

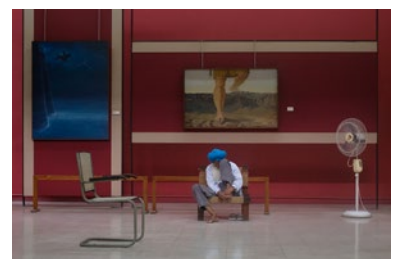


Dieses voluminöse und würzig-warme Ragout aus Roter Bete ist so gekocht, wie man auch Fleisch kochen würde.

## CHUKANDAR KI SABZI

Rote Bete, mit Zwiebel, Ingwer, Chili und weiteren Gewürzen geschmort

Die Köche Punjabs haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch *indische Küche* wahrnehmen. Das hat seine Gründe in der Politik der abtretenden Kolonialmacht Großbritannien, die den Punjab 1947 zwischen den Nachfolgestaaten Indien und Pakistan aufteilte. Diese sogenannte *Partition* hatte gigantische Flüchtlingsströme zur Folge, Punjabis wurden über den ganzen Subkontinent versprengt. Zu Beginn lebten die Flüchtlinge in Lagern, wo sie kaum die Möglichkeiten hatten, für sich selbst zu kochen. Einige von ihnen spezialisierten sich also darauf, ihre Landsleute zu versorgen. Und einzelne dieser simplen Verpflegungsstände entwickelten sich mit der Zeit zu den ersten Restaurants des Subkontinents. Schnell erkannten die Punjabis das Potenzial dieses neuen Geschäftsbereiches und sie eröffneten überall Restaurants, sogenannte *Dhabas* – nicht nur in den Städten, sondern auch den Highways entlang, die in jenen Jahren überall neu gebaut wurden.<sup>1</sup> Mit diesen Dhabas nahm die Kultur des Restaurants in Indien ihren Anfang.<sup>2</sup> Einige der Köche wurden zu Unternehmern und regierten bald über ganze Restaurant-Ketten.<sup>3</sup> Und das typische Dhaba-Essen wurde für Inder zum Inbegriff des Speisens außerhalb



**Parkierte Zeit** | «Seine Haltung hat nichts Zufälliges und auch, wenn er vor sich hindämmert, so wirkt er doch nicht wie ein müder Aufpasser. Der Mann hat sich nicht erschlagen in einen Sessel sinken lassen, er hat sich zur Ruhe gesetzt, er döst nicht einfach, er hat die Pose des Dösens eingenommen.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 11. August 2017.

---

## DAS DHABA-MENU

Die meisten Dhabas haben recht ähnliche Menus, auf denen sich mit großer Wahrscheinlichkeit die meisten der nachfolgend aufgelisteten Speisen finden (Fleischgerichte sind **rot** markiert). Für eine Liste indischer Brote siehe *Phapar ko roti*.

**Aloo gobi** | Kartoffeln (*Aloo*) und Blumenkohl (*Gobi*) in einer eher trockenen (*semi dry*) kurkumagelben Sauce.

**Aloo paratha** | Ungesäuerter Brotteig, mit gekochten und gewürzten Kartoffeln zu einem Fladen ausgewallt und meist in der Eisenpfanne (*Tawa*) gebraten.

**Amritsari fish** | Frittierte Fischfilets in einem Teig, der auch Kicherbsenmehl (*Besan*) und Ajowan enthält.

**Anda curry** | Ganze Eier in einer würzigen Sauce, manchmal mit Frischkäse (*Paneer*).

**Baingan bharta** | Gerillte Aubergine (*Baingan*), mit Tomate, Zwiebel, Gewürzen und Öl zu einem groben Mus zerquetscht.

**Bhalla** | Frittierte Klösse aus Urad dal.

**Butter chicken** | In würzigem Joghurt marinierte, dann gegrillte oder gebratene Hühnerstücke in einer milden Sauce mit viel Butter.

