



Fladenbrot mit geschmorten Kichererbsen kommt im Punjab seit 5000 Jahren täglich auf den Tisch. (Zürich, 2/2017)

CHOLE KULCHA

Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot

Die Kichererbse gehörte mit Linse, Erbse, Saat-Platterbse, Flachs, Weizen und Gerste zu den Kulturpflanzen, die schon vor fast 5000 Jahren dem Indus entlang angebaut wurden.¹ Sie trug folglich viel zum kulinarischen Alltag in den ersten Metropolen der Menschheitsgeschichte bei, die sich zwischen 2800 und 1800 im Nordwesten des indischen Subkontinents entwickelten – im Rahmen der Indus-Kultur², die sich über die modernen Regionen Punjab³, Rajasthan und angrenzende Gebiete, also über das heutige Pakistan, Teile Indiens und Afghanistans erstreckte. Viele Menschen dieser Kultur, die nach einem frühen Fundort auch Harappa-Kultur genannt wird, lebten in gut organisierten Städten mit bis zu 30'000 Bürgern, sie wohnten in Backstein-Häusern, pflegten eine raffinierte (und vermutlich kultisch bedeutsame) Badekultur und erleichterten sich auf Sitztoiletten, deren Abwässer in ein ausgeklügeltes Drainage-System flossen.⁴ Sie bauten aufwendige Bewässerungssysteme für ihre Landwirtschaft, kannten sich am Sternenhimmel aus, navigierten weit übers Meer, benutzten eine stark abstrahierte Bilderschrift⁵ und verehrten möglicherweise eine Muttergottheit. Knochenfund belegen, dass sie



Im Park der Spieler | «Erst jetzt fällt mir auf, dass hier etwas fehlt, das in Indien sonst immer dazugehört, wenn Menschen zusammenkommen: Lärm. Da plärrt nirgends ein Radio, probiert keiner seine Boxen aus. Man hört nur das Bellen der Hunde, das Krächzen der Krähen, ganz fern das Hupen und Klingeln des Verkehrs und darüber dann und wann das Hornen der Züge.»

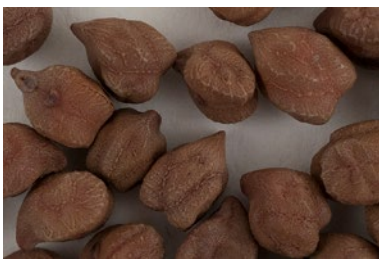
Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten [Episoda vom 18. Dezember 2016](#).



Das Verbreitungsgebiet der Harappa-Kultur. (Bild aus Michael Jansen: *Die Indus-Zivilisation. Wiederentdeckung einer frühen Hochkultur*. Köln: DuMont Verlag, 1986.)



Die grosse, helle Kichererbse aus dem Mittelmeergebiet kam erst im 18. Jahrhundert nach Indien.



Die kleinere, dunkle Kichererbse wurde schon vor 5000 Jahren an den Ufern des Indus angebaut.



Beide Kichererbsen werden im Handel auch in halbierter Form angeboten, was die Kochzeit deutlich verringert. Allerdings bekommt das fertige Gericht so auch eine ganz andere, stärker breiige Konsistenz.

große Fleischfresser waren: Rind, Büffel, Ziege, Schildkröten und Krokodile (Gaviale) standen auf dem Speiseplan.⁶ Die wichtigste Ernährung aber dürften Getreide und Hülsenfrüchte gewesen sein. Weizen, Gerste und wohl auch Hirse wurden gemahlen, mit Flüssigkeit zu einem Teig verarbeitet, zu Fladen geformt und entweder auf einer Platte aus Metall oder Lehm gebraten, die der modernen Tava ähnlich sah – oder in einem irdenen Ofen gebacken, der dem heutigen Tandoor glich.⁷ Die Speisen dürften mit Gewürzen wie Senf, Bockshornklee, Kurkuma und Ingwer aromatisiert worden sein, die man auf handlichen Malsteinen zerkleinerte, wie sie heute noch in ländlichen Gegenden gang und gäbe sind.⁸ Öl gewann man aus Sesam und Senf.⁹ Hülsenfrüchte wurden oft gemahlen und zu kleinen Kuchen verarbeitet.¹⁰ In den Küchen der Harappa-Zivilisation gab es aber auch diverse Töpfe, in denen Getreide und Leguminosen im Ganzen gekocht werden konnten.

Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot dürften, so kann man also annehmen, zu den gewöhnlichsten Speisen jener Zeit gezählt haben. Und sie gehören auch heute noch zum kulinarischen Alltag im Punjab – sowohl im indischen wie im pakistanischen Teil der Region. In Amritsar etwa bieten fliegende Händler an nahezu jeder Straßenecke ihre eigene Variante des Gerichtes an. Manche von ihnen haben große Kochtöpfe auf die Gepäckträger ihrer Fahrräder montiert, in denen die Kichererbsen-Sauce warmgehalten wird. Geht eine Bestellung ein, tunken sie ein Fladenbrot erst tief in diese Töpfe, um es feucht zu machen, häufen dann ein paar Erbsen drauf, geben manchmal einen Spritzer säuerlich-süße Tamarindensauce, seltener etwas Zitronensaft darüber, vielleicht auch ein paar grüne Chilis in Rädchen, etwas Korianderkraut und fast immer rohe, meist rote und nicht zu fein gehackte Zwiebeln. Oft werden diese feuchten Brote auf metallenen Tellern serviert, dazu gibt's einen Becher Wasser oder Buttermilch.

Das Kichererbsen-Gericht heißt im Punjab manchmal *Chana masala*, häufiger aber *Chole masala* oder einfach *Chole*. Das hängt davon ab, mit welcher Art von Erbse das Gericht gekocht wird. Es gibt zwei Haupttypen von Kichererbsen.¹¹ Die eine Variante bringt helle und größere Samen hervor. Sie sind auf der einen Seite eingebuchtet und haben auf der anderen ein kleines Horn, was ein wenig an den Kopf eines Schafbocks erinnert. Wenn man die getrockneten Erbsen einige Stunden in Wasser einlegt, dann schwellen sie zur doppelten Größe an. Sie haben ein nussiges Aroma, eine pastose bis cremige Textur und nehmen die Aromen der Gewürze gut auf, mit denen sie gekocht werden. Diese Sorte wird vor allem in Vorderasien und im Mittelmeerraum angebaut, auf Hindi-Urdu heißt sie *Kabuli chana* (کابلوئی چنا) oder *Chole*¹². *Kabuli chana* wurde vermutlich erst im 18. Jahrhundert vom Mittelmeer her auf dem Landweg nach Indien eingeführt und hat sich so zuerst im Norden des Landes verbreitet, weshalb die Leguminose auch *Punjabi chana* heisst.¹³

Die zweite Sorte bringt nur etwa halb so große, dunkler gefärbte Samen hervor, die beim Trocknen eine rötlich-bräunliche Farbe an-



Kichererbsen geschmort Chole 3



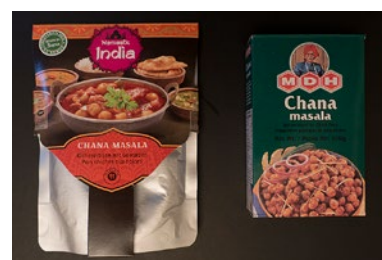
Chole wird meist mit rohen Zwiebeln, Korianderkraut und grünem Chili serviert. Gelegentlich wird das Gericht auch mit Zitronensaft gesäuert oder mit einer sauer-süßen Sauce aus Tamarinde und Zucker abgeschmeckt. (Amritsar, 12/2017)

nehmen. Diese Erbsen haben eine festere Textur, eine dickere Schale und einen kräftigeren, erdigen und nussigen Geschmack. Sie heißen *Chana* (चना) oder *Kala chana* («schwarze Kichererbsen») und werden im Handel auch in halbierter Form angeboten, meist unter dem Namen *Chana dal*. Das hier vorgestellte Gericht wurde während Jahrhunderten mit dieser kleineren Kichererbse gekocht, heute verwendet man im Punjab aber meist die größeren *Kabuli chana*.

