



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»¹. 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.² 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 wohlig 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.³ 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.⁴

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).*

¹ So stellt sich Kalpana auf ihrer wie Kuchenglasur glänzenden Visitenkarte selber vor.

² Zum Beispiel: Kheru. In: *Himachali cuisine*.

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

³ Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide*

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

⁴ O'Brian: *Op. cit.* S. 244.