



Blumenkohl nimmt das Aroma von Gewürzen sehr gut an, weshalb er in Indien schnell beliebt wurde.

GOBI MUSTARD

Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf, Mohn und Nigella

Blumenkohl hat roh oder ganz einfach gedünstet ein sehr befriedigendes Aroma, das am besten mit ein paar Tropfen Olivenöl oder einigen Flocken Butter zur Geltung kommt. Das Gemüse nimmt aber auch Gewürze wunderbar auf, weshalb es sich etwa in Indien großer Beliebtheit erfreut. Der Blumenkohl kam erst nach 1850 mit den Briten auf den Subkontinent und wurde zunächst nur für deren Bedarf angebaut. Doch was die indischen Köche in der Folge daraus gemacht haben, hat sich weit von den geschmacklichen Präferenzen der Kolonialherren entfernt, die ihren Karfiol am liebsten mit Käse überbacken. Es gibt Rezepte ohne Ende, von *Tandoori gobi* (nur manchmal im Tandoor gebacken, meist einfach mit roter Tandoorisauce geschmort) über *Aloo gobi* (mit Kartoffeln, gelb, mit viel Kurkuma), *Gobi manchurian* (chinesisch), also eher trocken, mit wenig leicht süßlichem Gravy) oder *Gobi pakora* (Beignets mit Kichererbsenteig) bis *Gobi kulcha* (mit gewürzten Blumenkohl gefülltes Fladenbrot).

Die Basis des hier vorgestellten Rezepts ist eine Blumenkohlzubereitung, wie sie unter verschiedenen Namen wie *Cauliflower mustard* oder *Gobi mustard* und in schier unendlichen Variationen aufgetischt



Kohle machen | «Als wolle die kleine Stadt in den Himmel schreiben, um was es in dieser Gegend geht, hüllt sie sich nicht nur in einen bräunlich-goldenen Abendstaub, sie raucht auch aus allen Löchern. Am Rand der Bahngeleise wird Abfall verbrannt, aus einer Tata-Garage steigen bläulich-ölige Wolken gegen Himmel. In einem Tea Stall mit Namen läuft würziger Chai in die Flammen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 5. April 2018.



Während der kurzen Fermentation verliert die Senf-Essig-Salz-Mischung ihre Bitterkeit und gewinnt an Schärfe. (Zürich, 6/2014)

Variante mit Kokosmilch | Man kann dem Gericht nochmals eine leicht andere Note geben, wenn man mit der Senfpaste etwas weniger Wasser, dafür aber etwa 150 ml Kokosmilch beigibt. Die Mischung aus Senf und Kokosmilch ist zwar ungewöhnlich, aber interessant: Die Kokosmilch, deren Aroma oft sehr dominant sein kann, mildert den Senfgeschmack etwas ab, verlängert ihn aber auch und bleibt insgesamt doch angenehm im Hintergrund.

FÜR 2 PERSONEN

- 25 g Schwarze Senfsamen
- 1 TL Salz für den Senf
- 2–3 EL Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- 1 großer Blumenkohl von ca. 700 bis 800 g (oder zwei kleinere)
- 2 EL Senföl
- 1 Zwiebel (150 g), fein gehackt
- 3 eher große, milde grüne Chilis, entkernt und in Ringe geschnitten
- 1 TL Kurkumapulver (oder etwas weniger)
- 4 TL Mohn
- 1 TL Nigella
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g), in Streifen (optional)
- 2 grüne Chilis, in feinen Streifen (optional)

wird. Das Gericht heißt wegen des Senfes auch gelegentlich *Bengali gobi*. Das Kochen mit Senf ist aber nicht nur typisch für Bengalen, sondern ebenso für Odisha, wo wir in verschiedenen Restaurants Blumenkohl mit Senf gegessen haben, wobei uns einmal statt der blumigen Rosetten nur die inneren Blätter des Gemüses serviert wurden, was uns ebenfalls sehr gut geschmeckt hat. Das Besondere an den Odisha-Varianten war, dass sie nebst Senf auch noch etwas Mohn enthielten – eine Kombination, die uns sehr gut gefallen hat.

Das hier vorgestellte Rezept stellt eine Art Quintessenz aus den ganz diversen Blumenkohl-Senf-Zubereitungen dar, die wir in Odisha gekostet oder auch in der eigenen Küche ausprobiert haben. Im Unterschied zu den meisten Rezepten, die wir konsultiert haben, lassen wir den Senf vor Verwendung leicht fermentieren, was das Resultat milder macht. Man kann das Rezept auch mit frisch angerührtem Senf zubereiten, dann schmeckt es allerdings rauer und etwas aggressiver. Zu Beginn der Kochzeit verströmt das Gericht eine beißende Senfschärfe, die sich aber dann immer mehr in ein reiches Senfaroma einbindet, das die Schleimhäute nur noch leicht kitzeln sollte. Wir servieren diesen Blumenkohl mit gedämpfte Reis – als Beilage oder als einfaches vegetarisches Hauptgericht.

Zubereitung (Fermentierzeit 12 Stunden, Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | Die Senfsamen in einer Kaffeemühle oder dem Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen und mit Salz, Weißweinessig und 1 EL Wasser zu einer glatten Paste verrühren – wenigstens 12 Stunden (besser 24) fermentieren lassen. *Zu Beginn schmeckt die Paste vor allem bitter. Mit der Zeit nimmt diese Bitterkeit ab, die Schärfe dafür zu. Wer nicht selbst Senf herstellen will kann das Rezept auch mit einer ähnlichen Menge (etwa 4 gehäufte EL) industriellem Speisesenf (etwa Dijon-Senf) herstellen.*
- 2 | Blumenkohl von den größten Blättern befreien, waschen und in Rosetten brechen. *Wir verwenden auch die weichen, inneren Blätter.*
- 3 | Senföl in einer Bratpfanne erhitzen (eine eher tiefe, antihafbeschichtete Bratpfanne mit Deckel ist ideal). Zwiebel glasig dünsten.
- 4 | Chilis begeben und kurz anziehen lassen bis sie duften. Die fermentierte Senfpaste, Kurkuma, Mohn, Nigella, Salz, Zucker und 200 ml Wasser begeben, alles verrühren und kurz aufkochen lassen. Blumenkohlrosetten einlegen und gut mit der Sauce vermischen. Kurz ankochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt 20 Minuten garen, gelegentlich umrühren. *Die genaue Garzeit hängt von der Größe der Röschen und der Frische des Blumenkohls ab. Zum Schluss sollten die Rosetten ganz von der Sauce eingefärbt sein, aber noch etwas Biss haben. Die Zugabe von weiterer Flüssigkeit sollte nur nötig sein, wenn der verwendete Topf sehr schlecht schließt oder die Hitze zu hoch ist. Sollte sich umgekehrt gegen Ende der Kochzeit noch unerwünscht viel dünne Flüssigkeit am Boden des Topfes befinden, kann man den Blumenkohl entfernen, die verbleibende Sauce durch Kochen ohne Deckel kurz eindicken und dann den Kohl nochmals kurz in der Sauce schwenken.*
- 5 | Vor dem Servieren ev. mit Zwiebel und Chili belegen.