



Würzig, saftig, weich, fasrig, mit knackigen Kokosstücken: *Erachi varattiyathu* nach meinem Rezept. (Zürich, 5/2017)

ERACHI OLATHIYATHU

Hals vom Rind in Sauce mit Pfeffer, Ingwer und Senfsamen eingekocht, mit Kokosstücken

Der Handel mit Gewürzen und vor allem mit Pfeffer (*Piper nigrum*), der in Kerala auch wild vorkommt¹, spielte schon in vorchristlicher Zeit eine zentrale Rolle im Alltag der Malabarküste. Es waren in erster Linie Araber, die mit ihren technisch überlegenen Schiffen (*Dows*) zwischen dem Süden Indiens (zum Beispiel der Handelsstadt Muziris) und den Häfen Arabiens und Ägyptens hin- und hersegelten.² Sie versorgten den Mittelmeerraum mit Gewürzen und brachten die Römer schon früh auf den Geschmack exotischer Spezien, vor allem auch des Pfeffers.³ Im Kochbuch des Apicius, dessen älteste Fassung aus dem 3. oder 4. Jahrhundert stammt, finden sich Rezepte sonderzahl, die nach *Piper* verlangen – entweder ganz (*grana, integrum*) oder mehr oder weniger fein zerstoßen (*confractum, tritum, minutum, pulveris*).

Der Pfeffer war so wichtig für die Römer, dass sie in der frühen Kaiserzeit begannen, die arabischen Mittelsmänner zu umgehen und sich den begehrten Stoff direkt zu besorgen. Also fuhren die Römer etwa zwischen dem 1. und dem 4. Jahrhundert selbst an die Malabarküste. Bei Plinius findet sich eine Beschreibung dieser Seereise, die allen Details zum Trotz verrät, wie wenig man damals über diese



Nah an der Wasserkante | «Jetzt kommt das Weinen von links, aus der Richtung der leuchtenden Riesenmadonna, die da mit mildem Lächeln den Herzkelch auf ihrer Brust entblößt – wobei ihr linkes Auge leicht flackert, als zwinkere sie mir zu. Da ich nicht sagen kann, woher das Weinen kommt, werde ich diese Geschichte wohl nie erfahren, die es in Gang gebracht hat.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Januar 2017.



Das Restaurant *Fusion Bay* in Kochi hat sich auf die Küche der Syrischen Christen spezialisiert und ist eines der interessantesten Lokale der Stadt. Das Beef fry wird hier mit Thoran, Kichadi, einem trockenen Linsengericht, Pickles, Reis, Fladenbrot und einer süßlichen Crème mit Früchten serviert. (1/2017)



Das Ramees in Kollam serviert vor allem Gerichte der syrisch-christlichen Küche. *Pothu varattiyathu*, wie das Beef fry hier heißt, ist ein zähes, sehr trocken gebratenes Büffelfleisch mit einer stark anklebenden, trocken-scharfen Sauce. Im Fleisch stecken lauter kleine Knochensplitter, in der Sauce große Stücke von Kokosnuss. (1/2017)

Weltengegend wusste – über all diese «Völker, Häfen und Städte», die bei «keinem der früheren Schriftsteller angeführt» sind.⁴

Auf einem dieser Boote dürfte auch der Apostel Thomas nach Kerala gekommen sein.⁵ Der Legende nach landete er im Jahr 52 in Muziris und brachte so das Christentum an die Malabarküste. Er überzeugte eine Gruppe von Brahmanen dadurch, dass er Wasser in der Luft schweben ließ, und hatte daraufhin leichtes Spiel. Er gründete diverse Kirchen der Küste entlang. Etwa dreihundert Jahre später kam ein weiterer Thomas nach Muziris, ein Kaufmann namens Thomas von Kana, mit einigen Hundert Christen aus Syrien im Gefolge. Die Thomas-Christen und die Christen aus Syrien verschmolzen zu einer Gruppe von Gläubigen mit ganz eigenen Vorstellungen und Ritualen. Sie sind heute in diverse Konfessionen gespalten, werden jedoch zusammenfassend *Syrische Christen* genannt.

