



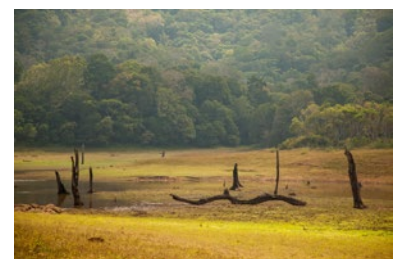
Sambar ist ein sehr flexibles Gericht, das sich gut an Regionen und Jahreszeiten anpassen kann. (Zürich, 1/2013)

SAMBAR

Sauce aus Straucherbsen, Tamarinde und Gewürzen, mit Gemüse

Sambar (auch *Sambhar*, *Sambaaru* etc.) wird in ganz Südindien vor allem in privaten Haushalten und einfacheren Restaurants gekocht – in Touristen-Lokalen steht es eher selten auf der Karte. Laut Kongada T. Achaya (*A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 224) wird Sambar in Südindien als ein Zwischenessen serviert, nach Reis mit Rasam, einer etwas dünneren Sauce (siehe dort), und vor Reis mit Joghurt. Sambar wird auch als Sauce zu Idli, Dosa oder Vada gereicht. Auf Kannada heißt die Sauce *Huli*, auf Telugu *Pulusu*.

Es gibt kein auch nur annähernd kanonisiertes Rezept – jede Region, ja jeder Koch hat seine eigene Zubereitungsweise, die auch je nach Saison und je nach Tageslaune variiert. Gemeinsam ist den meisten Rezepten, dass Gemüse in einem Straucherbsen-Sud geschmort wird, der mit Tamarinde gesäuert und mit Spezien aller Art gewürzt wird. Zu diesen Gewürzen zählen auf jeden Fall Kurkuma, Chili, Curryblätter und eine Gewürzmischung (*Sambar podi*), die ebenfalls stark variieren kann. Außerdem kommen oft Asant, Chilipulver und Senfkörner hinein. Manche Köche schwören darauf, dass die gemahlene



Magnificat | «Also setzen wir uns auf einen Baum, schürzen die Lippen, stülpen den Bauch heraus, drücken mit dem Zwerchfell Luft durch unseren Hals und lassen ein «Uhuh Uhuh» durch die Baumkronen hallen, das meilenweit zu hören ist. Vielleicht rufen wir mit diesem Laut unsere Horde zur Ordnung, vielleicht locken wir damit ein Weibchen auf unseren Schoss.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 28. Dezember 2012.

SAMBARPULVER (SAMBAR PODI)

Das aromatische Rückgrat jedes Sambars ist das Gewürzpulver (*Sambar podi*), das in ansehnlicher Menge hineingemischt wird – in der Regel eher gegen Ende der Kochzeit. Es gibt industriell hergestellte Pulver von Marken wie *MTR*, *Aachi*, *777* etc., die ihren Zweck erfüllen, aber recht unterschiedlichen

zusammengesetzt sind. Sambarpulver lässt sich indes auch leicht selbst herstellen. Man braucht dazu lediglich eine (nach Möglichkeit nicht beschichtete) Bratpfanne und eine elektrische Kaffeemühle, am besten mit einem Schlagwerk, das auch die Hülsenfrüchte pulverisieren kann.

FÜR 130 G PULVER

- 6 TL Koriandersamen (12 g)
- 4 TL Kreuzkümmel (12 g)
- 2 TL Schwarzer Senf (6 g)
- 2 TL Bockshornklee (10 g)
- 2 TL Schwarze Pfefferkörner (6 g)
- 12 getrocknete rote Chilis, entkernt (4 g)
- 2 EL halbierte Kichererbsen, Channa dal (24 g)
- 2 EL geschälte und halbierte Urdbohnen, Urad dal (20 g)
- 2 EL halbierte Straucherbsen, Toor dal (20 g)
- ¼ TL Asantpulver
- 2 TL Kurkumapulver (6 g)

Zubereitung

1 | Ein Bratpfanne nicht zu stark erhitzen und alle ganzen Gewürze (Koriandersamen, Kreuzkümmel, Senf, Bockshornklee, Pfeffer und Chilis) ohne Zugabe von Fett und unter häufigem Rühren rösten – bis sie leicht gebräunt sind und stärker duften. *Da die Gewürze unterschiedlich schnell reagieren, empfiehlt es sich, sie separat anzubraten.*

2 | Nach demselben Prinzip wie die Gewürze nun die Hülsenfrüchte anbraten, bis sie nussig duften und sich leicht bräunlich verfärben.

3 | Gewürze und Hülsenfrüchte vermischen, Asant und Kurkuma begeben. Alles in einer elektrischen Kaffeemühle zu einem feinen Pulver verarbeiten. *In einem luftdichten Gefäß hält sich das Aroma einige Wochen lang.*



Die Zutaten für das hier präsentierte Sambarpulver-Rezept – vor dem Rösten.



