem antihaftbeschichteten Wok und in einem chinesischen Tonkochtöpf, einem *Sand pot (shāguō)* zubereitet – und keinen aromatischen Unterschied festgestellt. Allerdings ist unser Shāguō innen beschichtet, derweilen die Tonkochtöpfe in Kerala ohne Beschichtung benutzt werden.

**Säuerungsmittel** | Kokum (*Garcinia indica*) ist ein in Goa und Kerala alltägliches Säuerungsmittel, das sich indes, in der Schweiz zumindest, nicht so leicht auftreiben lässt (am ehesten findet man Kokum in Geschäften, die von Tamilen geführt werden). Wir haben es deshalb manchmal durch saure Tamarinde ersetzt – manchmal aber auch durch saure, grüne Mango (auf Empfehlung von Lathika George). Während die Tamarinde eine sehr markante, fast etwas beißende Säure abgab, hielt sich die saure Mango eher zurück – band sich aber letztlich harmonischer in das Gesamtroma ein.

Wir kochen das Rezept also nun mit grünem Mango und einem kleinen bisschen Tamarinde. Man kann die Frage des richtigen Säuerungsmittel auch noch erheblich komplizieren – zum Beispiel wenn man liest, was Vijayan Kannampilly zum Thema schreibt: «Cambodge is specific to Malayali fish cuisine. Most writers refer to this as *kokum* which is used in Goa, the Konkan Coast and by the Kodavas. Kokum (*punampuli* in Malayalam) is *Garcinia indica*; *cambodge* (kudampuli in Malayalam) is *Garcinia gummigutta*. Despite the subtle difference in taste kokum can be substituted for cambodge if the latter is unavailable. If kokum too is unavailable use tamarind. You can't go very wrong.»<sup>3</sup>

Geradezu überschwänglich begeistert von Kudampuli ist übrigens auch der Foodhunter Mark Brownstein, der die saure Frucht auf seiner *Kulinarischen Schatzsuche in Südindien* entdeckt und sich von ihrem Aroma zu einer ganzen Reihe von Assoziationen anregen lässt: «Wald, wilde Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, dunkel, fruchtig, rauchig...»<sup>4</sup>

**Schärfemittel** | Chilis aus Kaschmir (*Kashmiri mirch*) sind in vielen Küchen Indiens sehr beliebt – weniger wegen ihrer Schärfe allerdings, sondern vor allem wegen der besonders lebendigen roten Farbe, die sie den Gerichten verleihen. Kashmiri mirch wird hauptsächlich in pulverisierter Form angeboten. Auch diesen Chili haben wir im Juni 2013 in der Schweiz zunächst nicht auftreiben können – obwohl zum Beispiel die Firma *MDH*, deren kleine Gewürzkartons sich massenweise in jeden Indien-Laden finden, Kashmiri mirch im Angebot führt. Wir haben bei der Arbeit am Rezept also manchmal einfach getrocknete rote Chilis pulverisiert – manchmal aber auch ein Pulver der Firma *MDH* namens *Deggi mirch* verwendet, das sich laut Text auf der Schachtel als «Chili Powder for Curries» anbot: «a unique, age old blend, processed from special varieties of colourful Indian red chillies». Tatsächlich wurde unser Chili mit diesem Pulver deutlich röter als mit den pulverisierten ganzen Chilis. Schliesslich haben wir dann doch auch noch eine Schachtel mit pulverisiertem Kaschmir-Chili der erwähnten Marke *MDH* gefunden und ausprobiert – es färbte ähnlich rot wie *Deggi mirch*, schien uns aber weniger scharf. Es führen also verschiedene Wege zum Ziel – unserer Ansicht nach ist es am besten, man benützt einen Chili oder ein Chilipulver, dessen Schärfe man kennt und dessen Auswirkungen man also einschätzen kann.

**Schmiermittel** | Kokosfett war früher auch in Europas Küchen sehr beliebt (etwa unter dem Namen *Palmin*). Dann aber wollte alle Welt jahrelang nur noch mit Olivenöl kochen. Kokosfett galt als gesundheitlich bedenklich und war etwa 2013 fast nur in Indien-Läden zu finden, wo es irritierenderweise oft bei den kosmetischen Ölen stand. Fünf Jahre später bekommt man Kokosfett in jedem Bio-Laden, in allen denkbaren Ausführungen. Das Fett hat seinen ungesunden Ruf abgelegt und gilt nun sogar als besonders bekömmlich. Man kann *Meen vevichathu* auch mit Rapsöl oder Erdnussöl zubereiten, Kokosöl aber verleiht dem Curry doch einen eigenen Geschmack: Beim Anbraten verströmt es eine leicht blumige Note, später hat es eher ein mineralisches, leicht rauchiges (Kokos)-Nussaroma.

**Haltbarkeit** | *Meen vevichathu* schmeckt sauer und scharf, etwas holzig in der Nase (Sandelholz), blumig und auf fleischige Art fruchtig parfümiert (man denkt entfernt an karamellierte Früchte oder eine dunkle, etwas zu stark gekochte Konfitüre). Es ist auch auf eine eigene Art nussig. Die Sauce ist cremig aber nicht dick. Laut *Lathika George* soll das Gericht bei (tropischer) Raumtemperatur mehrere Tage lang haltbar sein und sein Geschmack sich mit jedem Tag verbessern.<sup>5</sup> Wir bewahren unser *Meen vevichathu* bis zu drei Tage lang im Kühlschrank auf. Dabei verändert der Fisch seine Konsistenz – ist er anfangs noch glasig, wird er mit der Zeit eher pulverig, trockener und fester. Das Aroma der Sauce intensiviert sich unserer Meinung nach tatsächlich, vor allem wird es kompakter, etwas süßer, allerdings nimmt auch die Schärfe zu. Wir haben das Gericht jeweils wieder auf-



Bereitet man *Meen vevichathu* mit gewöhnlichen Chilis zu, die man in einer Kaffeemühle pulverisiert hat, dann hat das Gericht eine eher bräunliche Farbe – am Aroma allerdings ändert das nichts. Man kann auch gewöhnliches Chilipulver verwenden. (Zürich, 6/2013)



Auch dieser Ersatz für Chilipulver aus Kaschmir besorgte unserem Gericht eine leuchtend rote Farbe. Die Firma *MDH* gehört zu den größten Playern auf dem Gebiet des Handels mit indischen Gewürzen – und genießt auf dem Subkontinent einen guten Ruf.



Auch die «europäische» Variante mit Tomate und Kokosmilch hat ihren Reiz – vor allem auch für Zeitgenossen, die nicht allzu scharf essen wollen. (6/2013)





Einsatzbereit wie in der TV-Kochsendung: die Zutaten für Meen vevichathu. (Zürich 6/2013)

#### FÜR 2–4 PERSONEN

- 500 g weißes Fischfilet ohne Haut (zum Beispiel Dorsch)
- 2 EL Chili-Pulver, wenn möglich leuchtend rotes Kasmiri mirch, alternativ 4 getrocknete rote Chili (6 g), entkernt und ohne Stiel
- 2 EL Korianderfrüchte
- 1 TL Bockshornklee
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL Wasser
- 2 EL Kokosöl (ersatzweise Rapsöl)
- 3 Schalotten (90 g), in feinen Scheiben
- 3 Knoblauchzehen (20 g), der Länge nach halbiert und in feine Scheiben geschnitten
- 5 Knoblauchzehen (35 g) gepresst
- 2 EL fein gehackter Ingwer (35 g)
- 30 Curryblätter (ca. 3 Zweiglein)
- 1 grüne saure Mango (200 g), geschält und geraffelt
- ½ TL Tamarindenkonzentrat, in etwas heißem Wasser aufgelöst
- 2 TL Salz
- 400 ml Wasser
- 1 EL Kokosöl zum Beträufeln (optional)

gewärmt – es gibt aber auch Familien in Kerala, die Meenvevichathu bei Raumtemperatur essen.<sup>6</sup>

Das vorliegende Rezept ergibt relativ viel Sauce für eher wenig Fisch – man kann also bis zu einem Kilo Fisch in der gleichen Menge Sauce garziehen lassen. Wir servieren Meen vevichathu mit frisch gedämpften, weißem Reis – oder mit rotem Kerala-Reis. Lathika George empfiehlt dazu ausserdem zerstampften Maniok und Vegetable thoran (ein für Kerala typische, relativ trockene Zubereitung aus klein geschnittenem Gemüse, siehe *Beetroot thoran*).

#### Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | Fischfilet wenn nötig von allen Gräten befreien und in vier grosse Stücke zerlegen.
- 2 | Chili, Koriander und Bockshornklee in einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver zermahlen. Das Kurkuma unterheben. Mit etwa 1 EL Wasser zu einer Paste verarbeiten.
- 3 | Kokosöl in einer Bratpfanne oder einem tönernen Schmortopf erwärmen und die Schalotten darin 3–4 Minuten dünsten, bis sie eine leicht braune Farbe angenommen haben.
- 4 | Den Knoblauch in Stücken, den pürierten Knoblauch, Ingwer und Curryblätter unterheben, 3 bis 4 Minuten braten.
- 5 | Hitze reduzieren, Gewürzpaste begeben und nochmals 1–2 Minuten unter ständigem Rühren braten bis es würzig duftet.
- 6 | Mango, Tamarinde, Salz und 400 ml Wasser begeben, aufkochen lassen, gut umrühren, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und 15–20 Minuten köcheln lassen.
- 7 | Fisch hineinlegen, Deckel aufsetzen und 10 Minuten auf niedriger Hitze garen lassen. Vor dem Servieren ev. nochmals etwas Kokosöl darüber träufeln.

*Wir haben auch die «europäische» Variante mit Tomate und Kokosmilch ausprobiert. Bis und mit Arbeitsschritt 5 bleibt sich alles gleich. Dann haben wir statt der Mango 400 g im Mixer pürierte Tomate und nur 200 ml Wasser (statt 400) beigegeben. Diese Mischung haben wir 25 Minuten auf kleiner Flamme geköchelt, dann haben wir 200 ml Kokosmilch eingerührt – und weiter ging es mit Punkt 7. Das Resultat war, wie erwartet, lieblicher und cremiger, weniger scharf und kaum noch sauer – wir haben uns also bei Tisch verführen lassen, etwas Limettensaft darüber zu träufeln (was die Speise allerdings noch freundlicher machten).*

<sup>1</sup> Tanja Dusy und Roland Schenkel: *Indien. Küche & Kultur*. München: Gräfe & Unzer Verlag, 2007. [2., 1. 2002]. S. 188f.

<sup>2</sup> Lathika George: *The Kerala Kitchen: Recipes and Recollections from the Syrian Christians of South India*. New York: Hippocrene Cookbook Library, 2009. Kapitel *Seafood with a Slice of History*.

<sup>3</sup> Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *Souring Agents*.

<sup>4</sup> *Foodhunter – Kulinarischen Schatzsuche in Südin*. Ausgestrahlt auf Arte am 25. März 2008.

<sup>5</sup> George, Op. cit. Kapitel *Seafood with a Slice of History*.

<sup>6</sup> So erzählte es uns jedenfalls die Journalistin und Foodspezialistin Gunvanthi Balarum im Juni 2013. Balarum wohnt in Bangalore, reist sehr oft nach Kerala und kennt sich in der lokalen Küche gut aus.