Ähnliche Kichererbsen-Schmorgerichte werden auch in anderen Regionen Pakistans und Indiens aufgetischt, in Gujarat und Rajasthan etwa meist als kleine Zwischenmahlzeit, in Kerala eher zum Frühstück. In Restaurants und an festen Straßenständen werden die Kichererbsen oft mit *Bhatura* serviert, einem Brot, das in heißem Öl gebacken wird und sich dabei aufplustert. Ambulante Händler bieten die Erbsen eher mit *Kulcha* an, einem einfachen Fladenbrot mit einer leicht schwammigen Textur, dessen Teig mit etwas Ghee hergestellt wird.

Chole ist ein eher trockenes, erdig-warmes bis körperlich-fleischiges, stark würziges und meist ziemlich scharfes Gericht, leicht süßlich und ein bisschen säuerlich zugleich. Natürlich hat das Rezept seit der Harappa-Zeit ein paar Veränderungen erfahren. In erster Linie wären da die Tomaten zu nennen, die erst mit den Portugiesen nach Indien gelangten, heute aber so sehr zur Küche des Punjab gehören, dass man die Zuzugung von Tomaten zu einem Rezept manchmal schon als *Punjabisation* bezeichnet.¹⁴ Außerdem kannten die Indus-Menschen auch den Chili noch nicht.

Das Schmorgericht wird mit einer speziellen Gewürzmischung aromatisiert: *Chana masala* oder *Chole masala* ist ein Blend aus blumig-fruchtigen (Koriander, Pfeffer) bis würzig-süßen (Kreuzkümmel, Zimt) Gewürzen, die mit rauchigen (Schwarzer Kardamom), schwefeligen (Asant, Schwarzes Steinsalz) und säuerlichen (Mango, Granatapfel) Noten kombiniert werden. Zutaten und Zusammensetzung können stark variieren, meist schmeckt das Masala insgesamt warm und ist ziemlich scharf. Die Mischung wird in erster Linie für Kichererbsen-Eintöpfe verwendet, kann aber auch andere Schmorgerichte (zum Beispiel mit Lammfleisch) bereichern. Die meisten Fabrikanten indischer Gewürze (*Everest, MDH, Catch, MTR*) haben fertige Mischungen im Sortiment. Solche sind bequem, aber etwas unberechenbar. Wer genau wissen will, was in den Topf kommt, stellt die Mischung selber her.



In jedem Laden mit indischen Spezialitäten findet man *Chole* oder *Chana masala* auch als Fertiggericht (links), das sich leicht aufwärmen lässt. Diese Erbsen der Firma Namaste aber waren für unsere Begriffe viel zu weich gekocht, das süßliche Gravy schmeckte leicht nach Bratensauce, Zimt und Gewürznelke. Auch fertige Gewürzmischungen sind einfach zu bekommen. (Zürich, 2/2017)

Zubereitung der Gewürzmischung (Kochzeit wenige Minuten)

1 | Eine Bratpfanne (am besten eine nicht beschichtete Stahlpfanne oder eine Pfanne aus Eisenguss) nicht zu stark erhitzen und die Koriandersamen unter häufigem Rühren und Schütteln rösten bis sie duften und sich leicht dunkel verfärben.

2 | Auf selbige Art nacheinander die folgenden Gewürze rösten: Kreuzkümmel (bis er duftet und knackt), Zimt (bis er duftet und eine leichte Fleckung sichtbar wird), Pfeffer (bis die Körner sich bewegen), Bockshornklee (bis er anfängt zu duften – auf keinen Fall zu lange rösten, sonst wird er sehr bitter), Gewürznelken (mit besonderer Vorsicht, bis sie anfangen zu duften), Chilis (bis sie duften und etwas dunkler sind). Gewürze abkühlen lassen.

3 | Die gerösteten Gewürze in einer Schüssel mit den übrigen Spezies (Kardamom, Lorbeerblätter, Kurkumapulver, Amchur, Anardana, Kala nemak, Asant) vermischen. In einer elektrischen Mühle mit Schlagwerk zu einem feinen Pulver zermahlen.

