

A close-up photograph of several pink lotus flowers. The petals are vibrant pink and have small water droplets on their surface. The background is a soft, out-of-focus grey-blue. The overall mood is serene and natural.

TANJA DUSY | RONALD SCHENKEL

INDIEN

Küche & Kultur

G|U



Inhalt

- 6 **Indien: »Hast du heute schon gegessen?«**
- 10 **Der Norden: Mughlai-Küche und Tandoor**
- 18 Rezepte aus Indiens Norden: Chutneys, Currys und Tandoori-Huhn
- 22 Im Siktempel: Nahrung für Arme und Götter
- 38 Roti: Das tägliche Brot
- 46 Tandoor: Heiße Öfen für scharfe Gerichte
- 62 Lucknow: Königliches Erbe

- 68 **Der Westen: Überfluss und Askese**
- 76 Rezepte aus Indiens Westen: Samosas, Dals und Lammkoteletts
- 86 Gujarat: Land der weißen Pilger
- 106 Rajasthan: Das Erbe der Maharadschas

- 110 **Der Osten: Anglophil und bengalisch**
- 118 Rezepte aus Indiens Osten: Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte
- 124 Gemüse: Niemals ohne
- 136 Durga Puja: Ein bengalisches Festessen
- 144 Paan Masala (Betel): Davor und danach
- 152 Bengali Sweets: Das süße Erbe



156 **Der Süden: In Gottes eigenem Land**

164 Rezepte aus Indiens Süden: Reis, Kokosfleisch und viel Fisch

172 Reis: Heilig und alltäglich

184 Kokosnuss: Toddy und mehr

192 Fisch: Delikatesse und tägliches Brot

206 Pondicherry: Man spricht französisch

211 Getränke: Chai, Durstlöscher auf Indisch

216 **Zum Nachschlagen**

216 Indien: Zahlen, Daten, Fakten

218 Kochtechnik und Geräte

220 Tischsitten und Esskultur

222 Glossar: Gewürze, Kräuter und typische Lebensmittel

227 Grundrezepte

228 Menüs und Festessen

230 Register

234 Rezeptverzeichnis von Salat bis Desserts

235 Bezugsadressen

236 Adressen und Reisetipps

238 Literatur und Musik

240 Impressum



Chowpatty Beach ist ein langes Band aus feinem Sand, das sich entlang der westlichen Küste Mumbais erstreckt. Wenn über dem Meer langsam die Sonne verschwindet, füllt sich der Strand.

Die Kala-Khatta-Gola-Buden am Strand wetteifern untereinander mit grellen Auslagen und Plakaten. Kala Khatta ist ein süßsäuerliches Getränk, das geschmacklich an Coca Cola erinnert – allerdings mit einer Prise Salz.



Eis am Stiel auf indische Art: Zerstoßenes, um einen Holzspieß geformtes Eis wird in Sirup getaucht und dann genüsslich ausgesaugt.



Florierendes Catering-Business

Doch Mumbai ist nicht nur geschäftstüchtig und multikulturell. Der Glamour Bollywoods strahlt auf die ganze Stadt aus und schlägt sich in steigender Restaurant-Dichte nieder. Hohepriesterin der Gastro-Szene ist die Gesellschaftsjournalistin Rashmi Uday Singh. Sie kennt die besten Adressen. Darüber hinaus stellt sie jede zweite Woche in ihrer Kolumne auf den Mumbai-Seiten der »Times of India« einen neuen Hauskoch, eine neue private Küche vor, die Catering-Dienste anbietet. Seit 17 Jahren verfolgt sie dieses Konzept und hat noch längst nicht alle porträtiert. Zu ihren Lieblingen zählen Haresh und Anju Idnani. Eigentlich ist Haresh Modedesigner. Doch betritt man die Wohnung des Ehepaars im gehobenen Viertel Shyam Niwas, stößt man nicht auf Stoffballen oder Zeichenbrett, sondern auf riesige Kühlschränke, auf Säcke mit Reis und anderen Rohstoffen, auf Dosen mit Gewürzmischungen, auf Halbfertigprodukte und auf Verpackungsmaterial. In der Küche der Vier-Zimmer-Wohnung werkeln zwei Köche und eine Küchenhilfe, während Haresh in weißen Socken, Shorts und Hawaiihemd Anweisungen gibt, kostet und nachwürzt.

