



Eine von zahllosen *Pakhala*-Variationen, mit denen wir unsere warmen Frühlingsabende aufgefrischt haben.

## PAKHALA UND BADI CHURA

**Kalte, säuerliche Reissuppe mit Quark und Gewürzen, dazu knusprige Linsen mit Chili**

Jeweils am 20. März feiern die Menschen in Odisha den *Pakhala*-Tag (*Pakhala dibasa*) und damit den Beginn des Sommers.<sup>1</sup> Denn das ebenso einfache wie höchst versatile Gericht gilt als ideale Speise für die heißesten Monate des Jahres, ja es soll gar verlässlich vor Hitzeschlägen schützen und auch sonst der Gesundheit äußerst zuträglich sein.<sup>2</sup> *Pakhala* ist gekochter Reis, der (etwa in einem Verhältnis von 1:4) mit Wasser vermischt und so einige Stunden stehen gelassen wird – manchmal bis er ein wenig fermentiert. Die fermentierte Version heißt *Basi pakhala*, wobei *Basi* auf Oriya «schal», «abgestanden» heißen soll.<sup>3</sup> Oft wird der Reis mit Joghurt oder Quark (*Dahi*) vermischt und heißt dann *Dahi pakhala*. Meist wird *Pakhala* kurz vor dem Essen mit einem *Baghar* (siehe *Dalma*) gewürzt, der oft Kreuzkümmel und Nigella enthält, manchmal aber auch weitere Gewürze. Getrockneter Chili wird ebenfalls via *Baghar* beigegeben, frischer kommt direkt in die Speise. Manchmal wird der Reis auch mit frischen Kräutern aromatisiert, um kleine Gemüsetücken (Gurke, Karotte, Tomate, Zucchini) oder auch Leguminosen (Kichererbsen) bereichert. Zu *Pakhala* können alle möglichen Gerichte serviert werden, häufig werden ge-



**Die Insel der Glückseligen** | «Und dann habe ich von dieser Insel gehört, die beim Aufstauen des Wassers im Norden des Hirakud-Dammes entstanden sein soll. Die Bauern, die alle Hände voll damit zu tun hatten, ihren Haushalt aus der Überschwemmungszone zu schaffen, ließen einige Tiere auf einem Hügel zurück. Aus dem Hügel wurde eine Insel und die Kühe...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten [Episoda vom 6. April 2017](#).



**Pakhala, Badi chura (unten) und gebratenes Gemüse im Restaurant Dalma in Puri. (4/2017)**



**Zum Auftakt des heißen Sommers entwickeln die verschiedensten Restaurants in Odisha eine «Pakhala-Mania» – auch dieses Lokal in einem Hotel in Sambalpur. (4/2017)**

bratene Auberginen und Fisch empfohlen. Besonders oft wird auch *Badi chura* dazu gereicht, eine Art lose Paste aus knusprigen Linsen, Zwiebeln und Chili.

Pakhala gehört zweifellos schon sehr lange zur Diät der Menschen von Odisha. Laut Achaya heißt es im *Shreerambhucigavata* von Shankaradeva um 1500, in Odisha würde man Reis in viel Wasser über Nacht stehen lassen, um ihn am nächsten Morgen mit Auberginen-Curry und Fisch zu essen.<sup>4</sup> Pakhala gehört auch zum Repertoire des *Mahaprasad*, der täglich im Tempel von Lord Jagannath in Puri zubereitet wird. Ja, der *Chhappan bhog* umfasst sogar zwei Sorten, ein simples Pakhal und ein Dahi pakhal mit Quark.<sup>5</sup>

In West-Bengalen heißt ein ähnliches Gericht *Panta bhat* und hat dort eine ganz eigene Geschichte. Auch in Chhattisgarh, Jharkhand und Assam sind verwandte Reisgerichte bekannt, sie heißen dort *Bore bhat*, *Paani bhat* und *Poita bhat*.

Pakhala ist eine wahrlich wohltuende Speise und sicher auch einer der elegantesten Wege, Reis-Reste zu verwenden. Man kann diese Reissuppe in alle möglichen Richtungen abschmecken und die unterschiedlichsten Kleinigkeiten mit ihr kombinieren. Bekömmlichkeit und Versatilität von Pakhala erinnern an Congee, den in ganz Ostasien verbreiteten Reisschleim – man kann Pakhala gut als ein Congee für heiße Klimazonen ansehen.

