



Wenn man die Lotus-Scheiben (wie hier) in zwei Teile zerlegt, dann lassen sie sich besser in der Sauce wenden.

## NADRU YAKHNI

### Lotuswurzel in Joghurtsauce, mit Kardamom, Zimt und Sesam

In den Seen von Kashmir wuchern essbare Lotuspflanzen zuhauf. Sie werden gebacken (*Dum nadru*)<sup>1</sup>, knusprig gebraten (*Nadru ki tikki*), mit Spinat (*Nadru haak*) gekocht, in Mandelsauce gegart (*Nadru ka korma*)<sup>2</sup> oder sollen gar die Grundlage einer vegetarischen Version von Roghan josh liefern. Das berühmteste Gericht aber ist zweifellos *Nadru yakhni*. Entsprechend gibt es Rezepte *en masse* – und sie könnten unterschiedlicher kaum sein. Nur schon die Kochzeit für die Lotuswurzeln variiert zwischen ein paar Sekunden<sup>3</sup> und mehreren Stunden<sup>4</sup>. Manche lassen das Joghurt ganz lange einkochen, einige geben es sogar durch ein Sieb<sup>5</sup>, andere vermischen es mit Sahne, Dritte erwärmen es nur.

Die verwendeten Gewürze lassen Rückschlüsse auf die Herkunft des jeweiligen Rezeptes zu. In einer Muslim-Küche werden die Lotuswurzeln mit einigen Zwiebeln gekocht und mit ganzen Gewürzen aromatisiert. Die Zwiebeln werden oft karamellisiert, was dann dem ganzen Gericht eine bräunliche Färbung verleiht. Pandit-Köche (Hindus) hingegen verzichten auf Zwiebeln und geben als Ersatz dafür etwas Asant an die Speise, der ebenfalls ein lauchiges Aroma hat. Hindus



**Nur ein Zittern der Hand** | «Wer in Kashmir lebt, muss es gewohnt sein, dass Waffen auf ihn gerichtet werden. Auf Schritt und Tritt geht man an dick mit Stacheldraht umwickelten Kasernen und Posten vorbei, aus denen heraus Geschütze auf die Umgebung zielen. An allen Ecken und Enden stehen Soldaten und Polizisten in schwerer Montur, mit kugelsicheren Westen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten [Episoda vom 24. Mai 2017](#).



**Eine Lotuswurzel aus Thailand, gekauft in einem Asia-Laden in Zürich. (6/2017)**



**Ein einzelnes Segment des Rhizoms. Die schwarze Verfärbung der Schale verrät, wo sich faulige Stellen finden.**



**400 g Lotus ergeben gut 300 g küchenfertiges Gemüse. Die leicht rötliche Tönung der Scheiben lässt erahnen, dass sie beim Kochen violett anlaufen werden. Eine solche Verfärbung machen aber nicht alle Lotusrhizome durch, die meisten bleiben elfenbeinweiß. Man könnte das hier vorgestellte Rezept bestimmt auch mit Lotus aus der Dose kochen.**

verwenden vorrangig gemahlene Gewürze und ihr *Nadru yakhni* ist elfenbeinfarben bis hellbraun. Muslime wie Hindus beanspruchen das Rezept für ihre Küche.<sup>6</sup> Unser Rezept folgt der Pandit-Tradition.

