



Chili, Curryblätter, Senfsamen und die frischen Bohnen bestimmen den Flavour von *Ittik bele saaru*. (Bangalore, 7/2017)

ITTIK BELE SAARU

Bohnen in einer Sauce aus Erdnüssen, Kokosnuss, Zwiebel, Chili und weiteren Gewürzen

Während der Monsunzeit kommt in Bangalore eine Bohne auf den Markt, die das Herz der Köchinnen und Köche höher schlagen lässt: *Avarekai* sind eher kurze, stark profilierte Schoten, in deren Innerem sich meist etwa vier bis sechs leuchtend grüne Samen finden. *Avarekai* sind eine Art von Helmbohne (*Lablab purpureus*). Solche Bohnen, früher auch Faselbohnen genannt, wachsen auch in Westeuropa, zieren mit ihren violetten und stark duftenden Blüten so manche Gartenhecke, werden jedoch heute kulinarisch kaum noch genutzt. Die Helmbohne stammt ursprünglich wohl aus Afrika, wird heute aber vor allem in Indien kultiviert.¹ Inwiefern sich die einzelnen Unterarten voneinander trennen lassen, ist schwer zu sagen.²

In Bangalore veranstaltet man einen veritablen Kult um die grünen Samen und hat tausend Rezepte erfunden, sie möglichst schmackhaft zu verkochen. An einem Morgen im späten Juli 2017 sind wir im Haus von Kumudini Balaram in Bangalore der Köchin Sharda begegnet, einer alten Freundin der Familie. Als Gastgeschenk hatte sie aus ihrem Dorf, das im Westen der Stadt liegt, eine Tüte voller geschälter *Avarekai* mitgebracht. Sie erklärte sich spontan be-



Nikotin und Zucker | «Viele kommen sicher täglich hierher, wohl immer um die gleiche Uhrzeit, mit denselben Bedürfnissen nach Nikotin, nach Zucker, nach einem kurzen Gespräch. Sie kennt offenbar auch die drei fülligen Damen, die sich jetzt vor ihrem Kabäuschen aufstellen. Sie begrüßt sie und sie begrüßt doch auch nicht. Denn die Ladies tragen Tattoos auf ihrer Haut...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 21. Juli 2017.



Diese kleinen Bohnen lassen die Herzen der Köchinnen und Köche von Bangalore höher schlagen: *Avarekai*. (7/2017)



Auch dieses Geschäft im Zentrum von Bangalore macht mit beim großen Kult um die kleine Bohne und bietet Blätterteigpuffs an, die mit Avarekai gefüllt sind. (7/2017)

reit, sie für uns nach ihrem Lieblingsrezept zu kochen, und wir haben ihr dabei zugeschaut. *Ittik bele saaru* kombiniert die Bohnen mit einem cremigen Masala, dessen Konsistenz von Erdnüssen, Kokosnuss, Mohn und Sesam bestimmt wird. *Ittik* bedeutet «schälen», *Bele* ist ein Sammelname für Hülsenfrüchte und *Saaru* bezeichnet alle Arten von Saucen, die eher etwas flüssig sind.³

Helmbohnen sind in Westeuropa leider nicht einmal in getrocknetem Zustand zu bekommen. Außerdem lebt das Rezept, unserer Ansicht nach, auch stark davon, dass die Avarekai in frischem und knackigem Zustand verkocht werden. Getrocknete Hülsenfrüchte verlangen nach anderen Prozessen (wie dem Einweichen), längeren Kochzeiten und führen folglich zu einem anderen geschmacklichen Resultat. Wir haben deshalb für das Rezept auf Bohnen zurückgegriffen, die auch auf den Märkten Westeuropas häufig frisch angeboten werden, die bewährten Borlotti-Bohnen (*Phaseolus vulgaris* var. *Borlotti*). Sie haben, auch wenn sie etwas anders aussehen, unserer Meinung nach einen vergleichbaren Flavour und vor allem etwa die gleiche Kochzeit.

Wir geben das Rezept von Sharda hier mit ein paar Vereinfachungen wieder – namentlich dieser: Bevor Sharda die Bohnen kocht, lässt sie in der Pfanne Ghee heiß werden und brät darin Zimtkassie, Gewürznelken und Curryblätter an. Diesen Schritt lassen wir aus, das Resultat scheint uns auch so würzig genug.

Im Haus von Kumudini Balaram haben wir *Ittik bele saaru* zunächst mit *Ragi mudde* gegessen, einem großen Kloss aus Hirse, des-



Sharda bereitet in der Küche von Kumudini Balaram das Masala für *Ittik bele saaru* zu. (7/2017)



Alle Zutaten für das Masala in einer Pfanne vereint.



Das gemixte Masala sollte quarkartig beschaffen sein.



Die halb-garen Bohnen kochen in der Sauce fertig.



Curryblätter spielen die Hauptrolle beim Baghar.