**Chana** | Kichererbsen in würziger Sauce.

**Chicken tikka** | Stücke vom Huhn ohne Knochen, in Joghurt und Gewürzen mariniert, dann auf Spieße gesteckt und in Tandoor gegrillt – wie *Tandoori chicken* ohne Knochen. Dazu grünes Koriander-Chutney und Tamarinden-Chutney.

**Chicken tikka masala** | *Chicken tikka* (siehe dort) in einer Sauce aus Tomaten, Sahne und Gewürzen – gilt auch als eine Erfindung der englischen Küche.

**Dal makhani (Maki dal)** | Zur Hauptsache schwarze Linsen, die viele Stunden lang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden.

**Gosht (Ghosht)** | Fleisch (vor allem von Ziege oder Lamm), das lange auf niedriger Flamme gekocht wird. Es gibt zahllose Spiel-

arten von geröstetem Gigot (*Raan gosht*) über Fleisch mit Linsen (*Dal gosht*) bis zu Fleisch mit Spinat (*Saag gosht*).

**Kadai murg (Karahi chicken)** | Huhn, mit Chili, gemahlene Gewürzen und Tomate in einer Art Wok (*Kadai, Karahi*) gekocht.

**Kati roll (Kathi)** | Am Spieß gebratene Fleischstücke (vom Huhn), oft mit Koriander-Chutney und Ei in eine Fladenbrot gerollt – ursprünglich aus Bengalen.

**Malai kofta** | *Malai* ist eine Art Sahne, Basis einer würzig-cremigen Sauce, in der meistens vegetarische Bällchen schwimmen.

**Palak paneer** | Frischkäse in einer Sauce auf Spinatbasis (ähnlich *Saag paneer*).

**Pakora (Bhaji)** | Gemüse (meistens), Käse, Fisch oder Fleisch, in einen Teig aus Kicherbsenmehl (*Besan*) getaucht und frittiert.

**Phirni (Firni)** | Pudding aus Zucker, Milch und Reis oder Reismehl, ähnlich *Kheer*.

**Pudina seekh** | Gewürztes Hackfleisch, in länglichen Würsten an Spieße gepappt, im Tandoor gegrillt.

**Raita** | Leicht gewürztes Joghurt, meistens mit gehackten Tomaten und Zwiebeln.

**Rajma** | Rote Kidneybohnen in würziger Sauce.

**Saag paneer** | Frischkäse in einer Sauce auf Basis von Spinat oder einem anderen Grünzeug (ähnliche *Palak paneer*).

**Seek kebab (Sheek kebab)** | Fleischstücke am Spieß, wie türkisches *Shish kebab*.

**Shahi paneer** | Frischkäse in einer dicklichen Sauce aus Tomaten, Sahne und Gewürzen (*shahi* bedeutet «königlich»).

**Shami kebab** | Gebratene Plätzchen aus grob gehacktem Lammfleisch, Kichererbsen, Ei und ganzen Gewürzen.

**Tali machli** | In würzigen Tei getunkte, dann frittierte Filets von einem Fisch (*Machli*).

**Tandoori chicken** | Hühnerstücke mit Knochen, mariniert in Joghurt und Tandoori masala (das für die orange Farbe auch viel mildes Paprikapulver und Kurkumapulver enthält), an Haken oder Spießen im Tandoor gegrillt.