Viele Rezepte raten davon ab, Pakhala mit parfümierten Reissorten wie Basmati herzustellen. Wir haben es ausprobiert und nichts Störendes daran gefunden. Die einzige Schwierigkeit des Rezeptes





**Pakhala in zwölf Variationen (in Lesefolge). 1. Senföl, frische grüne Chilis, getrocknete rote Chilis, Kreuzkümmel, Nigella, Senfsamen. 2. Radieschen, Sesam, Nigella. 3. Flusskrebs, Bärlauch, weisser Pfeffer, Olivenöl. 4. Karotte, grüne Chilis, schwarzer Pfeffer, Sesamöl. 5. Kresse, Langer Pfeffer. 6. Thunfisch, rote Zwiebeln, Balsamico-Essig, Schüttelbrot. 7. Broccoli, Ghee, schwarzer Pfeffer. 8. Sauerkraut, Habanero-Tabasco, Leinöl. 9. Fave-Bohnen, Koriander. 10. Griechische Oliven. 11. Rote Chilipaste, frische grüne Chilis. 12. Olivenöl, frische rote Chilis, Fenchel, Nigella, Zwiebeln. (Basel, Riederalp, Zürich, 4/2017)**



**Badi chura im Restaurant Shohala Ana Odia in Bhubaneswar. (4/2017)**

#### FÜR 4 PERSONEN

##### Reissuppe

- 250 g gekochter, abgekühlter Langkornreis
- 1 L Wasser
- 1 TL Salz
- 150 g Joghurt (oder auch mehr)
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 1 EL Senföl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfsamen
- ½ TL Nigella
- 1 grüne Chili, entkernt in feinen Streifen

##### Knusprige Linsen

- 100 g geschälte und halbierte Urbohnen (Urid dal)
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 grüne Chili, in Rädchen
- 2 EL Senföl
- Etwas Salz zum Abschmecken

besteht darin, die Reissuppe (wenn man das denn will) zur Fermentation zu bringen. In Odisha, so liest man in den Rezepten, beginnt die Suppe nach spätestens 6 Stunden zu fermentieren. Bei mitteleuropäischen Temperaturen geht es so schnell auf jeden Fall nicht. Ja, unter Umständen kommt es auch nach zwei Tagen immer noch nicht zu einer Fermentation. Natürlich kann man weiter zuwarten, aber wenn man Pech hat, dann übernehmen irgendwann die Schimmelpilze die Oberhand. Am besten stehen die Chancen im Sommer – oder aber man nimmt einen Joghurtmaschine zur Hilfe, mit der sich die Temperatur regeln lässt. *Pakhala* schmeckt aber auch unfermentiert sehr fein und das Joghurt gibt dem Gericht die nötige Säure.

Wir geben hier nur ein Grundrezept wieder – ergänzt durch die Bilder einiger *Pakhala*-Variationen. Aus 100 g trockenem Langkornreis dünstet man etwa 285 g essfertigen Reis, der beim Auskühlen nochmals etwa 25 g Flüssigkeit verliert.

#### Zubereitung *Pakhala* (Einweichzeit 24 Stunden)

1 | Den Reis in eine große Schüssel geben und mit 1 Liter kaltem Wasser bedecken, Salz begeben, lose einen Deckel auflegen, 24 Stunden stehen lassen. *Will man das Gericht fermentieren, was bei sommerlichen Temperaturen oder mit Hilfe einer Joghurtmaschine gelingen kann, dann sollte die Reis-Wasser-Mischung nicht allzu wässrig sein, sonst haben die Bakterien nicht ausreichend Nahrung. Die Chancen stehen besser, wenn man den Reis zunächst nur mit etwa 500ml Wasser vermischt und als Starthilfe 1 TL Joghurt beigibt. Ist der Reis einmal fermentiert, kann man die Suppe immer noch verdünnen.*

2 | Joghurt in die Reissuppe geben und gut verrühren. Mit Salz abschmecken.

3 | Öl in einem kleinen Topf erwärmen, Kreuzkümmel, Senfsaat und Nigella begeben, kurz anbraten bis es heftig duftet. Öl und Gewürze über den Reis gießen, Chili aufstreuen.

#### Zubereitung *Badi chura* (Bratzeit 5 Minuten)

1 | Linsen in einer nicht beschichteten Stahlpfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 | Linsen in einem Mörser grob zerstoßen. 100 ml Wasser zugeben, gut vermischen und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Senföl beimischen. Mit Salz abschmecken.

<sup>1</sup> Odisha celebrates International *Pakhala Dibasa*. In: *Odisha Sun Times*. 20. März 2017. <http://odishasuntimes.com/2017/03/20/odisha-celebrates-international-pakhala-dibasa> (abgerufen am 18. April 2017).

<sup>2</sup> Bijoylaxmi Hota, Kabita Pattanaik: *Healthy Oriya Cuisine*. New Delhi: Rupa & Co., 2007. Kapitel *Cuisine Rationale*.

<sup>3</sup> Seite *Pakhala*. In: *Wikipedia, the free encyclopedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Pakhala&oldid=771212588> (abgerufen am 18. April 2017).

<sup>4</sup> Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companyon*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 133. Achaya nennt den Reis aber bei keinem seiner Namen.

<sup>5</sup> Für eine komplette Liste siehe die Seite *Mahaprasad Avada*. In: *Facebook. I Love Odisha*. [https://www.facebook.com/pg/Iloveodisha/photos/?tab=album&album\\_id=330841190290297](https://www.facebook.com/pg/Iloveodisha/photos/?tab=album&album_id=330841190290297) (abgerufen am 18. April 2017).

<sup>6</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 57f.