



Amitar khar schmeckt ungewöhnlich parfümiert, mit Noten von Mandel, Marzipan und Zimt. (6/2013)

## AMITAR KHAR

Ragout aus grüner Papaya mit Senföl, Panch phoron und Indischem Lorbeer

In Assam beginnt eine Mahlzeit laut Bethica Das traditionell mit einem Khar – und endet mit einem Tenga (siehe *Masoor tenga*), einem säuerlichen Fischgericht.<sup>1</sup> Der Begriff *Khar* bezeichnet sowohl das fertige Gericht wie auch eine wichtige Zutat, *Kola khar*, eine mineralische Flüssigkeit (oft ist von einem *Antazidum*, von *Alkali* oder von *Indigenous soda* die Rede), der man magenberuhigende Eigenschaften nachsagt. *Kola khar* wird aus einer in Assam verbreiteten Banane (*Kol*) mit großen Samen und dicker Haut hergestellt. Die Schale (oder der Stamm) dieser Bananen wird in der Sonne getrocknet und dann verbrannt. Die Asche wird mit Wasser versetzt und die Flüssigkeit schliesslich gefiltert.<sup>2</sup> Expats ersetzen Kola khar meist durch Natron (*Sodium bicarbonat*). Es gibt Khar-Gerichte mit Hülsenfrüchten, Auberginen, Spinat, Kürbis, Gurke, Kräutern etc. – der Klassiker aber ist Amitar khar mit grüner, also unreifer Papaya.

Ich hatte mein bestes Amitar khar im *Bhut Jolokia* in Guwahati, der größten Stadt von Assam. Das kleine Restaurant von Küchenchef Atul Lahkar ist berühmt für seine nordostindischen Spezialitäten – und berüchtigt für den stinkenden Kanal, den man überqueren

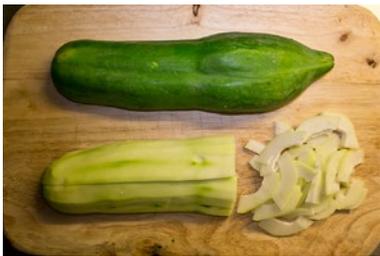


**Der Traum des Sadhu** | «Das ist ein Leben, wie ich es mir kaum vorstellen kann – der Dreizack allein wäre mir schon peinlich. Aber wie steht es um die Träume des Sadhu? Kann er sie kontrollieren? Muss er sie kontrollieren? Will er sie kontrollieren? Was ist, wenn im Schlaf der Finger einer feingliedrigen Hand ganz sachte über die Kuppe seines Bauches fährt?»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 27. März 2012.



Im Restaurant *Bhut Jolokia* in Guwahati wird *Amitar khar* (rechts oben) als Teil eines traditionellen Assam-Menus serviert. (3/2012)



Die Papaya gehört zu jenen Nahrungsmitteln, die in Asien unreif als Gemüse oder Salat, reif als Frucht oder Obst verzehrt werden.



*Amitar khar* wird traditionell zu Beginn einer Mahlzeit serviert.

#### FÜR 3 DL RAGOUT

- 1 unreife (grüne) Papaya von 700 g
- 2 EL Senföl zum Anbraten
- 2 TL Panch phoron
- 2 etwa fingerlange Indische Lorbeerblätter
- 1 getrocknete rote Chilischote, grob zerbrochen
- 2 grüne Chilischoten, der Länge nach fein geschnitten
- 1 TL Natron (oder weniger)
- 2 TL Salz
- 1 EL Senföl zum Abschmecken

muss, um zur Eingangstür zu gelangen. Mein Rezept für *Amitar khar* stellt den Versuch dar, das Aroma des Gerichts zu rekonstruieren, das mir im *Bhut Jolokia* als Teil eines traditionellen assamesischen Menus (auf der Speisekarte *Akhaj* genannt) serviert wurde. Ich habe bei der Entwicklung des Rezepts verschiedene Blogs konsultiert und mich auch von den *Khar*-Rezepten inspirieren lassen, die *Hoihnu Hauzel*<sup>3</sup> wiedergibt.

Das Ziel des Rezepts ist ein Ragout, ja fast ein Püree, in dem die Papayastücke nur noch als Ahnung erhalten sind – während des Kochens reduziert sich die Masse auf etwa ein Viertel des ursprünglichen Volumens. Das Aroma des Gerichts wird wesentlich vom *Panch phoron*<sup>4</sup>, dem Indischen Lorbeer und dem Senföl bestimmt. Es schmeckt ungewöhnlich parfümiert, mit Noten von Mandel, Marzipan und Zimt, die den Gedanken an Weihrauch oder Weihnachtsgebäck aufkommen lassen. Das *Amitar khar* ist eher süß – dafür ist möglicherweise das Natron verantwortlich, das dem Gemüse die Säure entzieht (so stelle ich mir das auf jeden Fall vor).

*Amitar khar* ist traditionell immer Teil einer Mahlzeit mit weiteren Speisen. Es wird mit viel weißem, frisch gedämpftem Reis serviert.

#### Zubereitung (Kochzeit 20 Minuten)

- 1 | Papaya schälen, wenn nötig entkernen (je nach Alter der Frucht sind die Samen noch nicht entwickelt), der Länge nach vierteln und in feine Scheiben schneiden.
- 2 | Das Öl zum Anbraten in eine Pfanne erwärmen. *Panch phoron*, Lorbeerblätter und die rote Chilischote begeben, kurz braten bis die Samen im *Panch phoron* aufzuplatzen beginnen.
- 3 | Papaya, grüne Chilis, Natron und Salz begeben. Unter Rühren zum Brodeln bringen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen. 10–15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren. Die Papayastücke sollten ihre Form weitgehend verlieren. *Bereitet man das Amitar khar lange vor dem Essen zu, dann am besten bis zu diesem Punkt. Kurz vor dem Essen kocht man es nochmal schnell auf und führt dann noch die letzten zwei Schritte aus.*
- 4 | Deckel abheben und das Gemüse (wenn überhaupt nötig) unter ständigem Rühren so lange weiterköcheln bis alle Flüssigkeit eingebunden ist.
- 5 | Das Senföl zum Abschmecken einrühren und heiß servieren.

*Man kann die Papaya auch durch europäisches Gemüse ersetzen, Versuche mit Zucchini und Kürbis waren sehr befriedigend.*

<sup>1</sup> Bethica Das: *Regional Flavours of India*. Create Space Independent Publishing Platform, 2013. Kapitel *Assamese Cuisine*.

<sup>2</sup> Genaueres zum Prozess auf der Seite von Kavita Saharia: <http://www.kavitasahariamy->

[room.com/2009/08/indegenious-way-of-making-khar-bio.html](http://room.com/2009/08/indegenious-way-of-making-khar-bio.html) (abgerufen am 25. Mai 2012)

<sup>3</sup> *Hoihnu Hauzel: The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 47f.

<sup>4</sup> *Panch phoron* ist eine ungeröstete und nicht gemahlene Gewürzmischung vor allem der Küche Bengalens, in der sich traditionell fünf (*panch*) Zutaten finden.