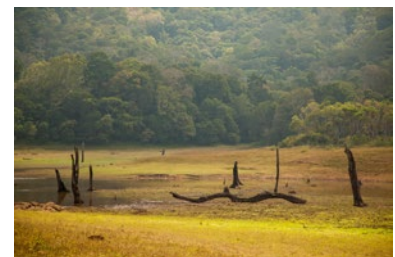
Sambar ist ein sehr flexibles Gericht, das sich gut an Regionen und Jahreszeiten anpassen kann. (Zürich, 1/2013)

## SAMBAR

### Sauce aus Straucherbsen, Tamarinde und Gewürzen, mit Gemüse

Sambar (auch *Sambhar*, *Sambaaru* etc.) wird in ganz Südindien vor allem in privaten Haushalten und einfacheren Restaurants gekocht – in Touristen-Lokalen steht es eher selten auf der Karte. Laut Kongada T. Achaya (*A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 224) wird Sambar in Südindien als ein Zwischenessen serviert, nach Reis mit Rasam, einer etwas dünneren Sauce (siehe dort), und vor Reis mit Joghurt. Sambar wird auch als Sauce zu Idli, Dosa oder Vada gereicht. Auf Kannada heißt die Sauce *Huli*, auf Telugu *Pulusu*.

Es gibt kein auch nur annähernd kanonisiertes Rezept – jede Region, ja jeder Koch hat seine eigene Zubereitungsweise, die auch je nach Saison und je nach Tageslaune variiert. Gemeinsam ist den meisten Rezepten, dass Gemüse in einem Straucherbsen-Sud geschmort wird, der mit Tamarinde gesäuert und mit Spezien aller Art gewürzt wird. Zu diesen Gewürzen zählen auf jeden Fall Kurkuma, Chili, Curryblätter und eine Gewürzmischung (*Sambar podi*), die ebenfalls stark variieren kann. Außerdem kommen oft Asant, Chilipulver und Senfkörner hinein. Manche Köche schwören darauf, dass die gemahlene



**Magnificat** | «Also setzen wir uns auf einen Baum, schürzen die Lippen, stülpen den Bauch heraus, drücken mit dem Zwerchfell Luft durch unseren Hals und lassen ein «Uuh Uuh» durch die Baumkronen hallen, das meilenweit zu hören ist. Vielleicht rufen wir mit diesem Laut unsere Horde zur Ordnung, vielleicht locken wir damit ein Weibchen auf unseren Schoss.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 28. Dezember 2012.



## SAMBARPULVER (SAMBAR PODI)

Das aromatische Rückgrat jedes Sambars ist das Gewürzpulver (*Sambar podi*), das in ansehnlicher Menge hineingemischt wird – in der Regel eher gegen Ende der Kochzeit, denn das Aroma pulverisierte Gewürze ist grundsätzlich sehr flüchtig. Es gibt industriell hergestellte Pulver von Marken wie *MTR*, *Aachi*, *777* etc., die ihren Zweck erfüllen, aber

recht unterschiedlichen zusammengesetzt sind. Sambarpulver lässt sich indes auch leicht selbst herstellen. Man braucht dazu lediglich eine (nach Möglichkeit nicht beschichtete) Bratpfanne und eine elektrische Kaffeemühle, am besten mit einem Schlagwerk, das auch die Hülsenfrüchte pulverisieren kann.

### FÜR 130 G PULVER

- 6 TL Koriandersamen (12 g)
- 4 TL Kreuzkümmel (12 g)
- 2 TL Schwarzer Senf (6 g)
- 2 TL Bockshornklee (10 g)
- 2 TL Schwarze Pfefferkörner (6 g)
- 12 getrocknete rote Chilis, entkernt (4 g)
- 2 EL halbierte Kichererbsen, Channa dal (24 g)
- 2 EL geschälte und halbierte Urbohnen, Urad dal (20 g)
- 2 EL halbierte Straucherbsen, Toor dal (20 g)
- ¼ TL Asantpulver
- 2 TL Kurkumapulver (6 g)

### Zubereitung

**1** | Ein Bratpfanne nicht zu stark erhitzen und alle ganzen Gewürze (Koriandersamen, Kreuzkümmel, Senf, Bockshornklee, Pfeffer und Chilis) ohne Zugabe von Fett und unter häufigem Rühren rösten – bis sie leicht gebräunt sind und stärker duften. *Da die Gewürze unterschiedlich schnell reagieren, empfiehlt es sich, sie separat anzubraten.*

**2** | Nach demselben Prinzip wie die Gewürze nun die Hülsenfrüchte anbraten, bis sie nussig duften und sich leicht bräunlich verfärben.

**3** | Gewürze und Hülsenfrüchte vermischen, Asant und Kurkuma begeben. Alles in einer elektrischen Kaffeemühle zu einem feinen Pulver verarbeiten. *In einem luftdichten Gefäß hält sich das Aroma einige Wochen lang.*



Die Zutaten für das hier präsentierte Sambarpulver-Rezept – vor dem Rösten.



**Zwischen Sauce und Suppe – eines der verschiedenen Sambars, die uns in Kumily serviert wurden. (12/2012)**

Gewürze längere Zeit mitkochen müssen – andere geben sie erst am Schluss dazu. Dasselbe gilt für die Curryblätter, die allerdings unserer Meinung nach bei allzu langer Kochzeit nicht mehr die gewünschte Kräuternote abgeben. Alle denkbaren Gemüse können in ein Sambar wandern – zu den Klassikern zählen: Okra, Drumsticks, Karotten, Aubergine und Kürbis. Meist wird das fertige Sambar mit in heissem Fett gerösteten Gewürzen abgerundet – eine Prozedur, die man je nachdem *Baghar*, *Tarka* etc. nennt.

Die meisten Köche bereiten Sambar mal so zu und mal ganz anders, je nach Zeit, Lust und Zutaten, die gerade zur Hand sind. Das konnten wir im Dezember 2012 zum Beispiel auch in Kumily feststellen, einem Dorf in den Cardamom Hills, das Ausgangspunkt für Expeditionen in die Periyar Tiger Reserve ist, den größten Nationalpark im Bundesstaat Kerala. Im Hotel *Silent Summit* wirkt hier Raof, ein Koch mit einem feinen Sinn für seinen Beruf und einem sanften und doch entschiedenen Blick auf die Welt. Vier Mal haben wir bei ihm Sambar bestellt – und vier Mal haben wir ein ganz anderes Gericht vorgesetzt bekommen. Gemeinsam war allen vier Zubereitungen, dass sie im Vergleich zu anderen Rezepten eher dünnflüssig waren. Außerdem war der Erbsen-Anteil etwas geringer als sonst, dafür aber wurden von Beginn an Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln mitgekocht, was dem Sud wiederum eine gewisse Festigkeit gab.

Wer mit indischen Köchinnen und Köchen spricht, bekommt oft das Gefühl, es gäbe für all die Gerichte des Subkontinents jeweils nur eine einzige richtige Zubereitungsweise. Man wird in Gesprächen



**Jeder Laden im südlichen Indien, der getrocknete Nahrungsmittel verkauft, hat auch Sambarpulver im Angebot – Blick in eine Vitrine auf dem Moazzam Jahi Market in Hyderabad. (3/2017)**





**Klassische Kombination:** Im ganzen Süden Indiens werden Idlis und Dosas meist mit einem Schälchen Sambar und einem Chutney aus Kokosnuss serviert – so auch in *The Modern Restaurant in Madurai*. (7/2017)

#### FÜR 2–4 PERSONEN

- 3 EL** gelbe, geschälte und gespaltete Straucherbsen, Toor dal (45 g)
- 2** Tomaten, gehäutet und gehackt (200 bis 250 g)
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 2** frische grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 1 TL** Kurkumapulver
- 1½ L** Wasser
- 1-2** festkochende Kartoffeln, insgesamt etwa 200 g, geschält und in nicht zu kleine Stücke zerlegt
- 2** Karotten (ca. 150 g), in halben Rädchen
- 10** Okra (ca. 100 g), in Rädchen
- 150 g** Blumenkohl, in Rosetten gebrochen
- 1 TL** Salz
- 2** getrocknete Chilischote, in Stücke zerrissen
- 30** Curryblätter
- 3 TL** Sambarpulver
- 1 EL** Tamarindenkonzentrat
- Etwas** Salz zum Abschmecken

über indische Rezepte oft mit einer Vielzahl von Details überhäuft, mit Anweisungen, die es um jeden Preis zu befolgen gäbe – weil sonst die «Richtigkeit» des Resultats nicht mehr gegeben sei. Die Erfahrung lehrt indes, dass viele Rezepte je nach Koch oder Lokal völlig anders interpretiert werden können. Raof war uns auch sympathisch, weil er auch bei der Zubereitung eines südindischen Klassikers wie Sambar intuitiv vorgeht – und auch im Gespräch darüber freimütig eine gewisse Flexibilität einräumt.

Wir fassen die verschiedenen Zubereitungsweisen von Raof hier zu einem Rezept zusammen, das jedoch nur einen Ausgangspunkt für Variationen und Experimente aller Art darstellen will. Im Unterschied zu anderen Sambar-Variationen wird das Sambar aus Kumily ohne Baghar zubereitet. Im Gegenzug kommt das Aroma des Gemüses etwas stärker zum Ausdruck. Vom Charakter her siedelt dieses Sambar auf halber Strecke zwischen einem festeren Dal und einer würzigen Gemüsesuppe.

#### Zubereitung (Kochzeit 120 Minuten)

- 1** | Straucherbsen waschen und dann mit Tomaten, Zwiebel, frischer Chili, und Kurkuma in 1½ L Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 90 Minuten lang offen köcheln lassen – gelegentlich umrühren.
- 2** | Kartoffeln begeben und weitere 10 bis 15 Minuten garen.
- 3** | Karotten, Okra, Blumenkohl, Salz, getrocknete Chili, Curryblätter und Sambarpulver begeben, über sanfter Flamme köcheln bis das Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat (ca. 10 bis 15 Minuten). *Ev. muss man mit dem Gemüse nochmals etwa 200 ml Wasser begeben, damit das Volumen der Flüssigkeit ausreicht – wenn man lieber ein dünneres Sambar möchte, dann auch etwas mehr.*
- 4** | Tamarinde einrühren, mit Salz abschmecken.





Knusprig, würzig und scharf sollen sie sein, die Muscheln auf Moplah-Art. (Aarau, 5/2017, Bild Susanne Vögeli)

## KALLUMMAKI PORICHATHU

### Miesmuscheln mit Curryblättern und weiteren Gewürzen sautiert

Die Moplah<sup>1</sup>, wie die Muslime der Malabar-Küste heißen, leben hauptsächlich im nördlichen Teil von Kerala. Auch sie essen, wie alle Malayali, vor allem Reis, Kokosnuss und Fisch. Ihre Küche umfasst außerdem die üblichen indo-muslimischen Spezialitäten (stark gewürztes Lammfleisch, süße Desserts, Reisgerichte) – mit lokalem Touch. Das Biryani der Malabar-Muslime etwa, oft *Moplah* oder *Calicut Biryani* genannt, wird mit einem speziellen, kleinkörnigen Reis<sup>2</sup> zubereitet und gilt als besonders leicht.<sup>3</sup>

Einige Gerichte der Moplah-Küche weisen entschieden arabische Einflüsse auf, zum Beispiel *Alisa* (oder *Aleesa*) – ein dicklicher Brei aus Weizen und Fleisch.<sup>4</sup> Es gibt aber auch Spezialitäten, die in dieser Gestalt nur in der Küche der Moplah vorkommen. An erster Stelle sind hier sicher die hauchdünnen *Pathiris* zu nennen, Fladen aus Reismehl, die in zahllosen (auch süßen) Varianten hergestellt werden. Ganz eigen sind auch *Mutta mala*, Girlanden aus Eigelb, gekocht in Zuckersirup und aufgetischt mit gedünstetem Eischnee. Viele Moplah-Rezepte, namentlich die verschiedenen Biryanis (mit Lamm, Huhn, Fisch oder Meeresfrüchten), sind so aufwendig, dass sie vor



**Und doch bleibt es ein Wunder aus einer fernen Welt** | «Drei der Träger umringen mich und beginnen neugierig an meinem Rucksack zu zupfen, meinen Hut aufzusetzen, meinen Notizblock zu studieren. Alles scheint sie zu interessieren und ich komme mir auf einmal vor wie ein exotisches Strandgut, das ihnen die Arabische See eben vor die Füße gespült hat.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 14. Januar 2017.