Nach dem Untergang des Römischen Reiches übernahmen die Araber wieder den Handel mit der Malabarküste – bis zur Ankunft der Europäer gegen Ende des 15. Jahrhunderts. Diese direkte Verbindung nach Arabien führte auch dazu, dass der Islam hier viel früher Fuß fasste als in anderen Regionen des Subkontinents. Heute stellen die Hindus mit 55 % zwar den größten Anteil der Bevölkerung, die Muslime aber sind mit 27 % und die Christen mit 18 % überdurchschnittlich stark vertreten. Die Muslime bewohnen vor allem das nördliche Kerala, die Christen vorwiegend das Zentrum, die Hindus dominieren im Süden.

Der starke Anteil von Muslimen und Christen führt dazu, dass Rindfleisch auf den Märkten und in den Küchen von Kerala omnipräsent ist – vor allem natürlich im Zentrum und im Norden. Ja den Syrischen Christen sagt man einen ganz enormen Appetit auf Fleisch und in erster Linie auf Rindfleisch nach. Nirgends sonst in Indien sieht man so viele halbe Ochsenaugen, die vor den Metzgersbuden in der Sonne baumeln, wie im zentralen Kerala. Kerala ist auch der einzige Bundesstaat, in dem Rindfleisch legal verkauft werden darf.⁶

Unter allen Rezepten der syrischen Christen ist deshalb *Beef fry* vielleicht das charakteristischste. Es wird in nahezu jedem Haushalt zubereitet⁷, an Hochzeiten aufgetischt⁸ und auch in manchem Restaurant serviert. Das Gericht kursiert auf Englisch meist als *Beef fry*, auf Malayalam aber unter ganz verschiedenen Namen: *Eracchi olathiyathu*, *Irachi ularthiyathu*, *Maadu olathiyathu*, *Pothu ularthiyathu*, *Irachi varatiathu* etc. *Erachi* (*Irachi*) heisst «Fleisch». Durch ein Präfix wird näher bestimmt, um was für ein Tier es sich handelt: *Maadu* («Rind»), *Pothu* («Büffel»), *Aadu* («Ziege»), *Panni* («Schwein»), *Kozhi* («Huhn»), *Tharavu* («Ente»). Ist nur von *Erachi* die Rede, dann ist meist Rindfleisch, Büffel oder Ziege gemeint.⁹

Olarthiyathu (*ularthiyathu* etc) und *varatiathu* (*varattiyathu* etc.) beschreiben zwei Zubereitungsweisen, die manchmal als identisch, manchmal nur als ähnlich angesehen werden¹⁰ – in jedem Fall bedeutet dieser Zusatz, dass etwas mit Gewürzen so lange geschmort wird, bis nur noch relativ wenig Flüssigkeit übrig ist.¹¹

Es gibt zahllose Rezepte für Beef fry, die jedoch gemeinsam haben, dass das Fleisch zweifach gekocht wird. Zuerst wird es mit einigen



Die Hinterhälfte eines Rindes hängt vor einer Metzgerei in der kleinen Stadt Cherthala südlich von Kochi. (1/2017)



Das schöne Restaurant *Maya* ist in einem alten Haus in Thiruvananthapuram eingerichtet und bietet sowohl lokale Spezialitäten wie auch internationale Gerichte an. Das Beef fry ist leicht zäh, mit dunkler, trockener, stark anhaftender Sauce. Es schmeckt weihnachtlich-würzig, mit viel Zimt und Kardamom, ganzen Pfefferkörnern, größeren Stücken Ingwer und sehr grossen Stücken Kokosnuss. Dazu gibt es Reis und teigige Kerala-Paratha. (1/2017)

Rindfleisch | Heute verzichten die meisten Hindus auf den Verzehr von Rindfleisch. Doch das war nicht immer so. In den Veden gehören auch Kühe zu den Tieren, die im Tempel geopfert und dann verspeist wurden.¹⁷ Erst mit der Verbreitung von Buddhismus und Jainismus verlor das Schlachten im Namen Gottes seine Selbstverständlichkeit. Dass ausgerechnet das Rindvieh ganz vom Speisezettel verschwand, dürfte vorrangig ökonomische Gründe gehabt haben. So schreibt Al-Biruni im 11. Jahrhundert: «The cow was the animal which serves man in travelling by carrying his load, in agriculture in the works of ploughing and sowing, and in the household by the milk and the products made from it. Further man makes use of its dung, and even of its breath. Therefore it was forbidden to eat cow's meat.»¹⁸

