



Vorder- und Rückseite des *Phapar ko roti* sind meist etwas anders strukturiert und gefärbt. (Zürich, 3/2018)

PHAPAR KO ROTI

Fladenbrot aus Buchweizenmehl mit Chili, Koriander und Ingwer

In Indien brät, bäckt, dämpft oder frittiert man Fladenbrote aus Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Mais, Kichererbsenmehl und verschiedenen Hirsen. In Sikkim wurden mir auch Brote vorgesetzt, die teilweise oder gänzlich aus der Pseudocerealie Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) hergestellt waren. Es waren dünne Fladen mit einem herrlich nussigen, röstigen, entfernt an Chicorée und Lakritze erinnernden Aroma, wie es typisch für Buchweizen ist. Die Fladen hatten eine dunkelbraune Farbe, denn beim Mahlen des Buchweizenkorns werden immer auch Schalenteile mitverarbeitet.

Buchweizenmehl (*Kuttu ka atta*) spielt im hinduistischen Indien vor allem während des neuntägigen Navratri-Festivals eine wichtige Rolle, das jeweils nach der Monsunzeit Ende September oder Anfang Oktober über die Bühne geht. Gläubige Hindus fasten dann und nehmen nur Essen zu sich, das in einem religiösen Sinne rein (*satvik*) ist und bestimmten Kriterien entspricht. Im Rahmen dieser Diät (*Vrat*) wird Buchweizenmehl vielfältig eingesetzt, unter anderem werden daraus ungesäuerte Fladenbrote hergestellt, *Kuttu ki roti*, außerdem Puris, Dosas, Dumplings und Fritters. Nur wenn der Teig



Die Erlösung | «Ich liebe diesen Moment, wenn man aus dem Dunklen und Kühlen ins helle und warme Tageslicht hinaustritt, wenn sich die Augen noch nicht an den Glanz der Welt gewöhnt haben, im Körper aber alle Zellen sich zu entspannen scheinen wie in einem erlösenden Rausch.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 25. Januar 2018.

INDISCHE BROTE

Es werden so viele verschiedene Brote auf dem indischen Subkontinent hergestellt, dass eine Übersicht unmöglich scheint. Hinzu kommt, dass ein Brot ganz unterschiedliche Namen haben kann – und umgekehrt unter einem Namen manchmal recht unterschiedliche Brote aufgetischt werden. Im Unterschied zur westlichen Welt, wo das Brot meist in professionellen Bäckereien fabriziert wird, werden die Brote in Indien meist zu Hause respektive im Restaurant hergestellt. Die meisten Brote sind Fladenbrote und bestehen aus ungesäuertem Teig. Am weitesten verbreitet sind *Chapati (Roti)* und *Paratha*, die sich kaum voneinander unterscheiden.

Appam | Brot aus Reismehl und Kokosmilch, mit *Toddy* (Palmwein) gesäuert. Der Koch lässt den Teig so in der Pfanne kreisen, dass die äußeren Bereiche dünn auslaufen und schnell knusprig werden.

Atta | Vollkornmehl, das aus besonders glutenreichem Hartweizen hergestellt wird. Der hohe Eiweißgehalt und die grobe Vermahlung ergeben einen Teig, der viel Wasser aufnehmen kann, folglich klebriger ist und also besonders dehnbar, weshalb er sich leicht dünn auswallen lässt. Atta wird in Indien vor allem für die Herstellung von Fladenbrot wie *Chapati (Roti)* oder *Paratha* verwendet.

Baati | Kleine Brötchen aus Weizenmehl, Ghee, Salz und Wasser, die gebraten oder gebacken werden. Vor Verzehr werden sie leicht zerbröckelt und mit Ghee beträufelt oder ganz in Ghee eingeweicht. Typisch für Rajasthan.

Bhakri (Bajra roti) | Ungesäuertes Fladenbrot aus Perlhirse, Fingerhirse, manchmal auch Reismehl, das typischerweise mit einer schnellen Kreisbewegung zwischen den Händen in Form gebracht und auf der Eisenplatte (*Tawa*) gebraten wird. Verbreitet vor allem in Maharashtra und Gujarat.

Bhatura | Fladenbrot aus einem Teig mit Weizenmehl, Grieß, Salz, Zucker, Joghurt

und Hefe oder einem anderen Treibmittel, der dünn ausgewallt und dann frittiert wird, wobei er sich ballonartig aufbläht. Im Unterschied zu *Puri* (siehe dort) fermentiert der Teig vor dem Auswallen einige Stunden lang.

Chapati (Roti) | Ungesäuertes Fladenbrot. Der Teig besteht meistens aus *Atta* (siehe dort), seltener aus *Maida* (siehe dort), Salz, Wasser und etwas Ghee, wird dünn ausgerollt und auf beiden Seiten in einer flachen Eisenpfanne (*Tawa*) gebraten.

