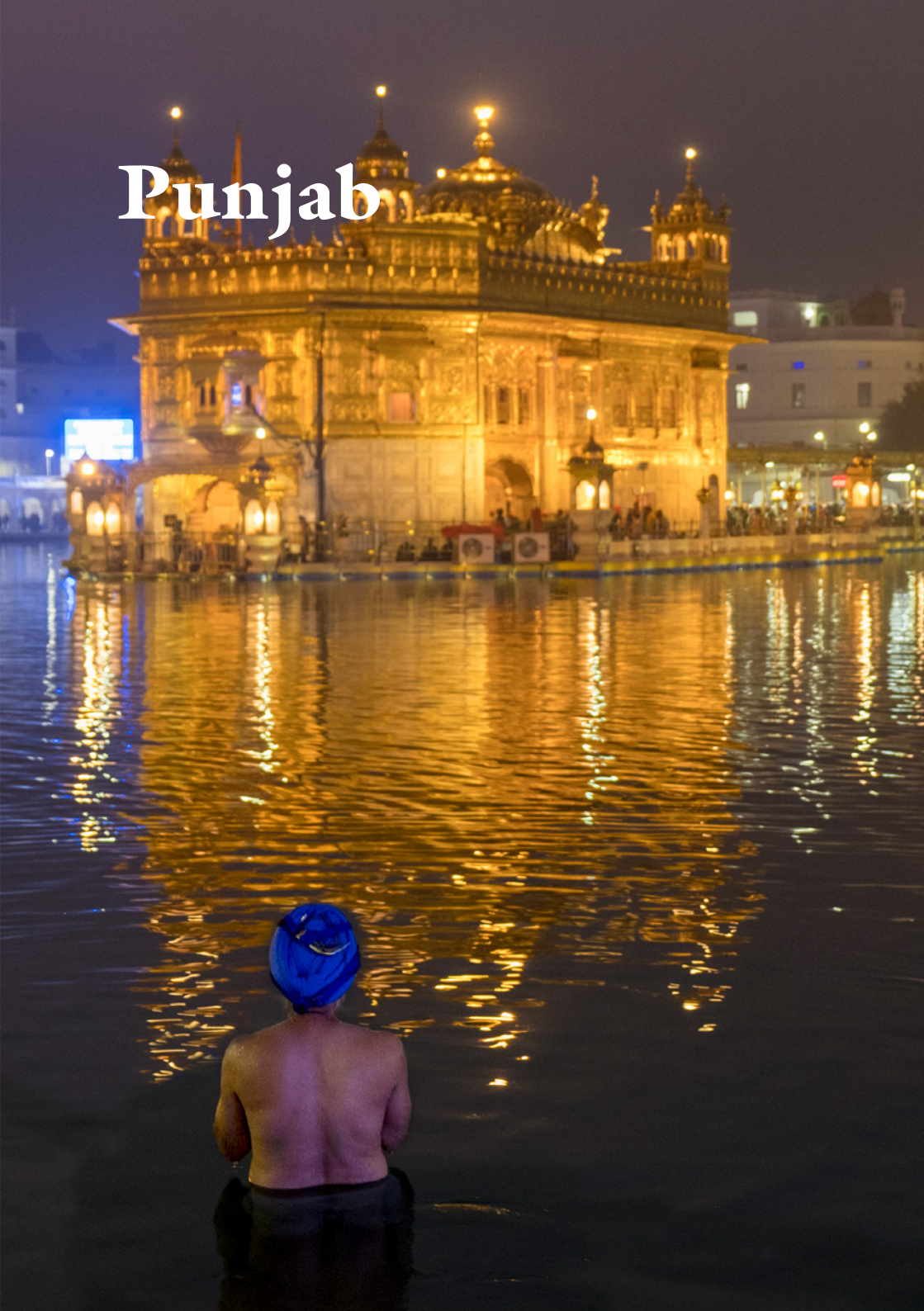


# Punjab



*Vorangehende Seite:* Ein Sikh badet im Nektarsee vor dem mit Blattgold belegten Allerheiligsten von Amritsar.



