



Der Name des Gerichts ist nur rätselhaft, solange man seine Bedeutung nicht kennt. *Bulaba* ist die deutsche Schreibung von französisch *boule à bas*, was nichts anderes bedeutet als «Strumpfkugel».

Bulaba

Karotten und Champignons in würzigem Joghurt geschmort

Wenn der Soziologe und Journalist Izak Boukman von seinem Vater Moshe erzählt, der ihm unter anderem ein Leuchtturmwärterhäuschen auf der Insel Strumpfkugel hinterlassen hat, dann schwingt da immer eine gewisse Ironie mit. Von seiner Mutter indes, der Köchin Abida Abate, spricht er stets nur mit nahezu rührseliger Wärme. Sie hat ihm unter anderem eine Reihe von Kochrezepten vermacht, die er pflegt wie ein paar kostbare Schuhe – und auch freudig mit anderen teilt.

Auf Strumpfkugel hat der Journalist nur selten Gäste, in seinen Wohnungen in Gwosgout und Port-Louis aber empfängt er oft Freunde und kocht für sie. Boukman liebt es, stundenlang Lammhaxen oder Rinderbacken zu schmoren. Immer öfter kommt es aber vor, dass seine Gäste kein Fleisch essen. In solchen Fällen greift er gerne auf ein Rezept zurück, das

seine Mutter «immer dann kochte, wenn gerade nur wenig Geld im Haus war»: *Bulaba*. Bei dem Gericht sorgt eine Kombination aus Karotten und Champignons, die einige Zeit in einer würzigen Joghurtsauce vor sich hin köcheln, für ein fülliges Mundgefühl, wie man es von Schmorgerichten mit Fleisch kennt. Das Joghurt flockt in der Hitze zwar aus, wird jedoch am Ende mit gemahlene Mandeln zu einer cremigen Sauce gebunden, die «feierlich schmeckt» und aus *Bulaba* eine «midjibuit ùchù» («würdige Hauptspeise») macht, wie Boukman verspricht. Das Gericht lässt sich leicht auch noch bereichern, zum Beispiel kann man gegen Ende der Kochzeit ein paar Kichererbsen begeben oder Mandelsplitter aufstreuen.

Für 4 Personen

4 TL Visabohnen
 2 TL Koriandersamen
 2 TL Senfsaat
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Bockshornklee
 4 Gewürznelken
 2 getrocknete Chilis, in Fetzen
 5 cm Zimtstange, zerbrochen
 2 Kardamom, gequetscht
 1 EL Bratbutter
 2 Zwiebeln, fein gehackt
 5 cm Ingwer, geputzt, in feinen Scheiben (40 g)
 2 TL Salz
 600 g Karotten, geschält, in 2 cm langen Stücken
 2 TL Kurkumapulver
 600 ml Wasser
 250 g weiße Champignons, in mundgerechten Stücken
 400 ml Joghurt
 3 EL gemahlene Mandeln
 6 EL Wasser
 ~ Salz zum Abschmecken
 4 EL Joghurt zum Abrunden, optional

1 | Visabohnen, Koriander, Senf, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Nelken, Chili und Zimt nacheinander in einer nicht beschichteten Stahlpfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten, bis sie duften.
2 | Zimt und Kardamom in einen Gazebeutel packen, denn die Stücke stören sonst ein wenig beim Essen.
3 | Bratbutter in einem schweren Topf erwärmen. Zwiebeln, Ingwer und Salz begeben, glasig dünsten.
3 | Karotten zugeben, kurz anziehen lassen. Alle gerösteten Gewürze plus Kurkuma einrühren, mit 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen, 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4 | Champignons und Joghurt einrühren, aufkochen lassen, dann halb zugedeckt auf kleiner Flamme 30 Minuten schmoren.
5 | Gazesäckchen entfernen. Mandeln mit 6 EL Wasser vermischen und in das Schmorgericht einrühren. Wenn nötig noch etwas eindicken lassen, mit Salz abschmecken. *Noch cremiger wird das Gericht, wenn man ganz zum Schluss etwas frisches Joghurt einrührt.*