Zubereitung der Chole (Einweichzeit 12–24 Stunden, Kochzeit 2 Stunden oder etwas länger)

1 | Kichererbsen etwa 12 (bis 24) Stunden in kaltem Wasser einweichen. *Oft ist die lange Einweichzeit ein Grund, warum man getrocknete Kichererbsen gar nicht erst kochen mag. Man kann die Erbsen aber auch ohne vorgängiges Einweichen oder nach einer wesentlich kürzeren Einweichzeit zubereiten. Die Kochzeit verlängert sich so um maximal eine Stunde (für gar nicht eingeweichte Erbsen).*

2 | Kichererbsen gründlich waschen, mit 2 Liter frischem Wasser zum kochen bringen. Hitze so einstellen, dass der Sud nur leicht siedet. Deckel so aufsetzen, dass nur ein schmaler Spalt offen bleibt. Eine Stunde lang köcheln lassen. *Unter Umständen muss gelegentlich etwas Wasser nachgegossen werden – zum Schluss sollte es jedenfalls noch etwa 400 ml Flüssigkeit im Topf haben.*

ERGIBT 40 G MASALA

2 TL Korianderfrüchte
 1 TL Kreuzkümmel
 5 cm Zimt (6 g)
 1 TL schwarzer Pfeffer
 1 TL Bockshornklee
 4 Gewürznelken
 4 getrocknete Chilis
 4 Kapseln schwarzer Kardamom, ganz
 2 indische Lorbeerblätter
 1 TL Kurkumapulver
 1 TL Amchur (getrocknete unreife Mango) in Pulverform
 1 TL Ardana (getrocknete Granatapfelsamen) in Pulverform
 1 TL Kala nemak (schwarzes Steinsalz)
 ½ TL Asant

CHOLE FÜR 4 PERSONEN

250 g getrocknete Kichererbsen
 2 L Wasser
 3 große Zwiebeln (400 g), fein gehackt
 1 TL Ghee
 1 TL Salz
 40 g frischer Ingwer, fein gehackt
 6 Knoblauchzehen (30-40 g), fein gehackt
 500 g Tomaten, im Mixer püriert
 2 TL Zucker
 5 TL Chana Masala (12 g)
 Etwas Salz zum Abschmecken
 4 EL Zwiebel, grob gehackt, zum Bestreuen
 4 EL Koriandergrün, zerpflückt, zum Bestreuen



FÜR 4 FLADENBROTE

250 g Weismehl

½ TL Backpulver

¼ TL Soda

1 TL Zucker

1 TL Salz

2 EL Joghurt (40g)

1 TL Ghee

2 EL Milch

100 ml Wasser

Etwas Mehl für die Verarbeitung

1 EL Nigella (optional)

3 | Ghee in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Salz begeben und glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch begeben, kurz mitdünsten.

4 | Kichererbsen mitsamt Sud begeben, die pürierten Tomaten angießen, Zucker und Masala einrühren. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 1 Stunde lang halb zugedeckt schmoren lassen. *Am Ende sollte die Erbsen wie eine sehr dicke Suppe wirken.*

4 | Mit Salz abschmecken. Mit rohen Zwiebeln und Koriander bestreut servieren.

Zubereitung der Kulcha (Gehzeit 5–12 Stunden, Bratzeit wenige Minuten)

1 | Alle trockenen Zutaten (Weißmehl, Backpulver, Soda, Zucker und Salz) vermischen.

2 | Joghurt, Ghee, Milch und 100 ml Wasser begeben, alles zu einem Teig vermischen. *Unter Umständen braucht es etwas mehr Mehl oder mehr Wasser. Das Ziel ist ein elastischer Teig, der nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.*

3 | Teig 10 Minuten lang durchkneten, in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und wenigstens 5 Stunden (besser 12) an einem warmen Ort gehen lassen. *Auch ohne Hefe nimmt der Teig dabei an Volumen zu.*

4 | Teig in vier Stücke zerteilen und zu einem handgroßen Kreis auswallen. Ev. mit Nigella bestreuen und die Samen gut in den Teig drücken oder wallen. Mit der Hand ein paar Tropfen Wasser auf der Unterseite des Teigkreises verstreichen (so haftet der Fladen an der Pfanne wie an der Wand eines Tandoors oder auf einer heißen Tava).

