



Blumenkohl nimmt das Aroma von Gewürzen sehr gut an, weshalb er in fast jedem Indien-Restaurant auf der Speisekarte steht – hier hat er bengalische Senfsauce in sich aufgesogen. (Zürich, 4/2012)

## BENGALI GOBI

**Blumenkohl geschmort in einer Sauce aus fermentiertem Senf, Nigella und Curryblättern**

Blumenkohl hat, ganz einfach gedünstet, ein sehr befriedigendes Aroma, das am besten mit ein paar Tropfen Olivenöl oder einigen Flocken Butter zur Geltung kommt. Das Gemüse nimmt aber auch Gewürze wunderbar auf, weshalb es sich etwa in Indien großer Beliebtheit erfreut. Der Blumenkohl kam erst nach 1850 mit den Briten auf den Subkontinent und wurde zunächst nur für deren Bedarf angebaut. Doch was die indischen Köche in der Folge daraus gemacht haben, hat sich weit von den geschmacklichen Präferenzen der Kolonialherren entfernt, die ihren Karfiol am liebsten mit Käse überbacken. Es gibt Rezepte ohne Ende, von *Tandoori gobi* (nur manchmal im Tandoor gebacken, meist einfach mit roter Tandoorisauce geschmort) über *Aloo gobi* (mit Kartoffeln, gelb, mit viel Kurkuma), *Gobi manchurian* («chinesisch», also eher trocken, mit wenig leicht süßlichem Gravy) oder *Gobi pakora* (Beignets mit Kichererbsenteig) bis *Gobi kulcha* (mit gewürzten Blumenkohl gefülltes Fladenbrot).

Die Basis des hier vorgestellten Rezepts ist eine Blumenkohlzubereitung, wie sie gelegentlich unter einfachen Namen wie *Bengali*



Ein Blumenkohlverkäufer auf dem Markt von Bhopal. (1/2017)



Während der kurzen Fermentation von nur 24 Stunden verliert die Senf-Essig-Salz-Mischung ihre Bitterkeit und gewinnt an Schärfe. (Zürich, 6/2014)



Die Blumenkohlrosetten zu Beginn und gegen Ende der Kochzeit.

#### FÜR 2-4 PERSONEN

25 g schwarze Senfsamen  
 1 TL Salz  
 2-3 EL Weißweinessig  
 1 großer Blumenkohl von ca. 700 bis 800 g (oder zwei kleinere)  
 2 EL Senföl  
 4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 3 eher große, milde grüne Chilis, entkernt und in Ringe geschnitten  
 1 TL Kurkumapulver (oder etwas weniger)  
 4 TL Nigella  
 1 TL Salz  
 1 TL Zucker  
 50 Curryblätter

**Variante mit Kokosmilch** | Man kann dem Gericht nochmals eine leicht andere Note geben, wenn man mit der Senfpaste etwas weniger Wasser, dafür aber etwa 150 ml Kokosmilch beigibt. Die Mischung aus Senf und Kokosmilch ist zwar ungewöhnlich, aber interessant: Die Kokosmilch, deren Aroma oft sehr dominant sein kann, mildert den Senfgeschmack etwas ab, verlängert ihn aber auch und bleibt insgesamt doch angenehm im Hintergrund.

*gobi* serviert werden – oft aber unter komplizierteren Bezeichnungen. Das Restaurant *O Calcutta!*, das Filialen in Kalkutta, Mumbai und Delhi unterhält, führt Blumenkohl etwa unter dem Titel *Kalo jeera diye phoolkopi shorshay* auf der Menükarte – und würzt ihn auch mit Kreuzkümmel (*Jeera*).

Im Unterschied zu den meisten Rezepten, die wir konsultiert haben, lassen wir den Senf vor Verwendung leicht fermentieren lassen, was das Resultat milder macht. Man kann das Rezept auch mit frisch angerührtem Senf zubereiten, dann schmeckt es allerdings rauer und etwas aggressiver. Zu Beginn der Kochzeit verströmt das Gericht eine beißende Senfschärfe, die sich aber dann immer mehr in ein reiches Senfaroma einbindet, das die Schleimhäute nur noch leicht kitzeln sollte. Wir servieren diesen Blumenkohl mit gedämpfte Reis – als Beilage oder als einfaches vegetarisches Hauptgericht.

**Zubereitung** (Fermentationszeit 12 Stunden, Kochzeit 30 Minuten)

**1** | Die Senfsamen in einer Kaffeemühle (siehe Glossar) oder dem Mörser (siehe Glossar) zu einem feinen Pulver zermahlen und mit Salz, Weißweinessig und 1 EL Wasser zu einer glatten Paste verrühren – wenigstens 12 Stunden (besser 24) fermentieren lassen. *Zu Beginn schmeckt die Paste vor allem bitter. Mit der Zeit nimmt diese Bitterkeit ab, die Schärfe dafür zu. – Wer nicht selbst Senf herstellen will kann das Rezept auch mit einer ähnlichen Menge (etwa 4 gehäufte EL) industriellem Speisesenf (etwa Dijon-Senf) herstellen. Das Resultat schmeckt so natürlich etwas weniger ‚bengalisch‘.*

**2** | Blumenkohl von den größten Blättern befreien, waschen und in Rosetten brechen.

**3** | Senföl in einer Bratpfanne erhitzen (eine eher tiefe, antihafbeschichtete Brat- oder Wokpfanne mit Deckel ist ideal). Knoblauch und Zwiebel darin anbraten bis sie glasig sind.

**4** | Chilis begeben und kurz anziehen lassen bis sie duften. Die fermentierte Senfpaste, Kurkuma, Nigella, Salz, Zucker und 200 ml Wasser begeben, alles verrühren und kurz aufkochen lassen. Blumenkohlrosetten einlegen und gut mit der Sauce vermischen. Kurz ankochen lassen, Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten garen, gelegentlich umrühren.

**5** | Curryblätter begeben und nochmals 5 bis 10 Minuten oder sogar auch etwas länger noch zugedeckt garen (je nach Größe der Röschen und Frische des Blumenkohls). Zum Schluss sollten die Rosetten ganz von der Sauce eingefärbt sein, aber noch etwas Biss haben. *Die Zugabe von weiterer Flüssigkeit sollte nur nötig sein, wenn der verwendete Topf sehr schlecht schliesst oder die Hitze zu hoch ist. Sollte sich umgekehrt gegen Ende der Kochzeit noch unerwünscht viel dünne Flüssigkeit am Boden des Topfes befinden, kann man den Blumenkohl entfernen, die verbleibende Sauce durch Kochen ohne Deckel kurz eindicken und dann über die Rosetten gießen – oder den Kohl nochmals kurz in der Sauce schwenken.*