Fischer auf Vypin – die Malbar-Küste ist reich an Brackwasserzonen, in denen Muscheln gezüchtet werden. (1/2006)





Das Hotel Zain's in Calicut ist der perfekte Ort, um die Spezialitäten der Moplah-Küche zu kosten, ist das Tagesangebot doch in einer Vitrine ausgestellt. Auf der Wand prangen Artikel, welche die Küche des ehrwürdigen Lokales preisen. (1/2017)



Auf Wunsch hat uns die Patronne des Hotel Zain's eine Kostprobe ihrer Muscheln aus der Küche bringen lassen. Sie sind frittiert, haben eine trockene und etwas zähe Konsistenz, schmecken fettig, leicht süßlich und auf zurückhaltende Art würzig.



Chef Sabari Girish, der in der grossen Küche des Restaurants Paragon in Calicut über die Töpfe und Pfannen wacht, gibt bereitwillig und freundlich Auskunft, wie diese oder jene Speise richtig zubereitet werden muss. Ihm verdanken wir auch das Muschel-Rezept, das wir auf diesen Seiten vorstellen. (1/2017)



Die Kallummaki porichathu im Restaurant Paragon schmecken scharf und würzig. Die Muscheln und auch die Curryblätter sind außerordentlich knusprig. Greift man sich die Meeresfrüchte mit einem Stück Pathiri, schiebt man sich gleich darauf einen berauschenden Bissen in den Mund.

allem an festlichen Anlässen gekocht werden.<sup>5</sup> Einige sind aber auch eher simpel, wie etwa *Neichoru*, ein würziger Reis mit viel Ghee, Gewürznelke, Kardamom und Zimt.

In vielen Gerichten der muslimischen Küche von Kerala wirkt ein eigenes *Garam masala*, das auf jeden Fall Muskatnuss, Macis, Zimt, Fenchel (oder Anis) und Kardamom enthält, je nach Rezept auch Gewürznelken, Sternanis und Pfeffer.<sup>6</sup> Die Mischung fällt dadurch auf, dass sie weder Kreuzkümmel noch Koriander verwendet, dafür aber einige Gewürze, die an der Malabar-Küste traditionell nicht wachsen (wie Muskat und Macis, Zimt, Gewürznelken und Sternanis). Gut möglich also, dass dieses *Garam masala* in den Küchen der arabischen Kaufleute seinen Ursprung hat, die mit diesen «exotischen» Gewürzen Handel trieben.<sup>7</sup>

Die Moplah haben auch eine spezielle Liebe zu Muscheln (*Kallummaki*), die an der nördlichen Malabar-Küste in Mengen gezüchtet und in Kokosnuss geschmort (*Kallummaki kari*), zu einem Pickle ver-

**Moplah Garam masala** | Vor allem die Muslime an der Malabar-Küste verwenden eine eigene Gewürzmischung, die lebendiger, frischer und blumiger wirkt als durchschnittliches *Garam masala*. Wir haben verschiedene Mengenverhältnisse ausprobiert und stellen diesen Blend heute nach dem folgenden Rezept her. 10 g zerbrochene Zimtstange, 5 Gewürznelken und 15 g Fenchel in einer nicht beschichteten Pfanne leicht anrösten. 10 g Macis, 1 Anisstern (ca. 1.7 g), Samen aus 2 grünen Kardamomkapseln dazugeben. Mischung abkühlen lassen und dann in einer elektrischen Kaffeemühle zu einem feinen Pulver verarbeiten.





**Damit man die von Natur aus feuchten und saftenden Muscheln richtig knusprig braten kann, ohne die Gewürze dabei zu verbrennen, muss man sie separat in etwas Öl (frittieren).** (Aarau, 5/2017, Bild Susanne Vögeli)

### VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

- 24 Miesmuscheln (je nach Größe auch mehr)**  
**200 ml Wasser**  
**2 EL Kokosfett (40 g) für das Anbraten der Gewürze**  
**1 kleine Zwiebel (60 g), in sehr feinen Scheiben**  
**3 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt**  
**1 St. Ingwer von der Größe einer Walnuss, geputzt und sehr fein gehackt**  
**24 Curryblätter**  
**1 TL Senfsamen**  
**2 TL Chilipulver**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**1 TL Moplah Garam masala (siehe weiter oben)**  
**½ TL Salz (2½ g)**  
**1 EL Kokosfett (20 g) für das Braten der Muscheln**

arbeitet oder gefüllt und frittiert (*Arikkadukka*) werden. Auch die zwei wohl legendärsten Restaurants von Calicut, das ehrwürdige *Zain's Hotel* und das 1939 gegründete *Paragon* führen diverse Muschelgerichte im Angebot. Unser Favorit sind die *Kallummaki porichathu*, die mit Gewürzen und Curryblättern in Kokosfett gebraten werden bis sie knusprig sind. Sabari Girish, der Küchenchef des *Paragon*, hat uns freundlicherweise erklärt, wie er die Kallummaki zubereitet. Wir halten uns im nachfolgenden Rezept an seine Angaben, wobei wir europäische Miesmuscheln verwenden.<sup>8</sup>

### Zubereitung (Kochzeit 10 Minuten)

- 1** | Muscheln unter fließendem Wasser gut putzen, Härte entfernen, geöffnete oder zertrümmerte Exemplare aussortieren.
- 2** | In eine Pfanne 1 cm hoch Wasser zum Kochen bringen (ca. 200 ml). Muscheln hineingeben, Deckel aufsetzen und 1 Minute dünsten. Alle geöffneten Exemplare aus dem Topf heben, noch geschlossene Muscheln eine weitere Minute dünsten.
- 3** | Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit einem Stück Küchenpapier trocknen.
- 4** | Fett in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel begeben und glasig dünsten.
- 5** | Knoblauch, Ingwer und Curryblätter begeben, kurz anziehen lassen. Senfsamen, Chilipulver, Kurkumapulver, Moplah Garam masala und Salz begeben. Unter ständigem Rühren braten bis es duftet und die Zutaten knusprig sind. Masse aus der Pfanne heben und warm stellen (nicht zudecken).
- 6** | Nochmals etwas Kokosfett erhitzen, Muscheln hineingeben und braten bis sie knusprig sind, Pfanne gelegentlich kräftig schütteln. *Die Muscheln scheiden beim Braten ein wenig Wasser aus, das mehrheitlich verdampfen muss. Je nach Größe der Pfanne braucht es noch etwas mehr Fett damit die Muscheln knusprig werden können.*
- 7** | Gewürze zu den Muscheln geben, vermischen und sofort servieren.

<sup>1</sup> Laut Theresa Varghese kommt der Begriff *Moplah* entweder von *Maha Pillai*, der Bezeichnung für eine Person von hohem Ansehen, oder von *Mapillai* («Bräutigam»). Der Begriff soll zunächst jene Araber bezeichnet haben, die sich in Kerala niederließen und Frauen aus der lokalen Hindu-Gemeinschaft heirateten. Theresa Varghese: *Cuisine Kerala. A sociohistorical culinary journey through the spice coast*. O.O.: Stark World, o.J. Kapitel *Food of the Moplahs*.

<sup>2</sup> Seite *Thalassery Cuisine*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Thalassery\\_Cuisine&ol=did=774201310](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Thalassery_Cuisine&ol=did=774201310) (abgerufen am 6. Mai 2017).

<sup>3</sup> Wobei es verschiedene Versionen gibt, wie Varghese erläutert: «In Kozhikode, rice and meat are cooked together. In nearby Thalassery, rice and meat are cooked separately, then layered and steamed gently. Besides, in the former, rice is boiled so it is fluffier, while in the latter, rice is fried before being cooked, so it is drier. In both however, the signature tune is a gentler, fluffier biryani that is extremely light.» Theresa Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Food of the Moplah*.

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 126.

<sup>5</sup> Umami Abdulla: *Malabar Muslim Cookery*. Hyderabad: Orient Black Swan, 2009 [1. 1981]. Kapitel *Introduction*.

<sup>6</sup> Wobei Kannampilly schreibt, dass sich diese Mischung gerade durch das Fehlen von Pfeffer auszeichne: «It is often mistakenly referred to

as garam masala in Malayalam, but this spice mix is different. Unlike garam masala, it does not contain pepper. It is extensively used in Malayali Muslim cuisine.» Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *Basic Recipes*.

<sup>7</sup> «This blend is a historical legacy of Moplah involvement in the spice trade as several of these spices were «imports» and would have been expensive flavouring items; only those trading in them could afford to use them in cooking.» Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 364.

<sup>8</sup> Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau.



Würzig, saftig, weich, fasrig, mit knackigen Kokosstücken: *Erachi varattiyathu* nach unserem Rezept. (Zürich, 5/2017)

## ERACHI OLATHIYATHU

**Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken**

Der Handel mit Gewürzen und vor allem mit Pfeffer (*Piper nigrum*), der in Kerala auch wild vorkommt<sup>1</sup>, spielte schon in vorchristlicher Zeit eine zentrale Rolle im Alltag der Malabarküste. Es waren in erster Linie Araber, die mit ihren technisch überlegenen Schiffen (*Dows*) zwischen dem Süden Indiens (zum Beispiel der Handelsstadt Muziris) und den Häfen Arabiens und Ägyptens hin- und hersegelten.<sup>2</sup> Sie versorgten den Mittelmeerraum mit Gewürzen und brachten die Römer schon früh auf den Geschmack exotischer Spezien, vor allem auch des Pfeffers.<sup>3</sup> Im Kochbuch des Apicius, dessen älteste Fassung aus dem 3. oder 4. Jahrhundert stammt, finden sich Rezepte sonderzahl, die nach *Piper* verlangen – entweder ganz (*grana, integrum*) oder mehr oder weniger fein zerstoßen (*confractum, tritum, minutum, pulveris*).

Der Pfeffer war so wichtig für die Römer, dass sie in der frühen Kaiserzeit begannen, die arabischen Mittelsmänner zu umgehen und sich den begehrten Stoff direkt zu besorgen. Also fuhren die Römer etwa zwischen dem 1. und dem 4. Jahrhundert selbst an die Malabarküste. Bei Plinius findet sich eine Beschreibung dieser Seereise, die allen Details zum Trotz verrät, wie wenig man damals über diese



**Nah an der Wasserkante** | «Jetzt kommt das Weinen von links, aus der Richtung der leuchtenden Riesenmadonna, die da mit mildem Lächeln den Herzkelch auf ihrer Brust entblößt – wobei ihr linkes Auge leicht flackert, als zwinkere sie mir zu. Da ich nicht sagen kann, woher das Weinen kommt, werde ich diese Geschichte wohl nie erfahren, die es in Gang gebracht hat.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Januar 2017.