Wir gehen in diesem Rezept von den Lotuswurzeln (eigentlich sind es Rhizome) aus, wie sie in Asien-Geschäften Mitteleuropas zu bekommen sind. Sie haben die Dicke eines Kinderarms und werden in relativ feine Scheiben geschnitten. In Kaschmir sind die Lotuswurzeln oft nur gut fingerdick und werden folglich in etwas breitere Stücke zerlegt. Man muss die Wurzeln nicht unbedingt schälen, manche Köche schaben sie bloß etwas ab. Wir schälen sie gleichwohl, um die Verunreinigungen auf der Oberfläche zu entfernen. Beim Rüsten geht etwa ein Viertel der Wurzeln verloren, 400 g Lotus ergeben also gut 300 g küchenfertiges Gemüse. Manche Rezepte empfehlen, die Wurzeln nach dem Schneiden sofort in gesäuertes oder gesalzenes Wasser zu legen, um ihre Verfärbung zu vermeiden. Unsere Exemplare haben auch an der Luft keinerlei Anstalten gemacht, die Farbe zu wechseln. Beim Blanchieren hingegen haben sich die Rhizome (unsere Exemplare stammten aus Thailand) stark violett verfärbt. Roh sind die Lotuswurzeln spritzig und saftig, sie haben ein milchiges Aroma, das ein wenig an Kokoswasser erinnert. Beim Kochen verbreiten die Wurzeln einen nussigen, brotartigen Duft. Die Lotusstücke behalten lange einigen Biss, was uns durchaus gefällt. Wer die Wurzeln etwas weicher haben möchte, sollte sie vorgängig im Dampfkochtopf in die Knie zwingen.

Joghurt neigt dazu, beim Erhitzen auszuflocken. Das kann auch bei diesem Rezept schnell passieren. Es lässt sich entweder dadurch vermeiden, dass man den Fettanteil in der Sauce erhöht (zum Beispiel durch die Zugabe von Sahne) oder das Gericht nur ganz sanft und möglichst kurz köcheln lässt. Die erste Methode ist sicherer, die zweite gesünder. Wir gehen einen dritten Weg. Lässt man das Joghurt länger mit den Wurzeln kochen, entwickelt es ein säuerlich-käsiges Aroma, das uns sehr gut gefällt und unserer Erfahrung nach typisch ist für diese Speise. Dabei flockt es allerdings zwangsläufig aus, was etwas



**Trotz Öl ausgeflockt: *Nadru yakhni* im Restaurant Ahdoos in Srinagar. (5/2017)**



Die *Floating gardens* wurden 2014 zerstört als Kashmir von mehreren Flutkatastrophen heimgesucht wurde. Trotzdem spielt sich auch heute noch viel Leben auf dem Dal Lake und den anderen Seen im Tal ab. Dieses Paar hat auf seinem Boot eine Küche eingerichtet und bietet Speisen für Touristen an, die sich von einer *Shikara*, einem der typischen Holzboote Kashmirs, übers Wasser rudern lassen. (5/2017)



Hoffentlich sind die Karpfen farbenblind – ein Fischer am Ufer des Dal Lake, beim Botanischen Garten.



**Kunst der Verwandlung.** Die Zugabe von etwas frischem Joghurt macht aus der krümeligen Sauce auf der linken Seite eine hellere und homogener wirkende Creme, in der man kaum noch die Flocken erkennt.

### HAUPTGANG FÜR 2 PERSONEN

- 400 g Lotuswurzel oder auch etwas mehr
- 300 ml Milch
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 5 cm Ceylonischer Zimt
- 4 Kapseln Grüner Kardamom, leicht gequetscht
- 2 Kapseln Schwarzer Kardamom, leicht gequetscht
- 2 Indische Lorbeerblätter
- 400 g Joghurt
- 2 TL Fenchelpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Asant
- ½ TL Samen von Grünem Kardamom, pulverisiert (entspricht etwa den Samen aus drei Kapseln)
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL Senföl
- 1 TL Kreuzkümmel, ganz
- 2 EL Sesam, im Mörser leicht zerstoßen
- Etwas Salz zum Abschmecken
- 100 g Joghurt (oder etwas mehr) zum Einrühren
- 1 TL getrocknete Minze, zerrieben
- 1 TL Schwarzer Kreuzkümmel (optional)

unappetitlich aussieht. Wir rühren deshalb kurz vor dem Servieren nochmals etwas frisches Joghurt in die Speise ein. Die weiße Masse tritt optisch in den Vordergrund und macht die ebenfalls weißlichen Flocken des ausgeschiedenen Joghurts so gewissermaßen unsichtbar.

Mit gedünstetem Reis ist *Nadru yakhni* eine vegetarische Hauptspeise. Man kann den Lotus aber auch als Gemüsebeilage servieren.