Mit einem tiefen Seufzer lässt Haresh sich in einen braunen Sessel fallen. Seit sechs Uhr sei er auf den Beinen, um die 40 Portionen für den Mittagsservice vorzubereiten. Dazu kommen noch 127 Portionen *Samosas* für eine Verlobungsfeier am Abend.

Seine Frau Anju ist eine modern gekleidete Mittvierzigerin, der man ansieht, dass sie nicht nur gerne kocht, sondern auch gerne isst. Angefangen hat das Catering-Business 1998, als der Sohn zur Schule ging und Anju plötzlich nichts mehr zu tun hatte. »Da ich nichts gelernt habe, blieb mir nichts anderes übrig als zu kochen«, erzählt die kleine, pausbäckige Frau. Die Probe aufs Exempel machte sie mit Snacks für einige Clubs in der Umgebung. Ihre *Bhel Puri* – jene von Mumbais Bewohnern geliebte, süchtig machende Knabbermischung aus Knusprigem und Weichem, Scharfem und Süßem auf der Grundlage von gepufftem Reis, frittierten Kichererbsenteigfäden, Kartoffel-, Tomaten- und Zwiebelwürfelchen – versetzten ihre Kunden in Begeisterung und motivierten Anju zu weiteren Experimenten. Aus den Snacks wurden ganze Gerichte, und aus der Freizeitbeschäftigung ein neuer Beruf für beide.

Ein Mittagessen von Haresh und Anju besteht stets aus drei Gerichten: Beispielsweise aus *Dal*, gefüllten grünen Chilis mit Chutneys und Reis. Ein Dessert gehört ebenfalls dazu. Jeden Tag wird neu kombiniert. Das ganze kostet 65 Rupien pro Mahlzeit.

Mittagsgeschäfte

In den Catering-Unternehmen und Restaurants blüht das Straßengeschäft mit den Häppchen rund um die Geschäftshäuser. Die Budenverkäufer – vom *Kebab*-Stand bis zur Teeküche – haben zur Mittagszeit alle Hände voll zu tun. In siedendem Öl brutzeln *Samosas* und *Pakor*as, Berge von Zwiebeln werden geschält und klein gehackt, Zuckerrohrstangen ausgepresst und Geschirr am Straßenrand gespült. Gegessen wird zumeist im Stehen, geschubst und gestoßen von anderen Passanten, neuen Kunden. Die Abgase tausender Taxis mischen sich mit den Essensgerüchen und dem Duft von Räucherstäbchen, die über Fruchtepyramiden abgebrannt werden. Und zumindest ein *Paan* zur Verdauung, eine in ein Betelblatt eingeschlagene Mischung aus Betelnuss, Gewürzen und Zitronensaft, zusammen mit einem Schwatz gönnen sich auch diejenigen, deren Essen von einem *Dabbah Wallah* ins Büro gebracht worden ist.

Vergnügungen am Strand

Unmerklich gleitet so die Mittagszeit in den Feierabend über, und bevor die Sonne hinter dem Malabar Hill versinkt, leeren sich die Straßen im Zentrum, füllt sich der Chowpatty Beach mit seinem feinen Sand und den vielen Snack-Buden. Geschäftsleute lockern ihre Krawatten, Mütter lassen ihre Kinder durch den Sand toben, und schon wieder gruppieren sich Mensentrauben vor Buden, die *Tiffins* anbieten – Snacks wie zum Beispiel geröstete Maiskolben oder Kichererbsen, gewürzte Erdnüsse oder *Pani Puris*. Die kleinen hohlen Kugeln aus frittiertem Teig, die mit zerdrückten Kartoffeln oder Kichererbsen, Joghurt und scharfem Tamarinden-Chutney oder Kreuzkümmelwasser gefüllt werden, verschwinden mit einem Bissen im Mund. Ein junge Muslimin, das Gesicht vom schwarzen Kopftuch eingerahmt, hält ein *Kala Kattha*, ein wässriges Eis in der Hand. Sie lacht, und die Lippen leuchten rot, gefärbt vom künstlichen Aroma der Süßigkeit.



