



Die grüne Papaya, die wir mit den Straucherbsen kochen, verleiht dem Körper des Dalma mehr Volumen. Für die goldgelbe Farbe sorgt das Kurkuma, für das typische Ostindien-Parfum das Senföl. (Rieder alp, 4/2017)

DALMA

Straucherbsen mit grüner Papaya, Senföl, Senfsaat, Kurkuma und Saisongemüse

Dass sich viele Menschen in Indien heute fleischlos ernähren, wird gerne auf eine legendäre Verwandlung zurückgeführt, die sich im Jahre 261 v. Chr. in Odisha ereignete. König Ashoka, Herrscher über das mächtige Maurya-Reich, führte Krieg gegen das Königreich Kalinga, das einige hundert Jahre lang die Geschehnisse im Gebiet des heutigen Bundesstaates Odisha bestimmt hatte. In einer selten blutigen Schlacht bei Bhubaneswar gelang es Ashoka, die Truppen von Kalinga zu besiegen. Quasi noch auf dem Feld aber, plötzlich schockiert von dem Blutbad, das er eben angerichtet hatte, konvertierte Ashoka zum Buddhismus und verschrieb sich fortan dessen Gewaltlosigkeit (*Ahimsa*). Das bedeutete nicht zuletzt, dass auch der Fleischkonsum aus den Küchen des Landes verbannt wurde. Asoka ließ seine neuen Überzeugungen vielfach in Stein meißeln (die sogenannten Säulen-Edikte) und forderte seine Untertanen so an allen Ecken und Enden des Reiches auf, ein einfaches, friedliches und vegetarisches Leben zu führen. Eine dieser zahlreichen Inschriften lautet etwa so: «Kein Lebewesen soll geschlachtet werden [...]



Kreuze schlagen | «Ich nehme ihre Geste nur aus dem Augenwinkel wahr. Trotzdem bin ich mir sicher, dass sie vor den Tempeln jeweils ein Kreuz schlägt – mit einer seltsam fahrigem Bewegung, die mich an den Rüssel eines Elefanten erinnert, der sich Wasser aus einem Teich über den Rücken spritzt. Nur, warum sollte sie das Kreuz schlagen?»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten [Episoda vom 31. März 2017](#).



Das Restaurant *Wild Grass* in Puri serviert Dalma mit Pata Tadia – leicht süßlich panierten und dann frittierten Schnitten aus Paneer. Offenbar handelt es sich dabei um eine traditionelle Speise der Küche von Puri. (3/2017)



Hier ist Dalma (oben rechts) Teil eines Thali mit *Chingudi Tarkari* (Garnelen in einer eher dünnen, würzig-scharfen Sauce), einem kleinen Salat, einem Roti, Reis und einem milden Gemüsegericht. (Bhubaneswar, 4/2017)



Im Restaurant *Shohala Ana Odia* im Norden von Odishas Hauptstadt Bhubaneswar wird Dalma mit Kürbis, Kartoffeln, grünen Bohnen sowie Balsambirne serviert – und sehr kräftig mit Senföl abgeschmeckt. (4/2017)

Einst war das Schlachten in Küchen des Königs groß, jetzt hat es fast völlig aufgehört.»¹

Der Buddhismus war damals noch eine relativ neue und wenig bekannte Religion. Dank Ashoka verbreitete er sich wie ein Lauffeuer über ganz Südostasien und bis nach China.² Denn das Maurya-Reich war das erste Großreich Indiens und entsprechend sehr einflussreich. Einige Jahrhunderte lang war der Buddhismus dann die wichtigste Religion in großen Teilen Indiens. Die Hindus reagierten darauf in zweifacher Weise. Einerseits integrierten sie Buddha in ihr Pantheon und deklarierten ihn zur neunten Inkarnation von Vishnu. Andererseits erklärten sie eine vegetarische Diät zu einem der Kernmerkmale eines reinen Lebens. Ein solches hatten natürlich vor allem die Priester zu führen, weshalb der Fleischverzicht für die Kaste der Brahmanen zu einem absoluten Dogma wurde. Davon wichen die Hindus auch nicht mehr ab, als ihre Religion wieder die spirituelle Führung auf dem Subkontinent übernahm.