### Zubereitung (Kochzeit 50 Minuten)

- 1 | Lotuswurzel schälen, alle fauligen Stellen herausschneiden, in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 | Milch mit 500 ml Wasser, Salz und den großen und ganzen Gewürzen (Zimt, Grüner und Schwarzer Kardamom, Lorbeer) zum Kochen bringen, nicht überschäumen lassen. Hitze reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Lotus in ein Sieb gießen und wenigstens 200 ml Kochflüssigkeit auffangen. Die ausgelaugten Gewürze entfernen und entsorgen. *Man kann die Milch auch durch Wasser ersetzen, was das Rezept weniger verschwenderisch macht.*
- 3 | Joghurt mit 200 ml Lotus-Kochflüssigkeit und allen pulverisierten Gewürzen (Fenchelpulver, Ingwerpulver, Asant, Kardamom und Zimt) vermischen und die Masse mit einem Schwingbesen gut durchrühren.
- 4 | Senföl erwärmen, Kreuzkümmel begeben und braten bis es duftet. Sesam begeben und kurz anziehen lassen. Joghurt angießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. *Dabei wird das Joghurt höchstwahrscheinlich ausflocken.*
- 5 | Lotus begeben und 30 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen. Die Sauce ist zu Beginn wässrig dünn, sollte aber mit der Zeit eher dicklich-krümelig werden. Gegen Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken.
- 6 | Topf vom Feuer ziehen, frisches Joghurt einrühren, mit Minze und ev. etwas Schwarzem Kreuzkümmel bestreuen.

*Wer sich lieber nicht mit einer exotischen Lotuswurzel herumschlagen mag, der kann das Gericht zum Beispiel auch mit Gurke kochen. Wir entkernen und schälen die Gurke, lassen aber feine Streifen Haut stehen. Wir schneiden sie in etwa 2 cm lange Stücke. Wir verzichten auf den Teil mit der Milch und rühren statt der Kochflüssigkeit einfach 100 ml Wasser in die Joghurt-Gewürzmischung. Der Rest bleibt sich gleich. Gurke schmeckt etwas säuerlicher als Lotus, was man durch die Zugabe von 1–2 TL Zucker ausgleichen kann.*

<sup>1</sup> Rezept bei Krishna Prasad Dar: *Kashmiri Cooking*. Gurgaon: Penguin Books India, 1995. S. 75.

<sup>2</sup> Rezepte bei Annapurna Chak: *Multiple Flavours of Kashmiri Pandit Cuisine*. New Delhi: Patridge, 2015.

<sup>3</sup> Kein indisches Kochbuch zwar, aber doch interessant, was die Zubereitung von Lotuswurzeln angeht. Fuchsia Dunlop: *Sichuan Cookery*. London: Penguin Books, 2003 [1. 2001]. S. 43.

<sup>4</sup> Seite *Nadru Yakhni*. In: *Saveur*. <http://www.saveur.com/article/recipes/nadru-yakhni-lotus-root-in-yogurt-sauce> (abgerufen am 21. Juni 2017).

<sup>5</sup> Seite *Nadir Yakhni Recipe*. In: *Sanjeev Kapoor*. <http://www.sanjeevkapoor.com/Recipe/Nadir-Yakhni.html> (abgerufen am 23. Juni 2017).

<sup>6</sup> Chandramukhi Ganju etwa, die in ihrem Kochbuch ein eher chaotisches Rezept von *Nadru yakhni* wiedergibt, schreibt: «Lotus root with yoghurt is a Kashmiri dish especially

cooked on weddings and other important occasions by Kashmiri Hindus.» Chandramukhi Ganju: *Kashmiri Cuisine. Koshur Saal – Traditional, Quick and Easy Recipes*. New Delhi: Stirling Publishers, 2012. S. 28.

<sup>7</sup> Seite *Dal Lake*. In: *Srinagar Tourism Tour & Travel*. <http://www.kashmir-tourism.com/jammu-kashmir-lakes-dal-lake.htm> (abgerufen am 25. Juni 2017).