Das Restaurant *Fusion Bay* in Kochi hat sich auf die Küche der Syrischen Christen spezialisiert und ist eines der interessantesten Lokale der Stadt. Das Beef fry wird hier mit Thoran, Kichadi, einem trockenen Linsengericht, Pickles, Reis, Fladenbrot und einer süßlichen Crème mit Früchten serviert. (1/2017)



Das Ramees in Kollam serviert vor allem Gerichte der syrisch-christlichen Küche. *Pothu varattiyathu*, wie das Beef fry hier heißt, ist ein zähes, sehr trocken gebratenes Büffel Fleisch mit einer stark anklebenden, trocken-scharfen Sauce. Im Fleisch stecken lauter kleine Knochensplitter, in der Sauce große Stücke von Kokosnuss. (1/2017)

Weltengegend wusste – über all diese «Völker, Häfen und Städte», die bei «keinem der früheren Schriftsteller angeführt» sind.<sup>4</sup>

Auf einem dieser Boote dürfte auch der Apostel Thomas nach Kerala gekommen sein.<sup>5</sup> Der Legende nach landete er im Jahr 52 in Muziris und brachte so das Christentum an die Malabarküste. Er überzeugte eine Gruppe von Brahmanen dadurch, dass er Wasser in der Luft schweben ließ, und hatte daraufhin leichtes Spiel. Er gründete diverse Kirchen der Küste entlang. Etwa dreihundert Jahre später kam ein weiterer Thomas nach Muziris, ein Kaufmann namens Thomas von Kana, mit einigen Hundert Christen aus Syrien im Gefolge. Die Thomas-Christen und die Christen aus Syrien verschmolzen zu einer Gruppe von Gläubigen mit ganz eigenen Vorstellungen und Ritualen. Sie sind heute in diverse Konfessionen gespalten, werden jedoch zusammenfassend *Syrische Christen* genannt.

Nach dem Untergang des Römischen Reiches übernahmen die Araber wieder den Handel mit der Malabarküste – bis zur Ankunft der Europäer gegen Ende des 15. Jahrhunderts. Diese direkte Verbindung nach Arabien führte auch dazu, dass der Islam hier viel früher Fuß fasste als in anderen Regionen des Subkontinents. Heute stellen die Hindus mit 55 % zwar den größten Anteil der Bevölkerung, die Muslime aber sind mit 27 % und die Christen mit 18 % überdurchschnittlich stark vertreten. Die Muslime bewohnen vor allem das nördliche Kerala, die Christen vorwiegend das Zentrum, die Hindus dominieren im Süden.

Der starke Anteil von Muslimen und Christen führt dazu, dass Rindfleisch auf den Märkten und in den Küchen von Kerala omnipräsent ist – vor allem natürlich im Zentrum und im Norden. Ja den Syrischen Christen sagt man einen ganz enormen Appetit auf Fleisch und in erster Linie auf Rindfleisch nach. Nirgends sonst in Indien sieht man so viele halbe Ochsenschädel, die vor den Metzgersbuden in der Sonne baumeln, wie im zentralen Kerala. Kerala ist auch der einzige Bundesstaat, in dem Rindfleisch legal verkauft werden darf.<sup>6</sup>

Unter allen Rezepten der syrischen Christen ist deshalb *Beef fry* vielleicht das charakteristischste. Es wird in nahezu jedem Haushalt zubereitet<sup>7</sup>, an Hochzeiten aufgetischt<sup>8</sup> und auch in manchem Restaurant serviert. Das Gericht kursiert auf Englisch meist als *Beef fry*, auf Malayalam aber unter ganz verschiedenen Namen: *Eracchi olathiyathu*, *Irachi ularthiyathu*, *Maadu olathiyathu*, *Pothu ularthiyathu*, *Irachi varatiathu* etc. *Erachi* (*Irachi*) heisst «Fleisch». Durch ein Präfix wird näher bestimmt, um was für ein Tier es sich handelt: *Maadu* («Rind»), *Pothu* («Büffel»), *Aadu* («Ziege»), *Panni* («Schwein»), *Kozhi* («Huhn»), *Tharavu* («Ente»). Ist nur von *Erachi* die Rede, dann ist meist Rindfleisch, Büffel oder Ziege gemeint.<sup>9</sup>

*Olarthiyathu* (*ularthiyathu* etc) und *varatiathu* (*varattiyathu* etc.) beschreiben zwei Zubereitungsweisen, die manchmal als identisch, manchmal nur als ähnlich angesehen werden<sup>10</sup> – in jedem Fall bedeutet dieser Zusatz, dass etwas mit Gewürzen so lange geschmort wird, bis nur noch relativ wenig Flüssigkeit übrig ist.<sup>11</sup>

Es gibt zahllose Rezepte für Beef fry, die jedoch gemeinsam haben, dass das Fleisch zweifach gekocht wird. Zuerst wird es mit einigen





Die Hinterhälfte eines Rindes hängt vor einer Metzgerei in der kleinen Stadt Cherthala südlich von Kochi. (1/2017)





Das schöne Restaurant *Maya* ist in einem alten Haus in Thiruvananthapuram eingerichtet und bietet sowohl lokale Spezialitäten wie auch internationale Gerichte an. Das Beef fry ist leicht zäh, mit dunkler, trockener, stark anhaftender Sauce. Es schmeckt weihnachtlich-würzig, mit viel Zimt und Kardamom, ganzen Pfefferkörnern, größeren Stücken Ingwer und sehr grossen Stücken Kokosnuss. Dazu gibt es Reis und teigige Kerala-Paratha. (1/2017)

**Rindfleisch** | Heute verzichten die meisten Hindus auf den Verzehr von Rindfleisch. Doch das war nicht immer so. In den Veden gehören auch Kühe zu den Tieren, die im Tempel geopfert und dann verspeist wurden.<sup>17</sup> Erst mit der Verbreitung von Buddhismus und Jainismus verlor das Schlachten im Namen Gottes seine Selbstverständlichkeit. Dass ausgerechnet das Rindvieh ganz vom Speisezettel verschwand, dürfte vorrangig ökonomische Gründe gehabt haben. So schreibt Al-Biruni im 11. Jahrhundert: «The cow was the animal which serves man in travelling by carrying his load, in agriculture in the works of ploughing and sowing, and in the household by the milk and the products made from it. Further man makes use of its dung, and even of its breath. Therefore it was forbidden to eat cow's meat.»<sup>18</sup>

Würzzutaten gesotten, gedämpft oder geschmort. Dann wird es noch einmal in würzigem Öl gebraten. Das Resultat ist meistens ein eher trockenes, faseriges, gelegentlich zähes, von einer kompakten und dunklen (bis fast schwarzen) Würzhaut umschlossenes Fleisch. Kochzeit und Konsistenz hängen natürlich in erster Linie von dem Schnitt ab, den man verwendet. Wir haben Beef fry mit magerer Schulter gegessen und mit knochigen Stücken aus der mittleren Brust, mit verschiedenen Teilen vom Stotzen und sogar mit Filet oder Entrecôte. Daraus lassen sich Kochzeiten ablesen, die zwischen 3 Minuten und 3 Stunden liegen.

Aufgefallen ist uns bei den meisten Beef fries auch, dass die dicke Sauce relativ viel Pfeffer enthielt – gemessen zumindest an anderen Rezepten der Malabarküste. Denn das Land, in dem der Pfeffer wächst, kennt erstaunlicherweise kaum Rezepte, in denen dieses Gewürz auch wirklich die erste Geige spielt. Zwar kommt Pfeffer in viele Gewürzmischungen und Gerichten (und auch im Masala-Tee) vor, meist aber nur in bescheidener Dosierung. Etwas wie ein Pfeffersteak oder eine Pfeffersauce gibt es in Kerala nur in französischen Restaurants. Der Chili hat den Pfeffer indes nicht nur in Südindien fast völlig aus der Küche verdrängt, sondern auf dem ganzen Subkontinent – nicht zuletzt auch, weil man Chili im Unterschied zu Pfeffer überall leicht anbauen kann. So gesehen darf man den «vielen» Pfeffer im Beef fry als eine aromatische Erinnerung an die Bedeutung verstehen, die dieses Gewürz einst für die Malabarküste hatte – als die halbe Welt verrückt danach war.

Kerala ist das Land der Kokosnüsse. Auf die eine oder andere Weise enthält fast jedes Gericht mehr oder weniger Kokosnuss<sup>12</sup> – also natürlich auch Beef fry. Es gibt in Kerala zahlreiche Fleisch-Rezepte, deren Saucen mit Kokosmilch gebunden oder mit geriebener Kokosnuss verdickt werden. Auch beim Beef fry klebt die Sauce so faserig an den Stücken, dass man glaubt, hier müsse Kokosnuss zum Einsatz gekommen sein. Das Faserig-Klebrige wird jedoch aus dem Fleisch selbst herausgekocht – wenn auch unter Verwendung von Kokosfett als Bratmedium. Kokosnuss kommt in der Form relativ grosser Stücke ins Beef fry. Diese Stücke schimmern weißlich aus der dunklen Sauce und sind im Mund gut isoliert wahrnehmbar, knackig, ein wenig zäh, mit einem markanten Kokosnussaroma, das eine erfrischende Abwechslung zum dunklen Goût des Fleisches darstellt.

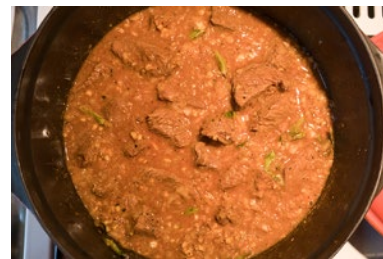
Beef fry ist für den europäischen Gaumen eine ungewöhnliche Speise und weist verschiedene Charakteristika auf, die an den Tischen des Westens als nicht wünschenswert angesehen werden: Das Fleisch ist eher trocken und zäh, eindeutig zu stark gewürzt und außerdem fast schwarz, was man sonst nur bei Grillfleisch akzeptiert. Man muss sich also von ein paar Vorstellungen verabschieden, will man Beef fry angemessen würdigen. In Kerala wird die Trockenheit des Fleisches meist durch den großzügigen Einsatz von Fett ausgeglichen. Diese Trockenheit rührt jedoch oft auch daher, dass Stücke des Rinds verwendet werden, die sich für diesen Kochprozess nicht eignen.

Erstaunlicherweise schweigen sich alle von uns konsultierten Rezepte darüber aus, mit welchem Teil vom Rind gearbeitet wird – allenfalls kann man aus den Kochzeiten schließen, das hier wohl eher

ein Stück vom Rücken oder eins aus dem Stotzen verwendet wurde. Die Syrischen Christen mögen kein mageres Fleisch, wie Theresa Varghese betont: « There is apparently no worry about calories; people actually complain if they see more meat and less fat on the rind! »<sup>13</sup> Ein interessanter Hinweis findet sich auch bei Achaya, der schreibt, *Erachi olathiyathu* werde «im eigenen Fett» gebraten.<sup>14</sup> So fettes Fleisch vom Rind wird in Europa kaum verkauft. Es passt auch nicht zu unseren Diät-Vorstellungen. Wir haben uns entschieden, das Gericht mit Stücken vom Hals zu kochen. Fleisch vom Hals des Rindes ist, wenn das Tier ein anständiges Leben hatte, leicht marmoriert und wird so beim Schmoren weder trocken noch zäh. Wir haben das Rezept auch mit Stücken aus der Schulter ausprobiert, die beim Schmoren schneller ein wenig zerfallen, jedoch ebenfalls saftig bleiben.