Die Straßen Mumbais gleichen zuweilen einer riesigen Küche.

Huhn mit Aprikosen

Jardaloo Ma Murgh – Parsenspezialität
(im Bild)

Zubereitungszeit: 25 Min.

Garzeit: 1 Std. 10 Min.

Pro Portion ca.: 480 kcal

Zutaten für 4 Personen:

2 Hähnchenschenkel und 2 Hähnchenbrüste
(mit Knochen)
2 große Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
2 Knoblauchzehen
3 Tomaten
3 EL Ghee
4 Stücke Zimtrinde
8 Gewürznelken
3 braune Kardamomkapseln
3–4 getrocknete Chilischoten
1/4 TL Kurkuma
1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz
400 ml Hühnerbrühe oder -fond
200 g getrocknete Aprikosen
2 EL gehacktes Koriandergrün

Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchschneiden, die Brüste längs halbieren und die Haut abziehen. Das Fleisch kalt abspülen und trockentupfen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Das Ghee in einem Topf oder Bräter erhitzen. Darin die Zwiebeln hellbraun dünsten, Zimtrinde, Nelken, Kardamom, Chilischoten, Ingwer und Knoblauch zugeben und 1–2 Min. unter Rühren braten. Die Fleischstücke zugeben, Kurkuma und Kreuzkümmel darüber stäuben und 3–5 Min. unter Rühren rundherum leicht anbraten. Tomaten unterrühren, salzen, Brühe zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 50 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Aprikosen mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Aprikosen zum Fleisch geben. Weitere 20 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt kochen lassen. Das Koriandergrün über das fertige Gericht streuen. Mit warmen *Chapatis* (s. Seite 40) oder Reis servieren.

Lamm mit ganzen Gewürzen

Khade Masale Ka Maas – aus Rajasthan

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 1 Std. 20 Min.

Pro Portion ca.: 545 kcal

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Lammhaxen (vom Metzger in je 2–3 Stücke teilen lassen)
3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
3 Tomaten
1/4 TL schwarze Pfefferkörner
6 EL Öl
3 Stücke Zimtrinde
4 grüne Kardamomkapseln
2 braune Kardamomkapseln
6 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
3–4 getrocknete Chilischoten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1/4 TL Kurkuma
150 g Joghurt, Salz

Die Lammhaxen kalt abspülen und trockentupfen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pfefferkörner grob zerstoßen.

Das Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Darin die Zwiebeln glasig dünsten. Zimtrinde, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Chilischoten und Pfefferkörner dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. braten. Das Fleisch, Knoblauch und Ingwer dazugeben, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma darüber streuen und 1 Min. anbraten. Joghurt und Tomaten unterrühren und salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. 20 Min. schmoren, dabei ab und zu etwas Wasser angießen; die Sauce sollte bei Garzeitende sämig eingekocht sein. Mit *Naan* (s. Seite 39) oder *Chapatis* (s. Seite 40) servieren.



Würze brachten die indischen Hausköche in die Töpfe ihrer britischen Herrschaften, wenn beim Jalfraizi die Reste des Roastbeefs einfach indisch aufbereitet wurden.



Mulligatawny *leitet sich wohl von der tamilischen Bezeichnung für »Feuerwasser« (s. Rezept Seite 164) ab. Die ungewohnte Schärfe war für die Briten etwas Neues, das sie in ihre Küche integrierten. Genauso kannte man in Indien keine Suppen auf der Grundlage von Fleisch- oder Hühnerbrühe – hier geht beides eine neue, ideale Verbindung ein. Und für alle, die es etwas mehr britisch mögen oder keine Kokosmilch zur Hand haben: einfach Sahne verwenden.*