Jowar roti | Fladenbrot aus Sorghumhirse.

Koda roti | Fladenbrot aus Fingerhirse, hat eine dunkle Farbe, ist kompakt im Biss und kräftig im Aroma.

Kulcha | Ohne Hefe gesäuertes Fladenbrot aus einem Teig mit *Maida* (siehe dort), Wasser, Joghurt, Ghee, Salz und Zucker, der einige Stunden lang fermentiert, dann ausgerollt und meistens im Tandoor gebacken wird.

Lachha paratha | Ungesäuertes, ähnlich Blätterteig mit Ghee in Schichten ausgewalltes und auf einer heißen Eisenplatte gebratenes Fladenbrot.

Luchi | Für Bengalen typisches Fladenbrot aus einem Teig mit *Maida* (siehe dort), Wasser, Ghee und Salz, der in Öl frittiert wird und sich dabei ballonartig aufbläht. Die Differenz zu *Puri* (siehe dort) scheint das verwendete Mehl zu sein (*Maida* statt *Atta*).

Maida | Fein ausgemahlene, gebleichtes Weizenmehl, das in Europa gebräuchlichem Kuchenmehl gleicht und in Indien sowohl



Chapati thali in der *Kesar da Dhaba* in Amritsar.

für Fladenbrote wie auch für süßes Gebäck verwendet wird.

Missi roti (Besan ki roti) | Ein kompaktes und hocharomatisches Fladenbrot mit einem hohen Anteil Kichererbsenmehl (*Besan*).

Naan | Naan wird, im Unterschied zu vielen anderen Broten des Subkontinents, aus einem Teig mit *Atta* oder *Maida* (siehe dort) hergestellt, der mit Hilfe von Milchsäurebakterien oder Hefen gesäuert wird. Naan werden im Tandoor gebacken und schmecken ähnlich wie Pizzabrot.

Papadam | Sehr dünne Fladen aus Linsen- und Reismehl, die meist frittiert werden und dabei gleichmäßig aufgehen. Sie werden in Rajasthan auch aus Kichererbsenmehl (*Besan*) oder Urbohnen (*Urad dal*) hergestellt. Papadam sind knusprig und können pikant gewürzt sein.

Paratha (Prantha) | Ungesäuertes Fladenbrot meist aus *Atta* (siehe dort), manchmal auch aus *Maida* (siehe dort), Wasser und Ghee. Einfache Paratha gleichen *Chapati* (siehe dort), werden jedoch sehr oft gefüllt. Entweder wird der Teig zum Beispiel mit gekochtem Blumenkohl (*Gobi paratha*) oder Kartoffeln (*Aloo paratha*) verknetet – oder der Teig wird um eine Füllung zum Beispiel aus Käse (*Paneer paratha*) gelegt. Verknetete Paratha sind meist rund, «Taschen-Paratha» eher eckig. Paratha werden meist in einer flachen Pfanne oder auf einer Eisenplatte gebraten.

Parotta | Ungesäuertes Fladenbrot, das vor allem im Süden Indiens verbreitet ist. Der Teig besteht aus *Maida* (siehe dort), Ghee,

Salz und Wasser. Er wird nach verschiedenen Methoden so ausgewallt oder gezogen, aufgerollt oder geschichtet und wieder ausgewallt, dass ein mehrschichtiges, flockiges Brot entsteht. Wie Paratha, das allerdings meist nicht aus Schichten besteht, kann Parotta mit diversen Füllungen kombiniert werden.

Pathiri | Hautdünne Fladen aus einem ungesäuerten Teig mit Reismehl und Wasser, die jedes Essen der Moplah in Kerala begleiten.

Pitha | Kleines Brot, eine Art Cake aus (meistens) Reismehl, oft mit süßen, manchmal mit salzigen Zutaten gefüllt und je nachdem gedämpft, gebacken oder frittiert. Verbreitet vor allem in Ostindien von Odisha bis Assam.

Phulka | Ein Fladenbrot aus dem gleichen Teig wie *Chapati* (siehe dort), das über offener Flamme geröstet wird und sich dabei wie ein *Puri* (siehe dort) aufbläht.

Puri | Ungesäuertes Fladenbrot aus *Atta* (siehe dort), Wasser, Ghee und Salz, das in Öl ausgebacken wird und sich dabei ballonartig aufbläht. Große Puris fallen schnell wieder ein, sind eher weich und werden zu diversen Currys serviert. Kleinere Puris werden knusprig gebacken, halten die Ballonform und sind Grundlage diverser Snacks (*Panipuri*).

Roomali roti | Ein weiches Fladenbrot, dünn wie Papier, aus einer ungesäuerten *Atta-Maida*-Mischung (siehe dort), die auf einem umgekehrten Wok gebraten wird.