Zwischen Sauce und Suppe – eines der verschiedenen Sambars, die uns in Kumily serviert wurden. (12/2012)

Gewürze längere Zeit mitkochen müssen – andere geben sie erst am Schluss dazu. Dasselbe gilt für die Curryblätter, die allerdings unserer Meinung nach bei allzu langer Kochzeit nicht mehr die gewünschte Kräuternote abgeben. Alle denkbaren Gemüse können in ein Sambar wandern – zu den Klassikern zählen: Okra, Drumsticks, Karotten, Aubergine und Kürbis. Meist wird das fertige Sambar mit in heißem Fett gerösteten Gewürzen abgerundet – eine Prozedur, die man je nachdem *Baghar*, *Tarka* etc. nennt.

Die meisten Köche bereiten Sambar mal so zu und mal ganz anders, je nach Zeit, Lust und Zutaten, die gerade zur Hand sind. Das konnten wir im Dezember 2012 zum Beispiel auch in Kumily feststellen, einem Dorf in den Cardamom Hills, das Ausgangspunkt für Expeditionen in die Periyar Tiger Reserve ist, den größten Nationalpark im Bundesstaat Kerala. Im Hotel *Silent Summit* wirkt hier Raof, ein Koch mit einem feinen Sinn für seinen Beruf und einem sanften und doch entschiedenen Blick auf die Welt. Vier Mal haben wir bei ihm Sambar bestellt – und vier Mal haben wir ein ganz anderes Gericht vorgesetzt bekommen. Gemeinsam war allen vier Zubereitungen, dass sie im Vergleich zu anderen Rezepten eher dünnflüssig waren. Außerdem war der Erbsen-Anteil etwas geringer als sonst, dafür aber wurden von Beginn an Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln mitgekocht, was dem Sud wiederum eine gewisse Festigkeit gab.

Wer mit indischen Köchinnen und Köchen spricht, bekommt oft das Gefühl, es gäbe für all die Gerichte des Subkontinents jeweils nur eine einzige richtige Zubereitungsweise. Man wird in Gesprächen



Jeder Laden im südlichen Indien, der getrocknete Nahrungsmittel verkauft, hat auch Sambarpulver im Angebot – Blick in eine Vitrine auf dem Moazzam Jahi Market in Hyderabad. (3/2017)



Klassische Kombination: Im ganzen Süden Indiens werden Idlis und Dosas meist mit einem Schälchen Sambar und einem Chutney aus Kokosnuss serviert – so auch in *The Modern Restaurant in Madurai*. (7/2017)

FÜR 2–4 PERSONEN

- 3 EL gelbe, geschälte und gespalte Straucherbsen, Toor dal (45 g)
- 2 Tomaten, gehäutet und gehackt (200 bis 250 g)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 frische grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 1 TL Kurkumapulver
- 1½ L Wasser
- 1-2 festkochende Kartoffeln, insgesamt etwa 200 g, geschält und in nicht zu kleine Stücke zerlegt
- 2 Karotten (ca. 150 g), in halben Rädchen
- 10 Okra (ca. 100 g), in Rädchen
- 150 g Blumenkohl, in Rosetten gebrochen
- 1 TL Salz
- 2 getrocknete Chilischote, in Stücke zerrissen
- 30 Curryblätter
- 3 TL Sambarpulver
- 1 EL Tamarindenkonzentrat
- Etwas Salz zum Abschmecken

über indische Rezepte oft mit einer Vielzahl von Details überhäuft, mit Anweisungen, die es um jeden Preis zu befolgen gäbe – weil sonst die «Richtigkeit» des Resultats nicht mehr gegeben sei. Die Erfahrung lehrt indes, dass viele Rezepte je nach Koch oder Lokal völlig anders interpretiert werden können. Raof war uns auch sympathisch, weil er auch bei der Zubereitung eines südindischen Klassikers wie Sambar intuitiv vorgeht – und auch im Gespräch darüber freimütig eine gewisse Flexibilität einräumt.

Wir fassen die verschiedenen Zubereitungsweisen von Raof hier zu einem Rezept zusammen, das jedoch nur einen Ausgangspunkt für Variationen und Experimente aller Art darstellen will. Im Unterschied zu anderen Sambar-Variationen wird das Sambar aus Kumily ohne Baghar zubereitet. Im Gegenzug kommt das Aroma des Gemüses etwas stärker zum Ausdruck. Vom Charakter her siedelt dieses Sambar auf halber Strecke zwischen einem festeren Dal und einer würzigen Gemüsesuppe.

Zubereitung (Kochzeit 120 Minuten)

- 1 | Straucherbsen waschen und dann mit Tomaten, Zwiebel, frischer Chili, und Kurkuma in 1½ L Wasser kalt aufsetzen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 90 Minuten lang offen köcheln lassen – gelegentlich umrühren.
- 2 | Kartoffeln begeben und weitere 10 bis 15 Minuten garen.
- 3 | Karotten, Okra, Blumenkohl, Salz, getrocknete Chili, Curryblätter und Sambarpulver begeben, über sanfter Flamme köcheln bis das Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat (ca. 10 bis 15 Minuten). *Ev. muss man mit dem Gemüse nochmals etwa 200 ml Wasser begeben, damit das Volumen der Flüssigkeit ausreicht – wenn man lieber ein dünneres Sambar möchte, dann auch etwas mehr.*
- 4 | Tamarinde einrühren, mit Salz abschmecken.

