



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 3

## 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.