Sheermal | Fladenbrot aus *Maida* (siehe dort), Milch, Zucker und Safran, typisch für Lucknow.

Tandoori roti | Roti, das statt auf dem Tawa im Tandoor gebacken wird.



Naan klebt auf der Wand eines Tandoors.



Roomali roti wird auf Eisen-Halbkugeln gebraten.



Die genaue Bratzeit des Brotes hängt von der exakten Konsistenz des Teiges, von der Art der Pfanne und der Temperatur ab. Je dicker der Teig ist, desto dicker wird auch das Roti werden. In der Regel brät das Brot auf der ersten Seite etwa fünf, auf der zweiten dann noch etwa drei Minuten. Manchmal ist es nötig, das Brot nach dem Wenden nochmals auf der ersten Seite nachzubraten. Wie oft bei Broten, Pancakes oder Crêpes ist das Resultat erst ab dem zweiten Exemplar richtig befriedigend, muss die Pfanne also erst an ihre Aufgabe gewöhnt werden. (3/2018)

FÜR ETWA 4 BROTE

150 g Buchweizenmehl
 1 TL Salz
 1–2 grüne Chilis, fein gehackt
 2 TL Koriandersamen, im Mörser leicht angedrückt
 1 TL Ingwer, sehr fein gehackt
 300 ml Wasser
 Etwas Ghee für das Bestreichen der Pfanne

aufgehen soll, dann macht Kuttu ka atta nicht mit, denn es enthält keinerlei Gluten. Die Speisen, die während Navratri aus Buchweizen entstehen, können auch den Göttern geopfert werden.

Das Buchweizenbrot von Sikkim allerdings hat seinen Ursprung nicht in diesem Festival, sondern in der Küche Nepals. *Phapar*, wie Buchweizen auf Nepali heißt, ist eine wichtige (Getreide-)Pflanze im Himalaya und wächst auch in höheren Lagen, wo längst kein Reis mehr angebaut werden kann. *Phapar ko roti* gehört zu den alltäglichsten Broten und wird in ganz Nepal gegessen. Selbstverständlich spielt Buchweizen auch in der Diät der zahlreichen Nepalesen eine wichtige Rolle, die heute die Mehrheit der Bevölkerung von Sikkim ausmachen – wengleich die indische Regierung im Staate den Anbau von Reis forciert.

Ganz so dunkel wie in Sikkim wird das Brot mit dem europäischen Buchweizen nicht, das liegt vermutlich an der Sorte oder an der Mahltechnik – aromatisch habe ich aber kaum einen Unterschied feststellen können.

Man man *Phapar ko roti* mit verschiedenen Gewürzen aromatisieren, ich schlage hier grüne Chilis, Koriandersamen und Ingwer vor – habe es aber auch schon mit Knoblauch, weißem Pfeffer und dem in Nepal beliebten Sichuanpfeffer ausprobiert. Ich serviere *Kuttu ki roti* zu allen möglichen Speisen, zu indischen Schmorgerichten ebenso wie zu allerlei Dippys und Salaten. Besonders gut hat mir die Kombination mit rohem Fisch gefallen, namentlich mit einem peruanischen *Ceviche* – womit wir uns allerdings sehr weit von den kulinarischen Vorstellungen des indischen Subkontinents entfernen.

Zubereitung (Bratzeit 8 Minuten)

1 | Alle Zutaten außer dem Ghee zu einem dünnen Teig verrühren und 10–15 Minuten stehen lassen. Der Teig wirkt frisch angerührt fast etwas wässrig, sollte aber nach einigen Minuten etwa die Konsistenz von einem eher flüssigen Ketchup haben. Scheint er zu dickflüssig, etwas mehr Wasser zugeben.

2 | Eine Bratpfanne (wenn möglich mit Antihafbeschichtung) erwärmen, den Boden mit etwas Ghee bestreichen. So viel Teig hineingießen, dass der Boden gerade bedeckt ist – den Teig dabei durch Schrägstellen und Schwenken der Pfanne über die Fläche verteilen. *Ist der Teig doch etwas zu dick geraten, kann man ihn auch mit einem Hölzchen oder Spachtel ausstreichen.*

3 | Fladen auf mittlerer Hitze braten bis sich Blasen an seiner Oberfläche bilden. Etwa zwei Minuten weiterbraten, dann wenden und auf der Rückseite fertigbacken. Der Fladen sollte auf beiden Seiten eine bräunliche Farbe haben und ziemlich knusprig sein, wobei die beiden Seiten eine unterschiedliche Struktur und auch eine andere Färbung haben.

Kuttu ki roti wird am besten frisch und warm gegessen. Beim Abkühlen wird der Fladen wieder weicher, bleibt aber kulinarisch interessant.