5 | Eine unbeschichtete Stahlpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Fladen hineingeben. Wenn sich auf der Oberseite Blasen bilden, kehren. Backen bis braune Flecken an der Oberfläche erscheinen. *Man kann die Kulcha nach dem Backen mit etwas Ghee bestreichen, so bekommt sie auch eine glänzende Oberfläche.*

¹ Ahmed Mukhtar: *Ancient Pakistan – An Archaeological History*. Volume II: *A Prelude to Civilization*. O. O.: Create Space Independent Publishing Platform, 2014. S. 242: «By the time of Harappan urbanism this South-West Asian package [so nennt man die frühesten Kulturpflanzen in Pakistan] was widespread throughout the Greater Indus Valley. It included wheats (*Triticum* spp.), barley (*Hordeum vulgare* L. *sensu lato*), lentils (*Lens culinaris* Med.), chickpeas/gram (*Cicer arietinum* L.), peas (*Pisum sativum* L.), grass pea (*Lathyrus sativus* L.), and flax/linseed (*Unum usitatis-simum* L.)» – Kichererbsen wurden in Kälibangan und Daimabād archäologisch nachgewiesen (Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 17. Ebenso Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 18.

² Eine gute Darstellung der Geschichte der Wiederentdeckung dieser Kultur bietet Michael Jansen: *Die Indus-Zivilisation. Wiederent-*

deckung einer frühen Hochkultur. Köln: DuMont Verlag, 1986.

³ Punjab war die Bezeichnung für eine ehemalige Provinz in British-Indien. 1947 wurde das Gebiet zwischen Pakistan (Provinz Punjab) und der Indischen Union (Bundesstaat Punjab) aufgeteilt. Der Name Punjab leitet sich vom persischen Wort *pangāb* («Fünfstromland») ab.

⁴ Eine Beschreibung eines solchen Hauses und seines Abwassersystems findet sich zum Beispiel bei Michael Jansen: *Mohenjo-Daro – Stadt am Indus*. In: *Vergessene Städte am Indus. Frühe Kulturen in Pakistan vom 8.-2. Jahrtausend v. Chr.* Mainz am Rhein: Verlag Philipp von Zabern, 1987. S. 162.

⁵ Zur Schrift siehe zum Beispiel Jansen 1986: *Op. cit.* S. 207 ff.

⁶ Achaya 1998: *Op. cit.* S. 18

⁷ *Ibid.* S. 24: «Flat metal and clay plates resembling modern thavās have been found in plenty at Harappan sites, suggesting that the baked chapāti may have been known.[...] mud-plastered ovens with a side opening [...] very closely

resembles the present-day tandoors.»

⁸ Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Punjab*.

⁹ Achaya 1998: *Op. cit.* S. 110.

¹⁰ O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Punjab*.

¹¹ Alan Davidson: *The Oxford Companion to Food*. Edited by Tom Jaine, with Jane Davidson and Helen Saberi. Oxford: Oxford University Press, 2006 [2., 1. 1999]. Kapitel *Chickpeas*.

¹² Die Bezeichnung *chole* für die grossen Kichererbsen ist nicht sehr häufig, wird aber zum Beispiel erwähnt bei Linda Bladholm: *The Indian Grocery Store Demystified. A food lovers's guide to all the best ingredients in the traditional foods of India, Pakistan, and Bangladesh*. New York: St. Martin's Press, 2000. Kapitel *Kubli Channa*.

¹³ Achaya 2002: *Op. cit.* S. 18.

¹⁴ Zum Beispiel Chef Kunal Kapur. Seite *In search of the True Laal Maas*. In: *Kunal Kapur*. <https://chefkunalapur.blogspot.ch/2015/01/laal-maas-chef-kunal-kapur.html> (abgerufen am 5. Februar 2016).