## Punjab Cuisine

**Fladenbrote stellen die Basis der Küche von Punjab dar. Sie werden mit Gemüse gegessen oder mit Hülsenfrüchten serviert. Die Fleischgerichte sind von der Küche der Mughlai inspiriert.**

Die Köche Punjab haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch indische Küche wahrnehmen. Im kulinarischen Alltag des fruchtbaren Landes spielen saisonale Produkte wie Blumenkohl, Karotten, Rüben oder Kürbis eine wichtige Rolle.<sup>1</sup> Mehr als die Hälfte der Punjabis sind Vegetarier<sup>2</sup>, im Gegenzug

Blick in die Küche der berühmten *Kesar da Dhaba* in Amritsar, wo seit 1957 ausschließlich vegetarisch gekocht wird.



Phirni besteht aus Zucker, Milch und Reismehl, der Bäcker neben der *Kesar da Dhaba* belegt es mit Silberfolie.



Rotis werden immer frisch im Tandoor gebacken, auch hier vor dem *Beera Chicken House* in der Altstadt von Amritsar.



*Dal makhani*, hier in der *Brothers Dhaba*, wird traditionell stundenlang auf schwacher Flamme geschmort.

werden sehr viele Milchprodukte (Lassi, Joghurt, Buttermilch) konsumiert.<sup>3</sup> Die nicht-vegetarische Küche Punjabs weist stark muslimische Einflüsse auf und bietet entsprechend verschiedene Kebabs und reichhaltige Currys mit Fleisch.<sup>4</sup> Die Basis der Ernährung bilden diverse Brote, meist aus Vollkornmehl (*Kulcha*, *Naan*, *Roti*, *Paratha*). Sie werden entweder auf einer heißen Eisenplatte (*tawa*) gebraten oder im Tandoor gebacken. Die Küche des Punjab ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (*Dal*).<sup>5</sup>

**Chole** | Kichererbsen, lange in Tomatensauce geschmort, werden entweder mit einem frittierten (*Bhatura*) oder mit einem gebratenen Fladenbrot (*Kulcha*) gegessen.

**Dal makhani (Maki dal)** | Zur Hauptsache schwarze Linsen, die stundenlang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden.

**Gajar ka halwa** | Geriebene Karotten, gekocht mit Zucker, Milch, Kardamom und Ghee.

**Lassi** | In Punjab ist *Lassi* meist ein leichtes Getränk, das nur aus Joghurt und Wasser besteht, abgeschmeckt mit Salz oder Zucker und manchmal einigen Gewürzen.



**Paneer** | Ein ungesalzener, trockener und fester Frischkäse. Er wird in der Küche wie Fleisch verwendet und kann auch gegrillt werden.

**Panjiri** | Mit Ghee, Zucker und Trockenfrüchten vermengtes und gekochtes Weizenmehl, das zu kleinen Bällchen (*Laddus*) geformt wird.

**Sarson ka saag** | Püree aus den Blättern der Senfpflanze (*sarson*).

**Shami kebab** | Gebratene Plätzchen aus grob gehacktem Lammfleisch, Kichererbsen, Ei und ganzen Gewürzen.

**Tandoor** | Der typische Ofen der Punjabis, freistehend oder in der Erde vergraben. Er hat die

Zucker, Mehl und Öl: Dieses Geschäft beim Harmandir Sahib in Amritsar hat sich auf Frittiertes spezialisiert.

*Folgende Seiten:* Im Langar des Harmandir Sahib in Amritsar werden täglich fünfzigtausend Besucherinnen und Besucher unentgeltlich verköstigt. (12/2016)







In der Altstadt von Amritsar sieht man oft flache Pfannen, in denen sich Milch, Zucker und Reis allmählich in *Kheer* verwandeln.

Form eines großen Kruges, in dem man zunächst Holz zu Kohle verbrennt und so Temperaturen von bis zu 400 °C erreicht. Dann können auf der Innenwand Fladenbrote gebacken werden. An Spießern oder Haken werden im Tandoor auch Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart, meist mariniert in gewürztem Joghurt. Schon die Harappa-Kultur kannte den Tandoor, wie Ausgrabungen belegen<sup>6</sup> – heute ist er in ganz Indien verbreitet.

