



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, dass Senfsaat 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.*