Jalfraizi

Jhal Feeraz – anglo-indische Spezialität

Zubereitungszeit: 25 Min.
Pro Portion ca.: 240 kcal

Für 4 Personen:
500 g gegarte Bratenreste von Rind oder Lamm
3 Zwiebeln
2 Tomaten
3–4 grüne Chilischoten
3 EL Öl
je 1/4 TL braune Senfkörner und Kreuzkümmelsamen
je 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma
1 EL Worcestersauce
Salz, schwarzer Pfeffer

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden, wie für Geschnetzeltes. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischoten aufschlitzen, Samen entfernen und Schoten längs in schmale Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin die Senfkörner und Kreuzkümmelsamen 30 Sek. unter Rühren braten, bis sie zu knistern beginnen. Die Zwiebeln und die Chilis dazugeben und unter Rühren braten, bis die Zwiebeln hellbraun sind.

Das Fleisch, die gemahlene Gewürze, die Worcestersauce und die Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze weitere 3–5 Min. unter Rühren braten, bis das Fleisch heiß ist. Mit Reis servieren.

Mulligatawny

Hühnersuppe – anglo-indische Spezialität

Zubereitungszeit: 25 Min.
Garzeit: 50 Min.
Pro Portion ca.: 375 kcal

Für 4 Personen:
300 g Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
2 Möhren
2 Tomaten
3 EL Ghee
je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel sowie Garam Masala
600 ml Hühnerfond (Glas)
Salz, schwarzer Pfeffer
100 ml Kokosmilch (Dose)
3 EL Mandelblättchen
100 g gegarter Basmati-Reis (nach Belieben)
1–2 EL Zitronensaft
2 EL gehacktes Koriandergrün

Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel von 1 cm schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhren waschen, schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und ohne Stielansätze fein würfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen, darin die Möhren und die Zwiebeln unter Rühren 3 Min. andünsten. Hähnchenfleisch, Knoblauch und Ingwer zugeben, mit den gemahlene Gewürzen bestäuben und unter Rühren 30 Sek. weiterbraten. Hühnerfond angießen, Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt 45 Min. köcheln lassen.

Die Kokosmilch zugießen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Reis nach Belieben in die fertige Suppe geben, kurz warm werden lassen. Suppe auf Teller verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Koriandergrün und Mandelblättchen bestreuen. Wer will, kann den Reis auch getrennt kochen und zur Suppe servieren.



Chai

Durstlöscher auf Indisch

In Livrée serviert der Ober des Oberoi Grand Hotels auf der Sonnenterasse Tee – der blendend weiße Kolonialbau im Hintergrund liefert die perfekte Kulisse. High Tea in höchster Perfektion: Aus silbernen Kännchen fließt der dampfende Tee in feines Porzellan, dazu werden stil-echt Gurkensandwich und Cake gereicht.

Doch was hier im Herzen von Kalkutta so very british wirkt, ist für Indien eher untypisch. Erst die Engländer brachten die Teepflanzen aus China nach Indien. Ceylon, das heutige Sri Lanka, Darjeeling und Assam an den Südhängen des Himalaya wurden schnell zu Anbaugebieten weltberühmter Spitzentees.

Allerdings machen diese Sorten, deren Ernte fast vollständig exportiert wird, nur einen Bruchteil der Gesamtproduktion Indiens aus. Die für den indischen Markt bestimmte Massenproduktion wird andernorts angebaut, z. B. im südindischen Grenzland zwischen den Bundesstaaten Kerala und Tamil Nadu.

Die Reise nach Munnar führt in engen Serpentinauf 1600 m hinauf, ins Hinterland der Cardamom Hills. Wie von einem eigenwilligen französischen Landschaftsgärtner angelegt schlingen sich die hellgrünen Teebuschhecken in gestreckten Wellenlinien um die Hügel. In ihnen arbeiten vereinzelte Gruppen von Pflückerinnen, dicke Plastikplanen um Bauch und Oberkörper gewickelt, die vor den spitzen Trieben der Teebüsche schützen sollen. Die Plantagen gehören dem Tata-Konzern. Nicht nur in Indiens Automobil- und Stahlindustrie ist er führend; er ist weltweit der zweitgrößte Teeproduzent überhaupt – und ein großer Teil des Ertrags stammt aus diesen Hügeln im Süden des Landes.

