



Ein richtiges Knuddelessen mit leichter Chili-Schärfe und einem feinen Aroma von fermentiertem Fisch. (2/2018)

IROMBA

Zerdrückte Kartoffeln mit Gemüse, Chili und fermentiertem, Fisch

Auf jedem Thali, das ein Koch oder eine Köchin aus der Meitei-Community von Manipur zubereitet, findet sich auch ein Häufchen oder Schälchen Iromba.¹ Es gibt recht unterschiedliche Rezepte – die Basis aber stellen fast immer zerdrückte Kartoffeln, Chilis und fermentierter Fisch dar. Manchmal hat Iromba die Konsistenz einer dickflüssigen Sauce, manchmal kommt es eher wie ein Stew daher, Hoihnu Hauzel spricht sogar von einem *Chutney*.²

Neben den Kartoffeln kommen meist noch ein oder mehrere Gemüse in ein Iromba. In Manipur oft Taro, Okra, Saubohne, Stücke vom Bananenstamm, fermentierte Bambussprossen oder die besonders beliebte *Yongchak* (*Parkia speciosa*, auf Deutsch meist «Stinkbohne» genannt). Ironba lässt sich aber auch gut mit Gemüse zubereiten, das in Europa wächst. Wir verwenden in unserem Rezept Wirsing, Gurke und Kichererbsen. Je nach Saison bieten sich auch Aubergine, Blumenkohl, Borlottibohne, Erbsen, Federkohl, Gartenbohnen, Gurke, Kürbis, Tomaten, Weißkohl, Zucchini und viele andere Gemüse an. Wir vermeiden aber Sorten, die auch nach dem Kochen noch einigen Biss haben wie Karotten, Rote Bete etc., sie würden in



Ein guter Stoff | «Und jetzt stehe ich doch ganz alleine am Ufer des Loktak und beobachte, wie das letzte Licht des Tages eigentümliche Silberfäden in die Oberfläche des Wassers webt. Am Ufer steigt da und dort Rauch auf, denn bald wird die Wärme des Tages von der Kälte der Nacht verdrängt werden, die sich hier schon sehr zeitig über die Landschaft legt.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 10. Januar 2018.



Iromba mit Stinkbohne (Yongchak), garniert mit Koriander und Schnittknoblauch – serviert im Haus von John Gavin in Imphal . (1/2018)

FÜR 2 PERSONEN

- 1 TL Speiseöl
- 1 größere Zwiebel (150 g), in Streifen
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochende Sorte
- 1.5 L Wasser für die Kartoffeln
- 150 g Wirsing, in feinen Streifen
- 150 g Gurke, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 100 g Kichererbsen, gekocht
- 500 ml Wasser für das Gemüse
- 2 EL Sardellenpaste
- 4 grüne Chili, im Mörser zu einer Paste zerdrückt
- Etwas Salz zum Abschmecken

der weichen Masse stören. Zwiebeln kommen in Manipur manchmal auch nur roh als Garnitur auf das Iromba, wir arbeiten sie hier in die Masse ein.

Fermentierter Fisch (*Ngari*) ist eine zentrale Zutat der Küche von Manipur. Er wird wie eine Gewürz verwendet und bestimmt zusammen mit Chili und Ingwer das Aroma der meisten Gerichte. Ngari wird ohne die Zugabe von Salz fermentiert. Solche Fische sind in Europa nicht zu bekommen, man muss sich also mit Anchovis, Fischsauce oder fermentierten Fischen aus Thailand behelfen. Wir verwenden in diesem Rezept einfach eine Paste aus fermentierten Sardellen, wie sie in Europa überall in Tuben angeboten wird. Statt Paste kann man auch eine identische Menge Sardellen aus der Dose oder dem Glas verwenden, die man mit einer Gabel ein wenig zerdrückt.

Das Wort Iromba ist offenbar ein Zusammensetzung aus *Eeru taana lonba*, was «mischen, rühren, wässrig» bedeutet.³

In Manipur ist Iromba meist Teil eines Thalis, dessen Zentrum eine größere Menge Reis bildet. Wir essen Iromba eher als Eintopfgericht oder braten ein Stück Fisch dazu.

Zubereitung (Kochzeit 30 Minuten)

- 1 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Zwiebel glasig dünsten, vom Feuer ziehen.
- 2 | Kartoffeln mit Schale in 1.5 L Wasser aufsetzen und weichkochen. Wasser weggießen, Kartoffeln schälen und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. *Es wäre natürlich bequemer, die Kartoffeln vor dem Kochen bereits zu schälen und in Stücke zu schneiden. So würden sie aber mehr Wasser aufnehmen und hätten folglich eine andere Konsistenz.*
- 3 | Wirsing und Gurke in 500 ml Wasser weichkochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Kichererbsen begeben. Gemüse aus dem Wasser heben, Kochsud aufbewahren.
- 4 | Zwiebeln, Kartoffeln, Gemüse, Sardellenpaste und Chilipaste in einer Pfanne kombinieren und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren nochmals kurz erwärmen – so viel von dem Gemüsesud angießen, dass die Masse leicht feucht wirkt. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

Das Rezept bietet sich für Variationen aller Art an. Zum Beispiel kann man ein Fischfilet in die Masse einarbeiten, ein paar Flusskrebse begeben oder knusprig gebratene kleine Nordseegarnelen mit Schale.

¹ Die Schreibweise variiert, manchmal auch Ironba, Eromba, Eronba.

² Hoihnu Hauzel: *The Essential North-East Cook-*

book. Recipes from Arunachal Pradesh, Assam, Manipur, Maghalaya, Mizoram, Nagaland, Tripura. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 84.

³ Seite *Eromba*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Eromba> (abgerufen am 10. Februar 2018).