Würzzutaten gesotten, gedämpft oder geschmort. Dann wird es noch einmal in würzigem Öl gebraten. Das Resultat ist meistens ein eher trockenes, faseriges, gelegentlich zähes, von einer kompakten und dunklen (bis fast schwarzen) Würzhaut umschlossenes Fleisch. Kochzeit und Konsistenz hängen natürlich in erster Linie von dem Schnitt ab, den man verwendet. Ich habe Beef fry mit magerer Schulter gegessen und mit knöchigen Stücken aus der mittleren Brust, mit verschiedenen Teilen vom Stotzen und sogar mit Filet oder Entrecôte. Daraus lassen sich Kochzeiten ablesen, die zwischen 3 Minuten und 3 Stunden liegen.

Aufgefallen ist mir bei den meisten Beef fries auch, dass die dicke Sauce relativ viel Pfeffer enthielt – gemessen zumindest an anderen Rezepten der Malabarküste. Denn das Land, in dem der Pfeffer wächst, kennt erstaunlicherweise kaum Rezepte, in denen dieses Gewürz auch wirklich die erste Geige spielt. Zwar kommt Pfeffer in viele Gewürzmischungen und Gerichten (und auch im Masala-Tee) vor, meist aber nur in bescheidener Dosierung. Etwas wie ein Pfeffersteak oder eine Pfeffersauce gibt es in Kerala nur in französischen Restaurants. Der Chili hat den Pfeffer indes nicht nur in Südindien fast völlig aus der Küche verdrängt, sondern auf dem ganzen Subkontinent – nicht zuletzt auch, weil man Chili im Unterschied zu Pfeffer überall leicht anbauen kann. So gesehen darf man den «vielen» Pfeffer im Beef fry als eine aromatische Erinnerung an die Bedeutung verstehen, die dieses Gewürz einst für die Malabarküste hatte – als die halbe Welt verrückt danach war.

Kerala ist das Land der Kokosnüsse. Auf die eine oder andere Weise enthält fast jedes Gericht mehr oder weniger Kokosnuss¹² – also natürlich auch Beef fry. Es gibt in Kerala zahlreiche Fleisch-Rezepte, deren Saucen mit Kokosmilch gebunden oder mit geriebener Kokosnuss verdickt werden. Auch beim Beef fry klebt die Sauce so faserig an den Stücken, dass man glaubt, hier müsse Kokosnuss zum Einsatz gekommen sein. Das Faserig-Klebrige wird jedoch aus dem Fleisch selbst herausgekocht – wenn auch unter Verwendung von Kokosfett als Bratmedium. Kokosnuss kommt in der Form relativ grosser Stücke ins Beef fry. Diese Stücke schimmern weißlich aus der dunklen Sauce und sind im Mund gut isoliert wahrnehmbar, knackig, ein wenig zäh, mit einem markanten Kokosnussaroma, das eine erfrischende Abwechslung zum dunklen Goût des Fleisches darstellt.

Beef fry ist für den europäischen Gaumen eine ungewöhnliche Speise und weist verschiedene Charakteristika auf, die an den Tischen des Westens als nicht wünschenswert angesehen werden: Das Fleisch ist eher trocken und zäh, eindeutig zu stark gewürzt und außerdem fast schwarz, was man sonst nur bei Grillfleisch akzeptiert. Man muss sich also von ein paar Vorstellungen verabschieden, will man Beef fry angemessen würdigen. In Kerala wird die Trockenheit des Fleisches meist durch den großzügigen Einsatz von Fett ausgeglichen. Diese Trockenheit rührt jedoch oft auch daher, dass Stücke des Rinds verwendet werden, die sich für diesen Kochprozess nicht eignen.