Geerntet wird der Tee nach wie vor von Hand. Innerhalb der Produktionsstätten läuft dann so gut wie alles maschinell: Die frisch gepflückten Blätter werden auf langen Trockenbahnen ausgelegt und für die Häckselmaschine vorbereitet; der Kontakt mit Sauerstoff bewirkt bereits die erste Fermentierung. Der Häcksler zerreißt die

Teeblätter in Stückchen. Sie werden gesiebt, bevor sie in eine Fermentiermaschine gelangen. Durch Zufuhr kalter feuchter Luft oxidieren sie dort weiter und erhalten dabei ihre dunkle Farbe und den charakteristischen Teegeruch. Anschließend werden sie bei Hitze getrocknet und zu unterschiedlich feinem Teepulver zerrieben. Kein edler Tee für Connaisseurs, sondern Verschnitt, der zum einen in Aufgussbeuteln ins Ausland wandert oder im Land bleibt.

Zurück nach Kalkutta. Es wird dunkel, und in der ersten winterlichen Kühle zieht der für Indiens Städte typische Geruch von Holzfeuern durch die Straßen. »Chaaaaiiii« – der lang gezogene Ruf des Teeverkäufers klingt verheißungsvoll nach Wärme und Erfrischung. Auf dem hellblau gestrichenen Bretterwagen brodeln bereits der Teetopf auf einem Gaskocher. Der eifrige *Chai-Wallah* schüttet Milch in den Topf, rührt heftig in der hellbraunen Flüssigkeit, die dann durch ein Sieb in eine zerbeulte Teekanne gegossen wird und anschließend in hohem Strahl schäumend in kleinen Tonschälchen landet. Heiß, süß und etwas pfeffrig schmeckt der *Chai* – das typischste Getränk Indiens. Tee, nicht wie die englischen Besatzer ihn zu trinken pflegten, sondern dem Geschmack und der Tradition des Landes entsprechend uminterpretiert. Für *Chai* bedarf es keiner hochwertigen Sorten, sondern Tee, der stark und kräftig sein muss, um den Gewürzen standzuhalten, mit denen er aufgekocht wird. Ja, er wird gekocht, nicht etwa aufgebüht – mit Wasser und fast derselben Menge Milch, viel Hitze und natürlich den Gewürzen. Diese können der Jahreszeit entsprechend variieren: frischer Ingwer oder Pfeffer im Winter, um Körper und Seele zu wärmen, ansonsten Zimt, Kardamom oder Nelken. Und viel *Jaggery*, damit der *Chai* süß schmeckt. So wird er an jeder Straßenecke verkauft, zu jeder Tages- und manchmal auch Nachtzeit und ist mit einem Preis von 2 Rupien für jedermann erschwinglich – ein richtiges Volksgetränk.



Wie in alten Kolonialzeiten: Tea-Time im Oberoi Hotel in Kalkutta.



INDIEN

Küche & Kultur

Im hohen Bogen rinnt süßer Chai aus den Kesseln der fliegenden Teeverkäufer in die Gläser. Auf rostigen Eisenwaagen leuchten Kurkuma und Chilischoten. Garküchen verströmen verführerischen Duft und Fahrradrikschas bahnen sich klingelnd den Weg. So bunt und vielfältig wie Land und Leute sind auch die kulinarischen Genüsse Indiens.

Über 150 authentische, klassische und neu entdeckte Rezepte lassen Sie diese Vielfalt erleben: die herrschaftliche Mughlai-Küche des Nordens, Streetfood in der Metropole Mumbai, die bengalische Küche mit frischem Gemüse und Süßwasserfischen und die Gewürzküche des Südens. Spannende Foto-Reportagen berichten über die traditionellen Tandoor-Öfen, das Fest der Göttin Durga, kostbar mit Silberblättern verzierte Süßigkeiten und vieles mehr.

www.gu-online.de

GU

ISBN 978-3-7742-6725-1
454 Länderküche



9 783774 267251