Bevor die Sauce auf Ragi mudde kommt, drückt man ein Loch in den Kloss und füllt etwas flüssiges Ghee hinein. Dann gießt man Ittik bele saaru darüber. (Bangalore 7/2017)

FÜR 4 PERSONEN

800 g Borlotti-Bohnen
 2 getrocknete Chilis, ganz
 2 TL Koriandersamen
 3 cm Zimtkassie (5 g)
 4 Gewürznelken
 100 g Erdnüsse
 12 g Sesam
 12 g weißer Mohn
 1 TL Ghee für das Anbraten der Zwiebel
 2 Zwiebeln (250 g), grob gehackt
 2 TL Salz
 50 g Kokosnussfleisch, in kleinen Stücken
 1 Tomate geviertelt
 200 ml Wasser für das Mixen des Masala
 1–2 TL Chilipulver (eine möglichst stark rotfärbende Sorte)
 600 ml Wasser für das Kochen der Bohnen
 Etwas Salz zum Abschmecken
 2 TL Ghee für den Baghar
 2 TL Senfsamen
 20 Curryblätter
 3 getrocknete Chilis, leicht zerzupft

sen Herstellung sehr aufwendig ist. Am folgenden Abend haben wir einen Rest der Bohnen mit frisch gedämpftem Reis serviert bekommen, was uns fast noch besser geschmeckt hat. In Westeuropa neigen wir dazu, alle indischen Gerichte mit edlem Basmatireis zu servieren, der indes in vielen Fällen zu stark parfümiert ist und die Speisen so irritiert. Auch zu *Ittik bele saaru* passt eher ein einfacherer Reis wie zum Beispiel der etwas feinkörnigere und durchaus ebenfalls aromatische *Sona masuri*, der in vielen indischen Geschäften Europas verkauft wird.

Zubereitung (40 Minuten)

- 1 | Die Bohnen aus den Hülsen lösen (es bleiben etwa 450 g).
- 2 | In einer nicht beschichteten Stahlpfanne hintereinander vorsichtig rösten: Chilis bis sie an den Rändern schwarz sind, Koriandersamen bis sie knacken und riechen, Zimtkassie bis sie sich noch dunkler verfärbt und riecht, Gewürznelken bis sie duften, Erdnüsse bis sie sich leicht verfärben, Sesam bis er springt und riecht, Mohn bis er springt und duftet.
- 3 | Ghee erwärmen, Zwiebel mit dem Salz glasig dünsten. Kokosnuss und alle gerösteten Gewürze zugeben, alles vermengen und 1 Minute lang unter ständigem Wenden vorsichtig braten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, Chilipulver und Tomate zugeben, im Mixer zu einer möglichst feinen und möglichst dickflüssigen Sauce pürieren. *Je nach Mixer, Mixerbecher, Methode etc. wird es nötig sein, noch etwas mehr Wasser beizugeben damit sich die Masse unter dem Mixermesser dreht.* Tomate begeben
- 4 | Bohnen mit 600 ml Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, 10 Minuten köcheln lassen, dabei verdunstet ein Teil des Wassers.
- 5 | Masala angießen, sorgfältig umrühren, 15 Minuten köcheln lassen. Häufig rühren und aufpassen, dass die Masse nicht anhaftet. *Je nach Topf und Hitze wird das Gericht schnell etwas zu trocken, dann gibt man zusätzlich Wasser bei. Es sollte die Konsistenz einer dicken Sauce haben. Lässt man das Gericht abkühlen, dann trocknet es auf etwas wüste Weise ein, was sich aber leicht wieder beheben lässt.*
- 5 | Für den Baghar (siehe *Dalma*) das Ghee in einem kleinen Töpfchen erwärmen, Senfsamen darin aufkrachen lassen, Curryblätter und Chilis begeben, kurz erhitzen, mitsamt dem Fett über die Bohnen geben, einrühren, sofort servieren.

¹ Odette Teubner, Andreas Miessmer, Hans-Georg Levin: *Das grosse Buch vom Gemüse. Warenkunde, Küchenpraxis, Rezepte*. München: Teubner Verlag, 2002. S. 89. Günther Liebster: *Gemüse. Warenkunde Obst & Gemüse*. Band 2. Düsseldorf: Morion Verlag, 1990. S. 121.

² Monisha Bharadwaj widmet der Helmböh-

ne ein ganzes Kapitel, verbindet sie jedoch in erster Linie mit Gujarat und spricht vor allem von den getrockneten Samen. Monisha Bharadwaj: *Die indische Küche. Symphonie der Gewürze, Düfte und Aromen*. München: Wilhelm Heyne Verlag, 2000. [Englische Originalausgabe: *The Indian Kitchen*. London: Kyle Cathie, 1996]. S. 154f.

³ Auch *Rasam* (siehe dort) wird manchmal *Saaru* genannt, kommt jedoch erheblich dünnflüssiger daher als diese Sauce hier.

⁴ Das hier vorgestellte Rezept haben wir in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau perfektioniert.