Indische Köche (oder wenigstens Kochbuchautoren) lieben Dampfkochtöpfe, weshalb der Kochprozess in vielen Rezepten mit einigen *Whistles* («Pfeiftönen») beginnt. Das gilt nicht nur für Zutaten, die wirklich nach einer langen Kochzeit verlangen (wie etwa Hülsenfrüchte), sondern auch für Ingredienzien, die etwas blutig oder schmutzig und also leicht unheimlich sind, wie zum Beispiel Fleisch. Der Dampfkochtopf wird so zum Medium, das Wildes zähmen, Schmutziges säubern, Böses gutmachen kann. Indische Rezepte geben für den ersten Kochgang des Beef fry die meisten Zutaten mit Wasser in einen *Pressure cooker*. Wir ziehen es vor, das Fleisch in einem gut schließenden Topf zu schmoren – und braten es vorgängig an, auch weil uns Röstaromen hier willkommen scheinen. In einem zweiten Kochgang wird das Fleisch mit einer Mischung aus Kokosfett und Senfsamen temperiert, dann ohne Deckel eingekocht bis das Gericht trocken und dunkel wird. «The end product must be black in colour», sagt die Köchin Thressi John.<sup>15</sup> Eine solche Schwärze erreicht man aber nur mit sehr viel Fett verwendet. Wir begnügen uns mit einem dunklen Braun.

Wir servieren *Erachi olathiyathu* mit Reis und einem Gemüsegericht, manchmal auch mit einem Glas Buttermilch dazu. In Kerala wird es auch oft mit einem fluffig-faserigen Paratha oder zum Frühstück mit Appam gegessen.<sup>16</sup>



**Erachi olathiyathu in vier Stadien der Zubereitung – vor und nach dem Schmoren, vor und nach dem Braten. (4/2017)**





**Fleisch vom Hals des Rindes ist, wenn das Tier ein anständiges Leben hatte, leicht marmoriert und wird so beim Schmoren weder trocken noch zäh.**

#### FÜR 2–4 PERSONEN

**2 TL Ghee gehäuft (20 g)**  
**1 kg Hals vom Rind in 4 × 4 cm großen Stücken**  
**40 g Ingwer, fein gehackt**  
**2 Zwiebeln (je 100 g), fein gehackt**  
**40 Curryblätter**  
**1 EL Korianderpulver (6–7 g)**  
**2–3 TL Chilipulver**  
**1 EL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen**  
**2 TL Kurkumapulver (5 g)**  
**2 TL Garam masala**  
**2 EL Weißweinessig**  
**1 TL Zucker**  
**2 TL Salz**  
**300 ml Wasser**  
**1 TL Kokosfett gehäuft (8 g)**  
**2 EL Senfsamen**  
**2 Zwiebeln (je 100 g), in feinen Streifen**  
**1 EL schwarzer Pfeffer, ganz**  
**100 g festes Kokosnussfleisch, in länglichen, 2 mm dicken Streifen**

#### Zubereitung (Kochzeit 110 Minuten)

**1** | Ghee in einem schweren Topf erwärmen. Das Fleisch begeben und unter ständigem Wenden allseits anbraten (10–15 Minuten). *Brät man das Fleisch in mehreren Durchgängen an, kann man sein Aus-saften eher verhindern.*

**2** | Ingwer, die gehackten Zwiebeln, Curryblätter, Korianderpulver, Chilipulver, schwarzer Pfeffer, Kurkumapulver, Garam masala, Essig, Zucker, Salz und 300 ml oder etwas mehr Wasser begeben (das Fleisch sollte gerade gedeckt sein), alles gut verrühren und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, 70–90 Minuten köcheln lassen, ab und zu rühren. *In einem schweren Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser wieder ins Gargut zurückführt, kann das Fleisch eine Stunde lang vor sich hin köcheln und die Flüssigkeitsmenge bleibt konstant. Besitzt man keinen solchen Topf, dann muss man vermutlich immer wieder etwas Wasser angießen. Man kann den Topf auch nach dem ersten Aufkochen bei 140 °C in den elektrischen Ofen stellen.*

**3** | Kokosfett in einer kleinen Bratpfanne erwärmen. Senfsamen hineingeben und aufspringen lassen. Zwiebel in Scheiben begeben und glasig werden lassen. Ganze Pfefferkörner zugeben, Mischung unter das Fleisch rühren. *Bis zu diesem Punkt lässt sich das Gericht auch mehrere Stunden vor dem Essen zubereiten, ja das Eracchi olathiyathu schmeckt sogar noch besser, wenn es ein wenig ruht.*

**4** | Kokosnuss unter das Fleisch heben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und so einstellen, dass die Masse nur leicht blubbert. 30 Minuten ohne Deckel und unter häufigem Rühren schmoren bis die Sauce weitgehend eingetrocknet ist und das Gericht eine möglichst dunkle Farbe angenommen hat.

<sup>1</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 182.

<sup>2</sup> Theresa Varghese: *Cuisine Kerala. A socio-historical culinary journey through the spice coast*. O. O.: Stark World, o. J. Kapitel *The Spice Coast*.

<sup>3</sup> Die Römer verwendeten sowohl schwarzen (*Piper nigrum*) wie auch Langen Pfeffer (*Piper longum*), wobei sie offenbar den Langen Pfeffer bevorzugten, weil er besser zu ihrem süßlichen Kochstil passte. Vergleiche Gernot Katzer und Jonas Fansa: *Picantissimo. Das Gewürzhandbuch*. Göttingen: Verlag Die Werkstatt, 2007. S. 143.

<sup>4</sup> Caius Plinius Secundus: *Die Naturgeschichte*. Ins Deutsche übersetzt von G.C. Wittstein. Herausgegeben von Lenelotte Möller und Manuel Vogel. Wiesbaden: Marix Verlag, 2007. 6. Buch, Paragraph 104–106. S. 370.

<sup>5</sup> Siehe etwa Lathika George: *The Kerala Kitchen: Recipes and Recollections from the Syrian Christians of South India*. New York: Hippocrene

Cookbook Library, 2009. Kapitel *The Syrian Christians of Kerala*.

<sup>6</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 361.

<sup>7</sup> George: *Op. cit.* Kapitel *Erachi Olathiyathu*.

<sup>8</sup> Achaya: *Op. cit.* S. 18.

<sup>9</sup> Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *Meat, poultry and eggs*.

<sup>10</sup> Für Kannampilly (*op. cit.*) sind sie identisch. Auf der Karte des Restaurants Ramees in Kollam aber erscheinen *Pothu varattiyathu* und *Pothu ulartiyathu* als zwei verschiedene Gerichte.

<sup>11</sup> Kannampilly (*Op. cit.*) beschreibt vier weitere Zubereitungsweisen der Syrischen Christen für Fleisch und Geflügel: *Varathathu* (Fleisch wird ohne Gewürze frittiert), *Peralen* (Fleisch ist von dicker Sauce überzogen), *Mapas* (Fleisch schwimmt in einer Sauce aus Gewürzen und Kokosmilch), *Varutharachathu* (Gewürze und Ko-

kosraspel werden erst gebraten und gemahlen, ehe sie in den Topf mit dem Fleisch kommen).

<sup>12</sup> «If you don't like the taste of coconut, give Kerala a wide berth. [...] There is practically nothing that does not contain coconut.» Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Essentials*.

<sup>13</sup> Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Syrian Christian Cuisine*.

<sup>14</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 124.

<sup>15</sup> Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Erachi Ularthiyathu*.

<sup>16</sup> Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau.

<sup>17</sup> Ja in den Grihya-Ritualen werden Schlachtung und Verzehr von Rindern im Rahmen von Bestattungen sogar explizit vorgeschrieben.

<sup>18</sup> Zitiert nach Achaya 2002: *Op. cit.* S. 17.



Die Konsistenz ist eher ungewöhnlich: Beetroot thoran ist trocken und leicht zäh mit knusprigen Elementen. (5/2017)

## BEETROOT THORAN

### Geraffelte Rote Bete mit Kokos-Raspel und Gewürzen trocken gebraten

Eine *Sadhya*<sup>1</sup> ist ein vegetarisches Bankett auf einem Bananenblatt, das in Kerala zu speziellen Anlässen serviert wird. Sadhyas bestehen in der Regel aus etwa zwei Dutzend oder mehr salzigen und süßen Leckereien, in deren Zentrum ein Häufchen mit Reis liegt. Eine Sadhya wird nach ziemlich rigiden Regeln aufgetischt (siehe *Speiseordnung* weiter unten) und verzehrt.<sup>2</sup> So wird das Blatt zum Beispiel mit den Speisen belegt, ehe sich der Gast davor hinsetzt. Die Spitze des Blattes liegt immer zur Linken des Essenden und gegessen wird stets mit den Fingern. Hat der Gast genug, bekundet er dies durch Falten des Blattes. Zu einer Sadhya gehören verschiedene Gerichte auf Linsenbasis (Sambar, Rasam), Zubereitungen mit Joghurt (Kichadi, Pachadi) und natürlich zahlreiche Rezepte, in denen Kokosnuss auf die eine oder andere Weise eine Rolle spielt – unter anderem verschiedene Thorans.

Das Recht, eine Sadhya zu feiern, war ursprünglich der Krieger-Kaste (*Nair*) und den Brahmanen (*Nampoothiris*) vorbehalten. Im Verlauf der letzten Jahrzehnte aber verlor das Festmahl seine Kasten-Exklusivität und wird heute von den meisten Malayali als Verkörperung ihrer vegetarischen Küchentradition angesehen.<sup>3</sup> Wegen der



**Die Jackfrucht** | «Seit einiger Zeit beobachte ich einen Mann, der mit einer mächtigen Frucht von einem Stand zum nächsten wandert. Es ist eine Chakka, wie die Jackfrucht auf Malayalam heißt. Er macht durchaus einen sehr gepflegten Eindruck. Ja, er sieht eigentlich überhaupt nicht aus wie jemand, der es nötig hat, mit einer einzigen Frucht zu hausieren.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 30. Januar 2017.





**Samudra manthan** | Ein zentrales Motiv im Hinduismus ist der Kampf zwischen den lichtvollen Devas und den düsteren Asuras.<sup>7</sup> Die Devas sind überirdische Wesen, die den Göttern dienen. Die Asuras hingegen sind übertrieben ehrgeizige Kreaturen, die sich dem Dharma, der göttlichen Ordnung widersetzen. Ein Mal jedoch ziehen die beiden Parteien sozusagen an einem Strick. Denn beide begehren das Unsterblichkeits-Elixir Amrita, das im Milchozean, einem kosmischen Gewässer verborgen ist. Sie winden den Leib der Schlange Vasuki um den Berg Meru und beginnen den Ozean so zu quirlen. Der Quirl aber senkt sich in den Meeresboden ein. Also begibt sich Vishnu ins Zentrum des Geschehens, nimmt die Gestalt einer Schildkröte an und schiebt sich unter den Berg. Nun gelingt das Quirlen und es steigen nacheinander allerlei Kostbarkeiten aus dem Ozean auf, die in der Mythologie eine zentrale Rolle spielen: der Mond Chandra, der Wunschbaum Kalpavrksha, die Göttin Lakshmi, die Weingöttin Varuni, der göttliche Arzt und Ursprung der Heilkunst Dhanvantari etc.

Die Devas und die Asuras teilen alles brüderlich unter sich auf. Erst als der ersehnte Topf mit Amrita erscheint, bekommen sie wieder Streit. Da tritt Vishnu in der Gestalt der Schönheit Mohini auf und verdreht den Asuras so die Köpfe, dass sie leer ausgehen und also keine Unsterblichkeit erlangen. Die Götter haben gesiegt und ziehen in den Himmel ein.