Erstaunlicherweise schweigen sich alle von mir konsultierten Rezepte darüber aus, mit welchem Teil vom Rind gearbeitet wird – allenfalls kann man aus den Kochzeiten schließen, das hier wohl eher

ein Stück vom Rücken oder eins aus dem Stotzen verwendet wurde. Die Syrischen Christen mögen kein mageres Fleisch, wie Theresa Varghese betont: « There is apparently no worry about calories; people actually complain if they see more meat and less fat on the rind! »¹³ Ein interessanter Hinweis findet sich auch bei Achaya, der schreibt, *Erachi olathiyathu* werde «im eigenen Fett» gebraten.¹⁴ So fettes Fleisch vom Rind wird in Europa kaum verkauft. Es passt auch nicht zu unseren Diät-Vorstellungen. Ich habe mich entschieden, das Gericht mit Stücken vom Hals zu kochen. Fleisch vom Hals des Rindes ist, wenn das Tier ein anständiges Leben hatte, leicht marmoriert und wird so beim Schmoren weder trocken noch zäh. Ich habe das Rezept auch mit Stücken aus der Schulter ausprobiert, die beim Schmoren schneller ein wenig zerfallen, jedoch ebenfalls saftig bleiben.

Indische Köche (oder wenigstens Kochbuchautoren) lieben Dampfkochtöpfe, weshalb der Kochprozess in vielen Rezepten mit einigen *Whistles* («Pfeiftönen») beginnt. Das gilt nicht nur für Zutaten, die wirklich nach einer langen Kochzeit verlangen (wie etwa Hülsenfrüchte), sondern auch für Ingredienzien, die etwas blutig oder schmutzig und also leicht unheimlich sind, wie zum Beispiel Fleisch. Der Dampfkochtopf wird so zum Medium, das Wildes zähmen, Schmutziges säubern, Böses gutmachen kann. Indische Rezepte geben für den ersten Kochgang des Beef fry die meisten Zutaten mit Wasser in einen *Pressure cooker*. Ich ziehe es vor, das Fleisch in einem gut schließenden Topf zu schmoren – und brate es vorgängig an, auch weil mir Röstaromen hier willkommen scheinen. In einem zweiten Kochgang wird das Fleisch mit einer Mischung aus Kokosfett und Senfsamen temperiert, dann ohne Deckel eingekocht bis das Gericht trocken und dunkel wird. «The end product must be black in colour», sagt die Köchin Thressi John.¹⁵ Eine solche Schwärze erreicht man aber nur mit sehr viel Fett verwendet. Ich begnüge mich mit einem dunklen Braun.

Ich serviere *Erachi olathiyathu* mit Reis und einem Gemüsegericht, manchmal auch mit einem Glas Buttermilch dazu. In Kerala wird es auch oft mit einem fluffig-faserigen Paratha oder zum Frühstück mit Appam gegessen.¹⁶



Erachi olathiyathu in vier Stadien der Zubereitung – vor und nach dem Schmoren, vor und nach dem Braten. (4/2017)



Fleisch vom Hals des Rindes ist, wenn das Tier ein anständiges Leben hatte, leicht marmoriert und wird so beim Schmoren weder trocken noch zäh.

FÜR 2–4 PERSONEN

2 TL Ghee gehäuft (20 g)
1 kg Hals vom Rind in 4 × 4 cm großen Stücken
40 g Ingwer, fein gehackt
2 Zwiebeln (je 100 g), fein gehackt
40 Curryblätter
1 EL Korianderpulver (6–7 g)
2–3 TL Chilipulver
1 EL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
2 TL Kurkumapulver (5 g)
2 TL Garam masala
2 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
2 TL Salz
300 ml Wasser
1 TL Kokosfett gehäuft (8 g)
2 EL Senfsamen
2 Zwiebeln (je 100 g), in feinen Streifen
1 EL schwarzer Pfeffer, ganz
100 g festes Kokosnussfleisch, in länglichen, 2 mm dicken Streifen

Zubereitung (Kochzeit 110 Minuten)

1 | Ghee in einem schweren Topf erwärmen. Das Fleisch begeben und unter ständigem Wenden allseits anbraten (10–15 Minuten). *Brät man das Fleisch in mehreren Durchgängen an, kann man sein Aus-saften eher verhindern.*