Vor allem in vegetarischen Dhabas, wie der *Brothers Dhaba* in Amritsar, wird das Essen oft in Form eines Thalıs serviert:

der eigenen vier Wände. Für westliche Besucher aber, angewiesen auf die Verpflegung in Restaurants, wurde die Punjabi-Küche zur Küche Indiens schlechthin. Eine Vorstellung, die dadurch in Stein gemeißelt wurde, dass es meist ebenfalls Punjabis waren, welche die ersten Indischen Restaurants in England, Europa und den USA eröffneten.<sup>4</sup>

In einer Dhaba wird (heute jedenfalls) ein großer Teil des Essens im Tandoor zubereitet, dem typischen Kochgerät der Punjabis. Einerseits werden auf der Innenwand dieses krugförmigen Ofens Fladenbrote gebacken, andererseits werden an Spießen oder Haken Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart, meist mariniert in gewürztem Joghurt.<sup>5</sup> Neben Kebabs und Co. aus dem Tandoor bietet eine Dhaba auch verschiedene Dhals (Linsencurrys), Gemüsegerichte sowie Fleisch und Fisch in komplexen Saucen an, wobei letztere meist nach Rezepten der Mughlai-Küche (siehe *Mutton korma*) zubereitet werden.

Zu Beginn dürfte das Essen in diesen Dhabas mehrheitlich vegetarisch gewesen sein, sind doch die Punjabis zu einem großen Teil Vegetarier. Heute allerdings stehen Fleischgerichte im Mittelpunkt des Speiseangebots dieser Lokale und es werden sicher mehr Hühnerschenkel in den Tandoor gesteckt als Blumenkohlrosetten.<sup>6</sup>

Nicht nur wegen seiner roten Farbe, auch wegen seines vollen, erdigen Geschmacks kommt uns das hier präsentierte Curry aus Randen wie ein vegetarisches Fleischgericht vor, oder umgekehrt wie eine fleischliche Gemüsespeise. So ist *Chukandar ki sabzi* typisch für die vegetarische Küche des Punjab und Haryanas, die Gemüse auf eine Weise kocht, die auch eingefleischten Karnivoren das Wasser an die



Im Vergleich zu den Menus anderer Dhabas ist die Speisekarte des berühmten *Kesar da Dhaba* relativ übersichtlich. (12/2016)

**Dhaba** | Woher das Wort *Dhaba* kommt, ist offenbar nicht bekannt. Gelegentlich wird es auf *Dabba* zurückgeführt, der Hindi-Bezeichnung für die berühmten Lunchboxes aus Metall. Sprachforscher weisen jedoch darauf hin, dass sich die Anfangsbuchstaben *Dh* nie aus dem Anfangsbuchstaben *D* entwickeln – oder umgekehrt.



**Das Randen-Curry zu Beginn der Kochzeit (links) und nach gut zwei Stunden. Wie die meisten Schmorgerichte schmeckt auch Chukandar ki sabzi aufgewärmt noch einmal besser. (Zürich 3/2018)**

#### FÜR 4 PERSONEN

2 TL Korianderfrüchte  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Bockshornklee  
 4 Gewürznelken  
 2 getrocknete Chilis, leicht zerpfückt  
 1 EL Ghee (10 g)  
 2 größere Zwiebeln (300 g), fein gehackt  
 5 cm frischer Ingwer (50 g), fein gehackt  
 2 TL Salz  
 600 g Rote Beete (Randen), geschält, in mundgerechten Stücken  
 2 EL Tomatenpüree (40 g)  
 500 ml Wasser  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Kashmir-Chilipulver (oder ein anderes, eher mildes Parikapulver)  
 2 TL Nigella  
 ½ TL Asant  
 Etwas Salz zum Abschmecken

Reißzähne treibt.<sup>7</sup> Auf Hindi heißt die Rote Bete *Chukandar*. *Subzi*, *Sabzi*, *Sabji* etc. ist eine allgemeiner Begriff für Gemüse, taucht aber besonders oft auf, wenn in Sauce gekochtes Gemüse gemeint ist.

Rote Bete gehört zu den wenigen Gemüsen, die man mit Gewinn über längere Zeit schmoren kann, die sich also in einer ähnlichen Weise mit den Gewürzen und anderen Aromastoffen amalgamieren wie Schweineschulter oder Kalbskopf. Dabei entwickelt die Rande eine glasige Konsistenz und sondert auch gehörig Zucker und Stärke an die Sauce ab, was dieser Körper und Geschmack gibt.