Die verstärkte Bedeutung einer vegetarischen Ernährungsweise provozierte auch eine Veränderung in der Küche und führte zur Erfindung von Gerichten, die auch ohne Fleisch genauso voll, ebenso saftig und gleichermaßen befriedigend schmecken wie ein deftiges Ragout. Über die Jahrhunderte entwickelten die Köche im Dienst von Königshäusern und Tempeln zahllose Rezepte, die selbst die überzeugtesten Karnivoren vergessen lassen, dass ihnen eigentlich etwas fehlen müsste. Rezepte notabene, die ohne Fleischersatz (Saitan, Tofuhaut etc.) auskommen, wie er etwa in der buddhistischen Klosterküche Chinas gang und gäbe ist. Diese Speisen, die man mit einigem Recht als *vegetarische Fleischgerichte* bezeichnen könnte, machen die Faszination der fleischlosen Küche Indiens aus und sind sicher ein wesentlicher Grund für ihren weltweiten Erfolg. Dass Hülsenfrüchte in vielen dieser Rezepte eine wichtige Rolle spielen, ist natürlich kein Zufall – fällt es ihnen doch leichter als manch anderem Gemüse, beim Essenden ein Gefühl der Völle und Befriedigung auszulösen. Außerdem sind Leguminosen in einer fleischlosen Diät natürlich wertvolle Eiweißlieferanten.

Eine Speise, die man gut als ein vegetarisches Fleischgericht bezeichnen kann, ist *Dalma*, das bekannteste Gericht eben jener Region, in der, so könnte man sagen, der Siegeszug der Vegetarier seinen Anfang nahm. Die Basis des Gerichts besteht aus geschälten und halbierten Straucherbsen (*Toor dal*), die mit Streifen von grüner Papaya, viel Kurkuma und Senf zu einer dicklichen Sauce verkocht werden, in der dann saisonale Gemüse in relativ großen Stücken gegart werden (Aubergine, Balsambirne, Bohnen, Kartoffel, Kürbis, Okra).

Dalma unterscheidet sich von anderen Dals oder einem Sambar in erster Linie durch den Trick mit der grünen Papaya (er gibt dem Gericht eine gewisse Frische) sowie den großzügigen Einsatz von Kurkuma und Senfsamen. Wobei viele Köche ihr Dalma mit Hilfe von Senföl zusätzlich parfümieren. Auch die Zugabe von Chili, Kokosnuss, grüner Banane und Gewürzen wie Kreuzkümmel und Nigella ist üblich. Manchmal kommt auch *Pancha phutana* hinein, wie die



Was hier vor dem Jagannath Tempel in Puri darauf wartet, vom Tragekorb auf den Lastwagen gehoben zu werden, könnte Dalma sein. Auf jeden Fall gehören die Linsen zu den 156 heiligen Speisen des Mahaprasad. (4/2017)

bengalische Gewürzmischung *Panch phoron* in Odisha heißt. Sie besteht traditionell aus fünf ganzen Gewürzen: Senf, Nigella, Fenchel, Kreuzkümmel und Bockshornklee.