*Samudra manthan*, das «Quirlen des Milchozeans» gehört zu den populärsten Darstellungen der hinduistischen Mythologie. Das Bild zeigt die Mitte eines Reliefs am Tempel von Angkor Wat in Kambojscha. (12/2008)

vielen Gerichte, die für eine Sadhya zubereitet werden müssen, eignet sie sich vor allem für größere Anlässe. In Restaurants bekommt man in der Regel keine Sadhya. Zu den Ausnahmen gehört *Mothers Veg Plaza* in Trivandrum, das jeweils am Mittag eine komplette Sadhya aufischt. In Kerala gehört die Sadhya auf jeden Fall zum *Onam*, dem wichtigsten Fest des Bundeslandes, das im August oder September zur Reisernte gefeiert wird – mit Boxkämpfen (*Thallu*), Blument Teppichen, pantmimischen Tänzen (*Kathakali*) und Schlangenboot-Wettrennen.

Onam ist mit diversen Legenden verknüpft.<sup>4</sup> Eine der populärsten Versionen rankt sich um den König Mahabali oder Maveli, einen außerordentlich großmütigen und gutartigen Asura-, also Dämonen-König (siehe *Samudra manthan*), unter dessen Regentschaft Kerala sein Goldenes Zeitalter erlebte. Maveli war bei seinen Untergebenen so beliebt, dass sogar die Götter eifersüchtig wurden und fürchteten, die Menschen würden sich von ihnen abkehren. Sie beklagten sich bei Vishnu, der sich in Verkleidung zu Maveli begab, um ihn zu prüfen. Vishnu verlangte vom König nur gerade das, was er mit drei Fußstapfen unter sich bringen könne. Der König willigte ein – wenngleich ihn seine Wahrsager warnten. Mit seiner ersten Fußstapfe brachte Vishnu das Königreich an sich, mit seiner zweiten versperrte er Maveli den Weg in den Himmel und nahm ihm also die Zukunft. Für den dritten Tritt bot der König, der sonst nichts mehr zu offerieren hatte, dem Gast seinen Kopf an. Vishnu trampelte den König also in die Unterwelt, wo er seither lebt. Beeindruckt von so viel Hingabe, gestattete der große Gott dem aus seinem Reich gequetschten König aber eine besondere Gunst: Ein Mal pro Jahr darf er aus der Unterwelt aufsteigen und sein geliebtes Volk besuchen. Onam ist das Fest dieser Wiederkehr und Bilder des gutmütigen Königs schmücken auch alle Karten, die zu diesem Anlass mit guten Wünschen an Verwandte und Bekannte verschickt werden. Und natürlich ist Maveli, wenngleich unsichtbar, auch der Ehrengast bei jeder Sadhya, die aus diesem Anlass aufgetischt wird.

Stellvertretend für das ganze Bankett stellen wir hier ein Thoran-Rezept mit Roter Bete vor. In der Regel besteht ein Thoran aus klein geschnittenem oder geraspeltetem Gemüse, das kurz gebraten, gewürzt und dann mit Kokos vermischt wird. In der Regel werden höchstens ein bis zwei Gemüse in einem Thoran verarbeitet, dazu gehören: Grüne Bananen, Bananenblüte, Bohnen, Erbsen, Jackfrucht oder Jackfruchtsamen, Kartoffeln, Kohl, Maniok, Möhren, grüne Papaya, Spinat oder anderes Blattgemüse. Nicht-Vegetarier bereiten aber auch Fleisch und Fisch nach dem Thoran-Verfahren zu.<sup>5</sup> Die Gewürze, die bei einem Thoran zum Einsatz kommen, sind fast immer Zwiebel und Knoblauch, frische Chilis und/oder Chilipulver, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Senfsamen, Curryblätter – und, als nussige und zugleich knusprige Komponente, entweder Urbohnen oder ungekochter Reis. Die meisten Rezepte verwenden Kokosfett. Das Gros der Köche lässt die Senfsamen (oft auch Kreuzkümmel und Urbohnen) zu Beginn im heißen Fett aufspringen, manche geben sie aber auch erst ganz zum Schluss an die Speise.<sup>6</sup>





Auch außerhalb von Kerala wird an Hochzeiten gerne eine Art Sadhya serviert, wie hier in Bangalore. (2/2008)



Das Restaurant *Mothers Veg Plaza* in Trivandrum wirbt damit, dass 365 Tage im Jahr Sadhya serviert. (1/2017)



Es gehört zu den Regeln der Sadhya, dass die Speisen aufs Blatt gehäuft werden, ehe der Gast sich setzt.

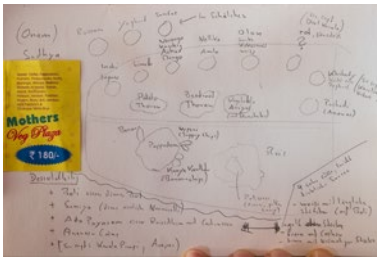


Auch süße Crèmes gehören zu dem Festmahl, sie werden mit Poli verzehrt, einem gezuckerten Brot.



Die Sadhya im *Mothers Veg Plaza* zu Beginn des Essens – mit der Zeit werden noch mehr Leckereien dazu gereicht.





**Speiseordnung** | Es ist nicht ganz einfach, all die Speisen einer Sadhya zu identifizieren – obwohl sie meist nach einer bestimmten Ordnung auf dem Bananenblatt ausgelegt werden.<sup>8</sup> Pickles links, feuchtere Gerichte auf Joghurtbasis oben rechts, Thorans und Avials in der Reihe darunter. Reis, Papadam und Banane liegen auf der unteren Hälfte des Blattes. Suppiges wie Rasam, Sambar und Joghurt werden oft in separaten Schälchen gereicht. Skizze aus dem Mothers Veg Plaza in Trivandrum (1/2017).

#### VORSPEISE FÜR 2–4 PERSONEN

- 1 EL Kokosfett (20 g)
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL geschälte und halbierte Urbohnen (Urad dal)
- 200 g Rote Bete, nicht zu fein geraffelt (zum Beispiel mit der Röstiraffel)
- ½ TL Salz
- 70 g Kokosfleisch, eher fein geraffelt (zum Beispiel mit der Bircherraffel)
- 1 Zwiebel (100 g), fein gehackt
- 2 grüne Chilis, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Chilipulver
- 30 Curryblätter
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas Kokosfett zum Abrunden (optional)

Der Randen-Thoran hat eine trockene, leicht zähe Konsistenz. Ab und an treffen die Zähne auf eine knusprige Urbohne. Das Aroma ist süßlich und scharf, die Gewürze sind gut in das Erdige der Rande und das Karamellartige der Kokosnuss eingebunden. Wir servieren den Thoran als Vorspeise, als Beilage oder als einfache Hauptspeise mit frisch gedünstetem Reis und geben gerne einen säuerlichen Salat (zum Beispiel mit einer Joghurtsauce) dazu.

#### Zubereitung (30–40 Minuten)

- 1 | Fett in einer Pfanne erwärmen. Senfsamen, Kreuzkümmel und Urbohnen begeben, Samen rösten (bis die Körner nicht mehr herumphüpfen).
- 2 | Rote Bete und Salz begeben, gut vermischen. Deckel aufsetzen und 20–30 Minuten dünsten, gelegentlich wenden. *Wenn die Rande anzusetzen droht, etwas Wasser in den Topf sprengeln – aber immer nur so wenig wie möglich, Thoran soll trocken sein.*
- 3 | Kokosraspel, Zwiebel, Chilis, Knoblauch, Kurkuma- und Chilipulver vermischen. *Hat man kein frisches Kokosfleisch zur Verfügung, kann man das Gericht auch mit 40 g getrocknetem Kokosraspel zubereiten.*
- 4 | Wenn die Rote Bete gar ist, Kokosmischung und Curryblätter zugeben, alles gut vermengen und auf niedriger Flamme, nun ohne Deckel, 5–10 Minuten unter häufigem Wenden ausschwitzen lassen, bis alle Zutaten gut verbunden sind. Mit Salz abschmecken. *Scheint einem der Thoran doch allzu trocken, kann man zum Schluss nochmals etwas Kokosfett unterrühren.*

*Wer empfindlich auf Hülsenfrüchte reagiert, kann die Urbohnen vor dem Braten 1–2 Stunden einweichen, dann abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen.*

<sup>1</sup> Sadhya bedeutet «Bankett» auf Malayalam.

<sup>2</sup> Eine genaue Beschreibung all dieser Regeln findet sich bei Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *The Sadya and Other Feasts*.

<sup>3</sup> «This, in my view, has been the greatest revolution in Malayali culinary practice in recent times. It is cuisine at its inclusive best.» Kannampilly: *Op. cit.* Kapitel *Castes, Cuisines and Confluence*.

<sup>4</sup> Keith Jones (Hrsg.): *Holiday symbols and customs*. Detroit: Omnigraphics 2015 [S.]. S. 741 ff.

<sup>5</sup> Berühmt ist etwa *Eraechi thoran*, das aus Rindfleisch besteht, welches erst gekocht, dann zerpfückt, mit Gewürzen sowie Kokosraspel

gebraten und zuletzt gedämpft wird. Vergleichende Santha Rama Rau: *Die Küche in Indien*. Reihe *Internationale Speisekarte*. Amsterdam: Time-Life, 1970. [Englische Originalausgabe: *The Cooking of India*. Series *Foods of the World*. Fairfax, New York: Time Life, 1969]. S. 149.

<sup>6</sup> Zum Beispiel Madhur Jaffrey: *A Taste of India*. New York: IDG Books, 1985. S. 217. Sie brät die Gewürze außerdem in Sesamöl.