Nach demselben Rezept (unter Zugabe von etwas Zucker) kann man auch Sellerie, Karotten oder Rüben schmoren, die Randen aber liefern unserer Ansicht nach das schönste und das aromatisch befriedigendste Resultat.

Wir servieren das Gericht gerne mit etwas Joghurt, in das wir etwas feingehackte Zwiebel einrühren. Das sieht nicht nur schön aus, die lebendige Säure und Crémigkeit des Joghurts bildet auch einen erfrischenden Kontrapunkt zu der süßen Schärfe und würzigen Gravität des Currys.

#### Zubereitung (Kochzeit 200 Minuten)

**1** | Einen schweren Topf erwärmen, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Gewürznelken und Chilis sorgfältig rösten bis sie duften.

**2** | Ghee zugeben und schmelzen lassen. Zwiebel, Ingwer und Salz begeben, glasig dünsten.

**3** | Rote Bete begeben, gut vermischen und warm werden lassen. Tomatenpüree einrühren und kurz anziehen lassen. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Kurkuma, Chilipulver, Nigella und Asant begeben, umrühren, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und rund drei Stunden köcheln lassen, gelegentlich rühren. *Je nach Beschaffenheit des Topfes muss ev. gelegentlich etwas Wasser nachgegossen werden.*

**4** | Deckel abheben und weiterköcheln lassen bis die Sauce eine dickliche Konsistenz angenommen hat (etwa 10–20 Minuten). Mit Salz abschmecken.

<sup>1</sup> Vergleiche dazu Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 76 f. Die Punjabi-Gastwirte waren kommerziell so erfolgreich, dass die Regierung Indiens sie für gastronomische Trainingsprogramme engagierte, was die Verbreitung der Punjabi-Formel noch weiter vorantrieb.

<sup>2</sup> Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 13.

<sup>3</sup> Am berühmtesten ist wohl Kundan Lal und sein Tandoori-Restaurant *Moti Mahal*. Geschichte und Küche dieser Restaurantkette stellt ein Buch vor, das Kundan Lals Enkel geschrieben hat. Monish Gujral: *The Moti Mahal Cookbook*. Gurgaon: Penguin India, 2009.

<sup>4</sup> Eine ähnliche Entwicklung ließe sich übrigens auch für die Flüchtlinge aus Bengalen nachzeichnen, das ja ebenfalls einer Partition unterzogen wurde. Namentlich sollen es Köche aus Bangladesch gewesen sein, die ab den 1960er Jahren in London einen Boom indischer Restaurants provozierten.

<sup>5</sup> Laut Monish Gujral war Kundan Lal der erste Koch, der nicht nur Brot im Tandoor buk, sondern eines Tages auf die Idee verfiel, auch einen in Joghurt marinierten Hühnerschenkel in dem Ofen zu grillen. Gujral: *Op. cit.* S. XVI.

<sup>6</sup> Eine Ausnahme stellen *Vaishno dhabas* dar, die nur vegetarisches Essen servieren, mit viel Ghee und Paneer, aber auch ohne Eier. *Vaishno* bedeutet so viel wie «rein» und diese Dhabas

bringen damit zum Ausdruck, dass auch gläubige Hindus ihre Speisen bedenkenlos zu sich nehmen können.

<sup>7</sup> In der Punjab-Episode der Fernsehserie *Parts Unknown* (Airdate 13. April 2014) besucht der bekennende Fleischfresser und Antivegetarier Anthony Bourdain auch die *Kesar da Dhaba* in Amritsar, die ausschließlich vegetarisches Essen serviert. Nach dem Genuß eines Thalís lässt er sich zu einem Ausspruch hinreißen, der seither endlose Male zitiert worden ist: «If this was what vegetarianism meant in most of the places that practice it in the West, I'd be at least half as much less of a dick about the subject.»