



Potol posto wird oft als Beilage gereicht, kann aber gut auch als vegetarische Hauptspeise aufgetischt werden.

POTOL POSTO

Wachskürbis in einer Sauce aus weißem Mohn, grünem Chili und Senföl

In Bengalen trifft man auf eine ganze Reihe von Gerichten mit dem Zunamen *Posto* («Mohn»): *Aloo posto* wird mit Kartoffeln zubereitet, *Murgi posto* mit Hühnchen, *Paneer posto* mit Frischkäse, *Jhinge posto* kommt mit Flügelfurche auf den Tisch. In all diesen Gerichten kommt weißer Mohn zum Einsatz und sie alle haben einen cremigen bis öligen, meist leicht nussigen, manchmal etwas scharfen Geschmack, in dem oft auch der ätherische Gusto von Senföl eine Rolle spielt – vor allem wenn zum Schluss nochmals etwas Senföl darüber geträufelt wurde, wie das in Bengalen oft geschieht. Dass in Bengalens Küche so viel Mohn verbraucht wird, hat seinen Grund möglicherweise darin, dass Bengalen einst das Zentrum des britischen Opiumhandels war – Abnehmer waren die Chinesen, welche die Briten ihrerseits mit Tee belieferten). Es gibt zahlreiche *Posto*-Variationen, die in unterschiedlichem Masse zusätzliche Gewürze verwenden. Manche kochen das Gemüse in einer relativ flüssigen Sauce auf Basis einer Mohnpaste – andere geben die Mohnpaste erst gegen Ende der Kochzeit zu.

Unser Rezept versucht, das Aroma eines Gerichts mit Wachskürbis an Mohnsauce (*Potol posto*) zu reproduzieren, wie es uns in benga-



Buddha und die Kunst des Vulkanisierens | «Ich schämte mich der Gedanken, die mich beschäftigten. Ich meine die lieblose Idee, dass der Buddhismus auf einer simplen Umkehrung, einem antizyklischen Kniff beruht und wesentlich aus der abgrundtief pessimistischen Annahme schöpft, dass das Unerwünschte wahrscheinlicher ist als das Ersehnte.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 22. Januar 2018.



«Senf, Chili, Pfeffer, leicht bitter, eher ölig, ein bisschen scharf. Wachsgurke artischockenartig mit lustigen Kernen, tolles Gemüse – überall ein freundliches, leichtes Nussaroma» – so haben wir die Eindrücke notiert, die das *Potol posto* des Restaurants *Aaheli* in Kalkutta bei uns hinterließ. (3/2012)



Zu Beginn des Kochprozesses wirkt *Potol posto* eher wässrig, doch die Zutaten verbinden sich innerhalb weniger Minuten zu einem kompakten Ragout. (Zürich, 6/2013)



Wachskürbisse (rechts oben) auf dem Kumartuli Market in Kolkata.

FÜR 2–4 PERSONEN

- 1 Wachskürbis von 600 g
- 100 g weiße Mohnsamen
- 100 ml Wasser für die Paste
- 2 EL Senföl
- 1 EL Panch phoron (Mischung aus Kreuzkümmel, Senf, Nigella, Anis und Bockshornklee)
- 3 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt
- 200 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

lischen Restaurants immer wieder vorgesetzt wurde, erstmals in Kalkutta im *Aaheli* – einem teuren und etwas arg folkloristischen Lokal.

Wachskürbis (*Benincasa hispida*) ist ein tolles Gemüse, das vor allem in den Tropen Asiens angebaut wird, aber dank seines schnellen Wachstums auch in gemäßigten Zonen kultiviert werden kann. Die großen Früchte, die bis 40 Kilogramm schwer werden, haben gekocht ein Aroma, das an etwas wässrige Artischocken erinnert. In Europa bekommt man Wachskürbis in vielen Asia-Shops. *Potol posto* schmeckt cremig und nussig, mit eher fettigen Röstaromen (eine Idee von Kirmes), etwas bitter und leicht scharf.

Wir geben hier eine Art Basis-Rezept wieder, das sich durch Zugabe weiterer Gewürze (Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Chilipulver) leicht in die eine oder andere Richtung variieren lässt. *Potol posto* kann traditionell mit weißem Reis als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage serviert werden. Unter Berücksichtigung abweichender Garzeiten kann man das Rezept auch mit anderem Gemüse zubereiten: Versuche mit Zucchini und Aubergine waren sehr befriedigend, besonders fein schmeckt das Rezept mit Kartoffel (siehe unten).

Zubereitung (Kochzeit 20–25 Minuten)

- 1 | Den Kürbis schälen, der Länge nach achteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
- 2 | Die Mohnsamen in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen und mit knapp 100 ml Wasser zu einer Paste vermischen (oder den Mohn mit Wasser im Mörser zerstoßen).
- 3 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Panch phoron darin braten bis die Schoten aufplatzen. Chilis begeben und kurz anziehen lassen. Hitze etwas reduzieren, Wachskürbis begeben und zwei bis drei Minuten dünsten.
- 3 | Mohn-Paste, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer begeben, kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 20–25 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen.
- 4 | Mit Salz abschmecken und zum Schluss nochmals etwas Senföl darüber träufeln.

Nach einem ganz ähnlichen Verfahren kann man zum Beispiel auch Kartoffeln an Mohnsauce (Aloo posto) kochen. 100 g weißer Mohn mahlen und mit knapp 100 ml Wasser vermischen. 600–700 g Kartoffeln schälen und in mundgroße Stücke schneiden. 1 große Zwiebel in feinen Schnitzern in 2 EL Senföl anbraten, Kartoffeln begeben und 5–10 Minuten braten bis Kartoffel leicht braun. Die Mohnpaste und 1 TL Kurkuma untermischen und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten. 300 ml Wasser und 1 TL Salz begeben, umrühren, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln fast durch sind (ev. gelegentlich etwas Wasser zugießen). 2 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt unterheben. Offen köcheln lassen bis das überschüssige Wasser verdampft ist und das Gericht eher ein wenig trocken scheint. Mit Salz abschmecken und nochmals etwas Senföl darüber träufeln.