Natürlich gibt es Variationen zu Hauff. Wir orientieren uns hier an dem Dalma, wie wir es in den Filialen des gleichnamigen Restaurants in Puri und Bhubaneswar gekostet haben. Manche Köche kochen Hülsenfrüchte und Gemüse zur gleichen Zeit im selben Topf – mit dem Resultat, dass die Leguminosen noch etwas Biss haben, das Gemüse aber sehr weich ist. Andere kochen erst das Dal bis zu einem gewissen Punkt, ehe sie das Gemüse begeben. Viele Rezepte bereiten das Dalma mit einem bunten Gemüse-Allerlei zu, andere beschränken sich stärker. Im Restaurant *Dalma* etwa wird das Gericht grundsätzlich mit Kürbis und Kartoffeln serviert, an denen man die Schale belassen hat (wohl, damit sie nicht so leicht zerfallen). Auch die Zugabe von Kokosnuss (geraspelt oder in größeren Stücken) ist verbreitet (wachsen Kokosnüsse doch massenweise an den Küsten des Landes). Gemeinsam ist allen Köchen, dass sie dem Dalma zum Schluss ein Baghar verpassen.

Natürlich gehört Dalma fest zu den 56 Speisen des *Chhappan bhog* und wird in den Küchen des Jagannath Tempels in Puri täglich tonnenweise hergestellt und in irdenen Gefäßen als *Mahaprasad* verteilt. Allerdings dürfte das Dalma aus dem Tempel etwas anders schmecken, denn die Köche bereiten die Speisen nach strengen, in antiken Schriften festgelegten Regeln zu. So kommen weder Zwie-

Baghar | In Indien werden Gewürze gerne in heißem Öl (oder Ghee) geröstet bis sie sich leicht verfärben und ein stärkeres Aroma entwickeln. Meistens werden die verschiedenen Spezien einzeln gebraten, seltener alle auf ein Mal. In der Regel geschieht der Baghar zu Beginn einer Zubereitung, aromatisiert man so das Öl, in dem dann Fleisch oder Gemüse angebraten werden. Namentlich im Fall vieler Linsengerichte wird das so gewürzte Öl aber erst gegen Ende der Kochzeit an die sonst fertige Speise gegeben.

Laut Achaya stammt das Wort *Baghar* vom Sanskrit-Wort *Bagharna* ab, über dessen Bedeutung er uns allerdings nichts verrät.⁴ Die Technik heißt je nach Region, Koch oder Kochbuch auch *Tadka*, *Tarka*, *Chaunk* oder *Baghaar*. In indischen Küchengeschäften werden für den *Baghar* spezielle kleine Pfännchen verkauft. Köche, die an offenen Feuer operieren, rösten die Gewürze aber meist in einer metallenen Suppenkelle.

Gemüse separat kochen | In der dicklichen Linsenmasse wird das Gemüse deutlich langsamer gar als in Wasser. Außerdem entwickelt das Dalma vulkanische Eigenschaften und spritzt aus kleinen Kratern heiße Tropfen durch die Küche. Man kann das Gemüse auch separat im Dampf garen und dann nur noch kurz in der gewürzten Masse mitziehen lassen. Das empfiehlt sich vor allem bei Gemüse, das wenig an die Umgebung abgibt (wie etwa Karotten) oder nach einer längeren Kochzeit verlangt (wie Rote Bete und andere Rüben). Um kein Aroma zu verschwenden, kann man den Sud, über dem man das Gemüse gedämpft hat, ebenfalls ins Dalma gießen – die Masse wird das Bisschen Flüssigkeit schnell absorbieren. Die separate Zubereitung empfiehlt sich weniger bei Gemüsesorten, die sich sehr aktiv mit der Masse verbinden – wie zum Beispiel Okra, die dem Dalma eine herrlich schleimige Konsistenz verpassen.