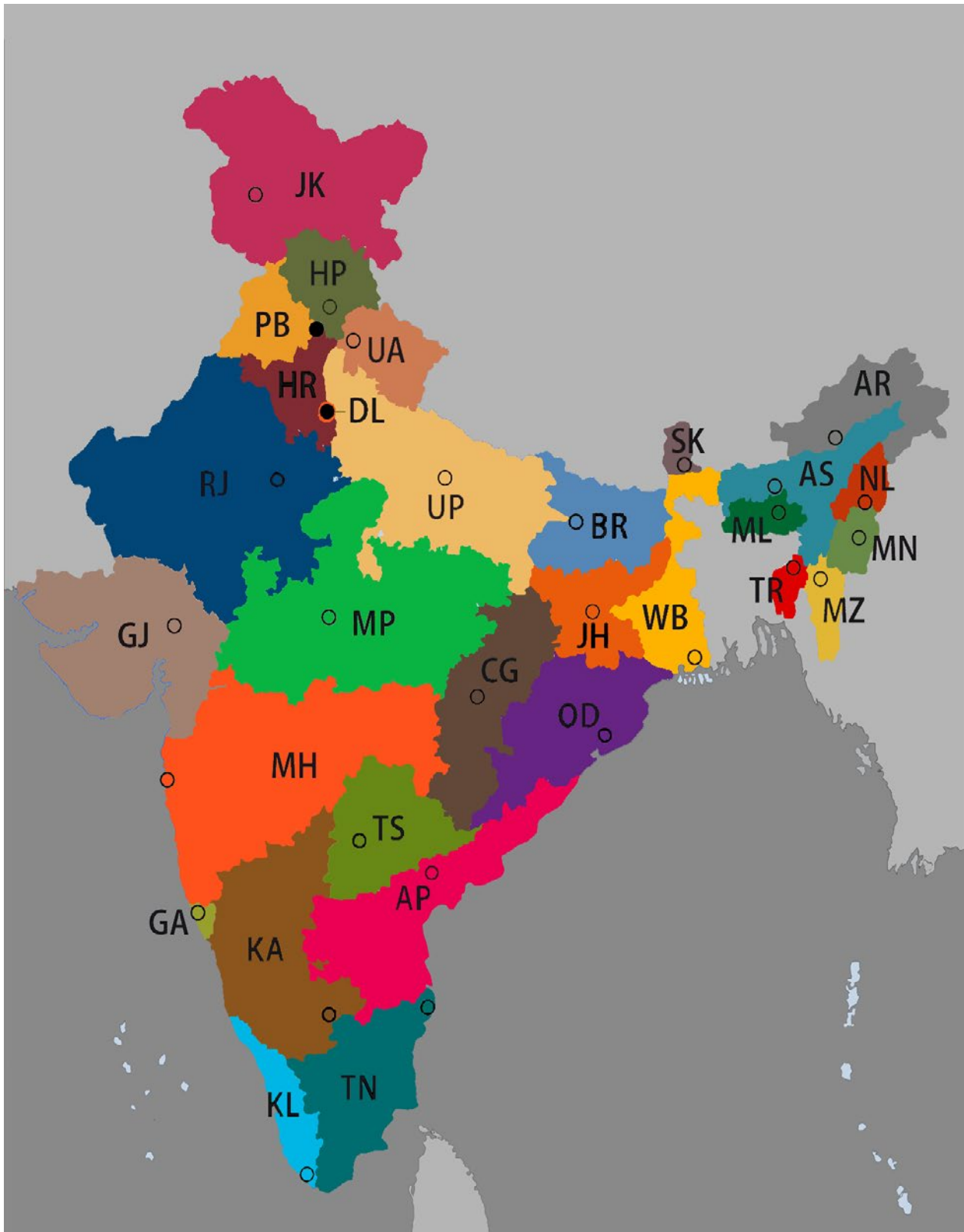
<sup>7</sup> Benjamin Walker: *Hindu world – an encyclopedic survey of Hinduism*. Volume II. London: George Allen & Unwin, 1968. S. 132.

<sup>8</sup> Die Webseite von Sangeetha Subhash Menon, einer passionierten Köchin aus Kerala, die heute in den USA lebt, zeigt sehr schön,

wo welche Speisen auf Onam-Sadhya-Tafel zu liegen haben: <http://www.kothiyavunu.com/kerala-sadya-recipes/onam-recipes-onam-sadya> (abgerufen am 9. Mai 2017). Auch Kannampilly beschreibt sehr genau, welche Snacks wo auf dem Bananenblatt liegen müssen – relativiert allerdings auch: «Though there are intra-regional variations, the set mode in a region is treated as sacrosanct.» Kannampilly: *Op. cit.* Kapitel *The Sadya and Other Feasts*. Wie die Delikatessen in anderen Regionen auf Bananenblättern ausgelegt werden, erfährt man bei Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 121.

# ÜBERSICHTSKARTE MIT FARBEN

Den einzelnen Bundesländern ist jeweils eine Farbe zugeordnet, die etwas mit den Eigenheiten der jeweiligen Region zu tun hat. Diese Zuordnung ist natürlich bis zu einem gewissen Grad willkürlich und sehr anfechtbar, sie wird gleichwohl in der jeweiligen Einführung erläutert.





# GEWÜRZE UND FARBEN DER REZEPTE

Die indische Küche ist bekannt dafür, dass sie getrocknete Gewürze in großer Menge und Vielfalt verwendet. In den Rezepten in diesem Buch kommen die folgenden Gewürze vor, die jeder Asia-Laden mit indischer Ausrichtung vorrätig hält (die allerwichtigsten sind rot ausgezeichnet):

- Ajowan
- Amchur (getrocknete unreife Mango)
- Ardana (getrocknete Granatapfelkerne)
- Asant (am besten in der Form von Pulver)
- **Bockshornklee**
- Bockshornkleeblätter
- **Chilis, ganz**
- Chilipulver (am besten sogenanntes Kashmir-Chilipulver)
- Curryblätter
- Fenchel
- Fenchelpulver
- Garam masala
- **Gewürznelken**
- Indischer Lorbeer
- Ingwerpulver
- **Kardamom, grün**
- **Korianderfrüchte**
- Korianderpulver
- **Kreuzkümmel**
- **Kurkumapulver**
- Langer Pfeffer
- Minze, getrocknet
- Mohnsamen, weiß
- Muskatnuss
- Muskatblüte
- Nigella
- Panch phoron
- **Pfeffer, schwarz**
- Safran
- Schwarzer Kardamom
- Schwarzer Kreuzkümmel
- **Senfsamen**
- Sesam
- Steinsalz, schwarzes (Kala nemak)
- Sternanis
- **Zimt**
- Zimtkassie
- Zimtpulver

Die Rezepte sind nach dem Farbschema des modularen Kochbuchs ausgezeichnet, das unter [www.samuelherzog.net](http://www.samuelherzog.net) zur Verfügung steht. Es kommen Rezepte aus folgenden Kategorien vor:

Vorspeisen mit Fisch

Vorspeisen mit Gemüse

Salate

Suppen

Nudelsuppen und asiatische Nudelgerichte

Reisgerichte

Teigwaren und Saucen

Hauptspeisen mit Fisch

Hauptspeisen mit Fleisch

Hauptspeisen mit Gemüse

Hauptspeisen vegetarisch

Saucen

Desserts

Backwaren

# ALLGEMEINER INDEX

Der Index verzeichnet lediglich die Bundesländer, die Rezepte und einzelne Themen, die in der Marginalie oder in Sonderkapiteln besprochen werde. Weitere Begriffe können im PDF über die Suchmaske angesteuert werden.

- Akbar der Vegetarier 77  
Akhuni 170  
Aloo chokha (Zerquetschte Kartoffeln, gewürzt mit Ajowan, Senföl und geräuchertem Chili) 115  
Amitar khar (Ragout aus grüner Papaya mit Senföl, Panch phoron und Indischem Lorbeer) 157  
Andhra Pradesh Cuisine 245  
Asant 74  
Assam cuisine 151  
Atta Flour 51  
Aubergine mit Tomate und Kartoffel Baingan bharta 91  
Badi chura 150  
Baghar 141  
Baingan bharta (Püree aus Auberginen, Tomaten und Kartoffel, mit Knoblauch, grünem Chili und Koriander) 91  
Bambussprossen 122, 171  
Barfi (Konfekt aus eingedickter Milch und Zucker, mit Kardamom, Pistazien und Haselnüssen) 83  
Beetroot thoran (Geraffelte Rote Bete mit Kokos-Raspel und Gewürzen trocken gebraten) 315  
Bhulpuri (Puffreis mit Gemüse, Zwiebeln, Kräutern, Tamarindenchutney und Knusprigem) 221  
Bhunni (Würziges Stew aus Kutteln und weiteren Innereien der Ziege) 63  
Bihar Cuisine 107  
Blumenkohl mit Senf und Mohn Gobi mustard 145  
Bockshornklee 40  
Bohnen in würziger Erdnussauce Ittik bele saaru 265  
Brote, indische 196  
Buchweizen-Fladenbrot Phapar ko roti 195  
Chaat masala 222  
Chana Masala 13  
Chana Masala 17  
Chemmeen ulathiyathu (In scharfer Gewürzsauce geschmorte Garnelen mit Kokosnuss und Curryblättern) 295  
Chettinar chicken (Hühnerenteile in einer Sauce aus Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Chili) 287  
Chhattisgarh Cuisine 99  
Chhattisgarhi Chili Chutney (Sauce aus grünen Chili, geröstetem Reis und Urbohnen) 105  
Chili Chutney grün mit Reis 105  
Chole Kulcha (Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot) 13  
Chole Masala 17  
Chu tagi (Weizennudeln in der Form geknickter Röhren, gedünstet auf Gemüseeintopf) 45  
Chukandar ki sabzi (Rote Bete, mit Zwiebel, Ingwer, Chili und weiteren Gewürzen geschmort) 23  
Dal pithi (Teigtaschen mit Gartenerbsen-Füllung in rauchig-würzigem Kichererbsenbrei) 111  
Dalma (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse) 139  
Delhi Cuisine 65  
Dhaba-Menu 24  
Doh neiiong (Hals vom Schwein mit Zwiebel, Ingwer und viel schwarzem Sesam) 163  
Dosa (Pfannkuchen aus Reis und Urad dal, einseitig gebraten) 277  
Erachi Olathiyathu (Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken) 309  
Fara (Klöße aus Reismehl, im würzigen Dampf gegart) 103  
Fisch in säuerlicher Sauce Macher sorshe jhal 131  
Fisch mit saurer Mango, Chili und Gewürzen Meen vevichathu 297  
Fisch mit Tomate, Senföl und Chili Tenga 155  
Fuß vom Lamm Paya soup 95  
Garnelen in scharfer Gewürzsauce Chemmeen ulathiyathu 295  
Gatte ki kadhi (Kicherebsenklöße in einer Sauce aus Joghurt, Asant, Chili, Ingwer und Kreuzkümmel) 207  
Ghee 30  
Goa Cuisine 227  
Gobi mustard (Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf, Mohn und Nigella) 145  
Gujarat Cuisine 211  
Hals vom Lamm in Würzsauce Mutton korma 69