2 | Ingwer, die gehackten Zwiebeln, Curryblätter, Korianderpulver, Chilipulver, schwarzer Pfeffer, Kurkumapulver, Garam masala, Essig, Zucker, Salz und 300 ml oder etwas mehr Wasser begeben (das Fleisch sollte gerade gedeckt sein), alles gut verrühren und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, 70–90 Minuten köcheln lassen, ab und zu rühren. *In einem schweren Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser wieder ins Gargut zurückführt, kann das Fleisch eine Stunde lang vor sich hin köcheln und die Flüssigkeitsmenge bleibt konstant. Besitzt man keinen solchen Topf, dann muss man vermutlich immer wieder etwas Wasser angießen. Man kann den Topf auch nach dem ersten Aufkochen bei 140 °C in den elektrischen Ofen stellen.*

3 | Kokosfett in einer kleinen Bratpfanne erwärmen. Senfsamen hineingeben und aufspringen lassen. Zwiebel in Scheiben begeben und glasig werden lassen. Ganze Pfefferkörner zugeben, Mischung unter das Fleisch rühren. *Bis zu diesem Punkt lässt sich das Gericht auch mehrere Stunden vor dem Essen zubereiten, ja das Eracchi olathiyathu schmeckt sogar noch besser, wenn es ein wenig ruht.*

4 | Kokosnuss unter das Fleisch heben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und so einstellen, dass die Masse nur leicht blubbert. 30 Minuten ohne Deckel und unter häufigem Rühren schmoren bis die Sauce weitgehend eingetrocknet ist und das Gericht eine möglichst dunkle Farbe angenommen hat.

¹ Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 182.

² Theresa Varghese: *Cuisine Kerala. A socio-historical culinary journey through the spice coast*. O. O.: Stark World, o. J. Kapitel *The Spice Coast*.

³ Die Römer verwendeten sowohl schwarzen (*Piper nigrum*) wie auch Langen Pfeffer (*Piper longum*), wobei sie offenbar den Langen Pfeffer bevorzugten, weil er besser zu ihrem süßlichen Kochstil passte. Vergleiche Gernot Katzer und Jonas Fansa: *Picantissimo. Das Gewürzhandbuch*. Göttingen: Verlag Die Werkstatt, 2007. S. 143.

⁴ Caius Plinius Secundus: *Die Naturgeschichte*. Ins Deutsche übersetzt von G.C. Wittstein. Herausgegeben von Lenelotte Möller und Manuel Vogel. Wiesbaden: Marix Verlag, 2007. 6. Buch, Paragraph 104–106. S. 370.

⁵ Siehe etwa Lathika George: *The Kerala Kitchen: Recipes and Recollections from the Syrian Christians of South India*. New York: Hippocrene

Cookbook Library, 2009. Kapitel *The Syrian Christians of Kerala*.

⁶ Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 361.

⁷ George: *Op. cit.* Kapitel *Erachi Olathiyathu*.

⁸ Achaya: *Op. cit.* S. 18.

⁹ Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *Meat, poultry and eggs*.

¹⁰ Für Kannampilly (*op. cit.*) sind sie identisch. Auf der Karte des Restaurants Ramees in Kollam aber erscheinen *Pothu varattiyathu* und *Pothu ulartiyathu* als zwei verschiedene Gerichte.

¹¹ Kannampilly (*Op. cit.*) beschreibt vier weitere Zubereitungsweisen der Syrischen Christen für Fleisch und Geflügel: *Varathathu* (Fleisch wird ohne Gewürze frittiert), *Peralen* (Fleisch ist von dicker Sauce überzogen), *Mapas* (Fleisch schwimmt in einer Sauce aus Gewürzen und Kokosmilch), *Varutharachathu* (Gewürze und Ko-

kosraspel werden erst gebraten und gemahlen, ehe sie in den Topf mit dem Fleisch kommen).

¹² «If you don't like the taste of coconut, give Kerala a wide berth. [...] There is practically nothing that does not contain coconut.» Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Essentials*.

¹³ Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Syrian Christian Cuisine*.

¹⁴ Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 124.

¹⁵ Varghese: *Op. cit.* Kapitel *Erachi Ularthiyathu*.

¹⁶ Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule *Cookuk* in Aarau.

¹⁷ Ja in den Grihya-Ritualen werden Schlachtung und Verzehr von Rindern im Rahmen von Bestattungen sogar explizit vorgeschrieben.

¹⁸ Zitiert nach Achaya 2002: *Op. cit.* S. 17.