FÜR 2–4 PERSONEN

250 g halbierte Straucherbsen (Toor dal)
 1 EL Senföl
 2 EL fein gehackter Ingwer
 2 Zwiebeln, fein gehackt
 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
 250 g grüne Papaya in sehr feinen Streifen
 1 TL Salz
 1½ L Wasser
 250 g Okra, geputzt, in gut 5 mm dicken Rädchen
 2 Indische Lorbeerblätter
 2 EL Senföl
 2 getrocknete Chili, entkernt, in groben Stücken
 1 TL schwarze Senfsaat
 ½ TL TL Nigella
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL Fenchel
 ½ TL Bockshornklee
 1½ TL Kurkumapulver
 Etwas Salz zum Abschmecken

beln noch Knoblauch hinein, statt Senföl wird Ghee verwendet, und Gemüse, das zur Zeit der Niederlegung der Regeln in Indien noch nicht bekannt war, darf nicht verwendet werden. Also kommen weder Blumenkohl noch Kartoffeln, Kürbis, Okra oder Tomaten hinein – und auch auf Chili-Schärfe müssen die Gläubigen verzichten. Wahrscheinlich aber dürften die Tempel-Köche als Ersatz für die lauchigen Noten von Knoblauch und Zwiebel etwas Asant in die Speise rühren.

Wir kochen zunächst die Hülsenfrüchte mit grüner Papaya. Wir schneiden das Gemüse klein, damit es sich weitgehend auflöst. Statt der exotischen Papaya nehmen wir manchmal auch Zucchini oder Gurke. Haben die Hülsenfrüchte einmal eine leicht suppige Konsistenz, geben wir ein bis zwei Sorten Saisongemüse bei (je nachdem zur selben Zeit oder gestaffelt) und lassen sie auf den Punkt garen.

Wir würzen das Dalma zwei Mal. Zu Beginn der Kochzeit mit Ingwer, Zwiebel und Knoblauch, die sich in dem Brei ganz auflösen sollen. Kurz vor dem Essen geben wir alle übrigen Gewürze per Baghar zu. Je nach Jahreszeit kann man das Dalma mit anderen Gemüsen zubereiten – im Sommer zum Beispiel mit Aubergine, Bohnen oder Drumsticks, im Herbst mit Karotten und Rettich. Im Rezept verwendet wir Okra.

Dalma wird mit Reis gegessen. Reicht man noch ein weiteres Gemüsegericht (Satula) und ein Chutney (Khatta) dazu, hat man eine typische Odisha-Mahlzeit auf dem Tisch.

Zubereitung (Einweichzeit 10 Minuten, Kochzeit 75 Minuten)

1 | Die Erbsen waschen, etwa 10 Minuten in Wasser einweichen, abgießen.

2 | Öl in einem Topf erwärmen, Ingwer hineingeben und rösten bis es auch nach Ingwer duftet (und nicht mehr bloß nach Senföl). Zwiebel und Knoblauch begeben, kurz anziehen lassen. Erbsen, Papaya und Salz begeben, 1½ Liter Wasser angießen, zum Kochen bringen. Hitze so einstellen, dass die Kochmasse nur leicht siedet, 60 Minuten offen köcheln lassen, gelegentlich rühren. *Die Masse sollte nach Ablauf dieser Zeit noch leicht suppig, also nicht allzu fest sein, die Papaya sollte sich weitgehend aufgelöst haben.*

3 | Okra und Lorbeerblätter begeben, etwa 5–10 Minuten köcheln lassen. *Die richtige Kochzeit hängt von der Sorte und den eigenen Vorlieben ab.*

4 | Senföl in einer kleinen Pfanne erwärmen, Chilis, Senfsaat, Nigella, Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornklee, Lorbeerblätter begeben, kurz anbraten bis die Samen krachen und es duftet. Mitsamt Öl an die Linsen geben, Kurkuma einrühren, mit Salz abschmecken.

¹ Smita Chandra, Sanjeev Chandra: *Cuisines of India. The Art and Tradition of Regional Indian Cooking*. New York: The Eco Press (Harper Collins Publishers), 2001. S. 4.

² In China wurde allerdings nur die Lehre auf-

genommen, zum Vegetarier wurden deswegen kaum jemand.

³ Laut O'Brian produziert Odisha das beste Kurkuma Indiens. Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin

Books India, 2013. S. 139.

⁴ Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 12.