



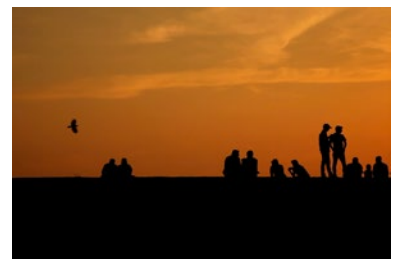
Eine Farbe wie ein tropischer Sonnenuntergang: Meen vevichathu – in einem irdenen Topf aus China. (Zürich, 6/2013)

## 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 Ocanos 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 Stil
- 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.