- Hals vom Lamm mit Joghurt und Chilis Laal maans 203
- Hals vom Rind im Würzmantel Olathiyathu 309
- Hals vom Schwein mit schwarzem Sesam Dohneiong 163
- Haryana Cuisine 19
- Himachal Pradesh Cuisine 53
- Huhn in Pfeffersauce Chettinar chicken 287
- Innereien vom Schwein in sauer-scharfer Sauce Sorpotel 231
- Iromba (Zerdrückte Kartoffeln mit Gemüse, Chili und fermentiertem, Fisch) 177
- Ittik bele saaru (Bohnen in einer Sauce aus Erdnüssen, Kokosnuss, Zwiebel, Chili und weiteren Gewürzen) 265
- Jammu und Kashmir Cuisine 35
- Jharkhand Cuisine 117
- Joghurt entwässert mit Safran Shrikhand 215
- Joghurt-Besan-Suppe Kheru 57
- Kallummaki porichathu (Miesmuscheln mit Curryblättern und weiteren Gewürzen sautiert) 305
- Karnataka Cuisine 253
- Kartoffeln mit Gemüse und fermentiertem Fisch Iromba 177
- Kartoffeln zerquetscht mit Senföl Aloo chokha 115
- Kaschmir-Chili 42
- Kasundi (Fermentierter Schwarzer Senf mit grünem Mango und Chili) 129
- Kerala Cuisine 291
- Kesari bhaat (Weizengrießpudding mit Ananasstücken, Cashewnüssen, Safran und Kardamom) 259
- Khatti dal (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse) 243
- Kheru (Suppe aus Joghurt, Kichererbsenmehl und Gewürzen) 57
- Khichri (Langkornreis und Mung dal, mit Zwiebeln, Gewürzen und Ghee geschmort) 27
- Khoya 85
- Kicherebsenklöße in Joghurtsauce Gatte ki kadhi 207
- Kichererbsen geschmort Chole 13
- Kopf vom Lamm in Würzsauce Talakaya mamsam 249
- Kulcha Fladenbrot 18
- Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee Methi korma 39
- Kutteln von der Ziege Bunni 63
- Laal maans (Hals vom Lamm, in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom und Zimt) 203
- Leber vom Schwein Chutney Vawksa thin rawt 183
- Lotoswurzel in Joghurtsauce Nadru yakhni 43
- Macher sorshe jhal (Fisch in einer säuerlich-würzigen Sauce auf Tomatenbasis, mit Senf, Ingwer und Chili) 131
- Madhya Pradesh Cuisine 87
- Maharashtra Cuisine 217
- Manipur Cuisine 173
- Masoor tenga (Säuerliches Fischcurry auf Tomatenbasis mit Senföl und Panch phoron) 155
- Meen vevichathu (Säuerliches Fisch-Curry aus Kerala, mit saurer Mango, Chili und Gewürzen) 297
- Meghalaya Cuisine 159
- Methi korma (Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee, Zimtkassie, Schwarzem und Grünem Kardamom) 39
- Miesmuscheln mit Gewürzen Kallummaki porichathu 305
- Milchkonfekt Barfi 83
- Mizoram Cuisine 179
- Moplah Garam masala 307
- Mung dal kosambri (Salat aus Mung dal und Gurke mit Schwarzem Senf und Curryblättern) 257
- Mungbohnen-Gewürz-Reis Khichri 27
- Mungbohnen-Gurken-Salat Kosambri 257
- Mutton korma (Hals vom Lamm in einer Sauce aus Zwiebeln, Joghurt, Gewürzen und Nüssen) 69
- Nadru yakhni (Lotoswurzel in Joghurtsauce, mit Kardamom, Zimt und Sesam) 43
- Naga pork (Schulter vom Schwein mit fermentierten Bambussprossen, Naga jolokia und Akhuni) 169
- Nagaland Cuisine 165
- Odisha Cuisine 135
- Onion roast uttapam 286
- Pakhala und Badi chura (Kalte, säuerliche Reissuppe mit Quark und Gewürzen, dazu knusprige Linsen mit Chili) 147
- Papaya mit Senföl und Panch phoron Amitar khar 157
- Paya soup (Suppe aus dem Fuß vom Lamm, mit zerpuftem Fleisch und Zitrone) 95
- Phapar ko roti (Fladenbrot aus Buchweizenmehl mit Chili, Koriander und Ingwer) 195
- Potol posto (Wachskürbis in einer Sauce aus weißem Mohn, grünem Chili und Senföl) 133
- Preetis rat stew (Wachteln mit Pilzen, fermentierten Bambussprossen und Pfeffer) 121

- Pudina chutney 225  
 Puffreis mit Gemüse Bhelpuri 221  
 Punjab Cuisine 9  
 Rajasthan Cuisine 199  
 Rasam (Säuerliche Suppe aus halbierten Straucherbsen mit Pfeffer, Tamarinde und Tomaten) 269  
 Ratten essen 122  
 Reis-Dal-Pfannkuchen Dosa 267  
 Reismehl-Klöße Fara 103  
 Reissuppe kalt Pakhala 147  
 Rindfleisch 312  
 Rote Bete geschmort Chukandar ki sabzi 23  
 Rote Bete mit Kokos Thoran 315  
 Sambar (Sauce aus Straucherbsen, Tamarinde und Gewürzen, mit Gemüse) 301  
 Sambar podi 301  
 Samudra manthan 316  
 Schulter vom Schwein mit Bambus Naga 169  
 Schulter vom Schwein mit Chili und Ingwer Mosoden 189  
 Senfsauce mit Mango und Chili Kasundi 129  
 Shrikhand (Joghurt entwässert mit Zucker, Safran, Kardamom und gehackten Pistazien) 215  
 Sikkim Cuisine 191  
 Soma 32  
 Sorpotel (Innereien vom Schwein in einer sauer-scharfen Sauce mit Essig, Chili, Ingwer und Knoblauch) 231  
 Straucherbsen mit Tamarinde Khatti dal 243  
 Straucherbsen-Pfeffer-Suppe Rasam 269  
 Straucherbsen-Tamarinden-Sauce Sambar 301  
 Suji Khir (Pudding aus geröstetem Weizengrieß und Milch, mit Kardamom und Ingwer) 143  
 Talakaya mamsam (Kopf vom Lamm in seiner eigenen Brühe mit Gewürzen geschmort) 249  
 Tamarinde 244  
 Tamarinden-Chutney 224  
 Tamil Nadu Cuisine 273  
 Teigtaschen in Kichererbsenbrei Dal pithi 111  
 Telangana Cuisine 239  
 Tripura Cuisine 185  
 Uttapam (Weizenpfannkuchen mit Joghurt, belegt mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian) 283  
 Uttar Pradesh Cuisine 79  
 Uttarakhand Cuisine 59  
 Wawksa thin rawt (Chutney aus Leber vom Schwein, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Langem Koriander) 183  
 Wachskürbis mit Sesam, Chili und Senföl Pitol posto 131  
 Wachteln mit Pilzen, fermentierten Bambussprossen und Pfeffer Preetis rat stew 121  
 Wahan mosoden (Salat aus gekochter Schulter vom Schwein, geröstetem Chili, Ingwer, Zwiebel und Koriander) 189  
 Weizengrießpudding mit Safran Kesari bhaat 259  
 Weizengrießpudding Suji khir 143  
 Weizennudeln auf Gemüseeintopf Chu tagi 45  
 Weizenpfannkuchen mit Joghurt Uttapam 283  
 Westbengalen Cuisine 125



# INDEX DER REZEPTE NACH ART

## Salate

- Beetroot thoran (Geraffelte Rote Bete mit Kokos-Raspel und Gewürzen trocken gebraten) 315  
Bhelpuri (Puffreis mit Gemüse, Zwiebeln, Kräutern, Tamarindenchutney und Knusprigem) 221  
Mung dal kosambri (Salat aus Mung dal und Gurke mit Schwarzem Senf und Curryblättern) 257  
Wahan mosoden (Salat aus gekochter Schulter vom Schwein, geröstetem Chili, Ingwer, Zwiebel und Koriander) 189

## Suppen

- Kheru (Suppe aus Joghurt, Kichererbsenmehl und Gewürzen) 57  
Pakhala und Badi chura (Kalte, säuerliche Reissuppe mit Quark und Gewürzen, dazu knusprige Linsen mit Chili) 147  
Paya soup (Suppe aus dem Fuß vom Lamm, mit zerzupftem Fleisch und Zitrone) 95  
Rasam (Säuerliche Suppe aus halbierten Straucherbsen mit Pfeffer, Tamarinde und Tomaten) 269

## Teigwaren und Reis

- Chu tagi (Weizennudeln in der Form geknickter Röhren, gedünstet auf Gemüseintopf) 45  
Dal pithi (Teigtaschen mit Gartenerbsen-Füllung in rauchig-würzigem Kichererbsenbrei) 111  
Fara (Klöße aus Reismehl, im würzigen Dampf gegart) 103  
Gatte ki kadhi (Kicherebsenklöße in einer Sauce aus Joghurt, Asant, Chili, Ingwer und Kreuzkümmel) 207  
Khichri (Langkornreis und Mung dal, mit Zwiebeln, Gewürzen und Ghee geschmort) 27

## Gemüse

- Aloo chokha (Zerquetschte Kartoffeln, gewürzt mit Ajowan, Senföl und geräuchertem Chili) 115  
Amitar khar (Ragout aus grüner Papaya mit Senföl, Panch phoron und Indischem Lorbeer) 157  
Baingan bharta (Püree aus Auberginen, Tomaten und Kartoffel, mit Knoblauch, grünem Chili und Koriander) 91  
Chole Kulcha (Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot) 13

- Chukandar ki sabzi (Rote Bete, mit Zwiebel, Ingwer, Chili und weiteren Gewürzen geschmort) 23  
Dalma (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse) 139  
Gobi mustard (Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf, Mohn und Nigella) 145  
Ittik bele saaru (Bohnen in einer Sauce aus Erdnüssen, Kokosnuss, Zwiebel, Chili und weiteren Gewürzen) 265  
Khatti dal (Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse) 243  
Nadru yakhni (Lotoswurzel in Joghurtsauce, mit Kardamom, Zimt und Sesam) 43  
Potol posto (Wachskürbis in einer Sauce aus weißem Mohn, grünem Chili und Senföl) 133

## Fisch

- Chemmeen ulathiyathu (In scharfer Gewürzsauce geschmorte Garnelen mit Kokosnuss und Curryblättern) 295  
Iromba (Zerdrückte Kartoffeln mit Gemüse, Chili und fermentiertem Fisch) 177  
Kallummaki porichathu (Miesmuscheln mit Curryblättern und weiteren Gewürzen sautiert) 305  
Macher sorshe jhal (Fisch in einer säuerlich-würzigen Sauce auf Tomatenbasis, mit Senf, Ingwer und Chili) 131  
Masoor tenga (Säuerliches Fischcurry auf Tomatenbasis mit Senföl und Panch phoron) 155  
Meen vevichathu (Säuerliches Fisch-Curry aus Kerala, mit saurer Mango, Chili und Gewürzen) 29

## Fleisch

- Bhunni (Würziges Stew aus Kutteln und weiteren Innereien der Ziege) 63  
Chettinar chicken (Hühnerenteile in einer Sauce aus Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Chili) 287  
Doh neiiong (Hals vom Schwein mit Zwiebel, Ingwer und viel schwarzem Sesam) 163  
Erachi Olathiyathu (Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken) 309

Laal maans (Hals vom Lamm, in Joghurt geschmort mit Chili, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom und Zimt) 203

Methi korma (Kutteln vom Lamm mit Bockshornklee, Zimtkassie, Schwarzem und Grünem Kardamom) 39

Mutton korma (Hals vom Lamm in einer Sauce aus Zwiebeln, Joghurt, Gewürzen und Nüssen) 69

Naga pork (Schulter vom Schwein mit fermentierten Bambussprossen, Naga jolokia und Akhuni) 169

Preetis rat stew (Wachteln mit Pilzen, fermentierten Bambussprossen und Pfeffer) 121

Sorpotel (Innereien vom Schwein in einer sauer-scharfen Sauce mit Essig, Chili, Ingwer und Knoblauch) 231

Talakaya mamsam (Kopf vom Lamm in seiner eigenen Brühe mit Gewürzen geschmort) 249

#### **Saucen**

Chhattigarhi Chili Chutney (Sauce aus grünen Chili, geröstetem Reis und Urbohnen) 105

Kasundi (Fermentierter Schwarzer Senf mit grünem Mango und Chili) 129

Sambar (Sauce aus Straucherbsen, Tamarinde und Gewürzen, mit Gemüse) 301

Vawksa thin rawt (Chutney aus Leber vom Schwein, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Langem Koriander) 183

#### **Dessert**

Barfi (Konfekt aus eingedickter Milch und Zucker, mit Kardamom, Pistazien und Haselnüssen) 83

Kesari bhaat (Weizengrießpudding mit Ananasstücken, Cashewnüssen, Safran und Kardamom) 259

Shrikhand (Joghurt entwässert mit Zucker, Safran, Kardamom und gehackten Pistazien) 215

Suji Khir (Pudding aus geröstetem Weizengrieß und Milch, mit Kardamom und Ingwer) 143

#### **Brote und Pfannkuchen**

Dosa (Pfannkuchen aus Reis und Urad dal, einseitig gebraten) 277

Phapar ko roti (Fladenbrot aus Buchweizenmehl mit Chili, Koriander und Ingwer) 195

Uttapam (Weizenpfannkuchen mit Joghurt, belegt mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian) 283