<sup>1</sup> Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S.248.

<sup>2</sup> Dass so viele Punjabis Vegetarier sind, liegt kaum an ihrem Glauben. Der Sikhismus ist eine monotheistische Religion, die auf den Wanderprediger Guru Nanak (1469–1539) zurückgeht. Die Sikhs essen nur Fleisch von Tieren, die nach ihren Gesetzen mit einem einzigen Hieb enthauptet wurden. In ihren Schriften steht, dass dem Individuum die Entscheidung überlassen werden soll, Fleisch zu essen oder auch nicht. Zu den Tempeln der Sikhs (*Gurdwaras*) gehört auch eine Küche (*Langar*), die alle Besucher verköstigt, auch die Angehörigen anderer Religionen. Dieses Essen allerdings ist immer vegetarisch. Vergleiche Sen: *Op. cit.* S.249f.

<sup>3</sup> Sen: *Op. cit.* S.248.

<sup>4</sup> Vor allem die Punjabis in Pakistan essen viel Ziege, Huhn und Rindfleisch. Zu ihren Spezialitäten gehört zum Beispiel *Paye cholay*, ein Eintopf aus Kichererbsen und Ziegenfüßen.

<sup>5</sup> Die Zusammenstellung der nachfolgenden Liste orientiert sich an folgenden Kochbüchern: Prmjit T. Gill: *Punjabi Cooking*. New Delhi: Sterling Publishers, 1984. – Monish Gujral: *The Moti Mahal Cookbook*. Gurgaon: Penguin India, 2009. – Veronica Rani Sidhu: *Menus and Memories from Punjab*. New York: Hippocrene Books, 2009. – Yashbir Sharma: *The Food Trail of Punjab*. New Delhi: NAS Publishers, 2010.

<sup>6</sup> Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 247.



Narain Nagar, Amritsar, Indien, 31.631780,74.870419

# Im Park der Spieler

**Amritsar, 18. Dezember 2016**

Reglos liegt der junge Mann da. Eine halbe Armlänge von den bloßen Füßen entfernt stehen seine Turnschuhe im Gras, die Socken sauber hineingenestellt. Die Beine sind leicht angewinkelt, trotzdem wirkt alles an ihm kerzengerade, als wäre sein Körper der Zeiger einer großen Uhr. Dieser Zeiger allerdings bewegt sich nicht, er wälzt sich nicht, streckt sich nicht, kratzt sich nicht – stundenlang kein Zucken, kein Ticken. Dafür aber verändert sich das Zifferblatt. Denn an die hundert Herren sitzen um den jungen Mann herum am Boden. In kleinen Gruppen

spielen sie Karten, konzentriert. Sweep heißt das Spiel. Dann und wann erhebt sich einer, um zu einer anderen Spielergruppe zu wechseln, um eine Pause zu machen oder um pinkeln zu gehen. Aus dem Toilettenhäuschen wachsen Bäume, also richten die Herren ihren Befreiungsstrahl gegen die Außenmauer. Man ist so diszipliniert, wie es die Verhältnisse erlauben.

Sonntag in Amritsar. Der kleine Park etwas südlich des Bahnhofs hat keinen Namen. Auf den Blättern der Sträucher liegt dick ein bräunlicher Staub. Der Boden ist mit Abfall übersät: Getränkeflaschen, Zigarettenspakete, Pillenverpackungen und immer wieder Spielkarten – als habe jemand wütend sein Set davongeschleudert. Auch zu meinen Füßen liegt ein König im Gras. Ich sitze auf einer der vier Bänke, die hier verankert sind, und es kommt mir vor, als hielte ich Hof. Denn wieder und wieder setzen sich einzelne Männer zu mir, um herauszufinden, was der Fremde hier will.

Sayu, der Maler, kommt jeden Sonntag hierher, auch im Sommer, «dann spielen wir unter den Bäumen». Jetzt im Winter lasse man sich von der Sonne gerne den Buckel wärmen, sagt er und reibt sich die Hände. Er stellt mir die gleichen Fragen wie alle. Und ich habe immer die gleichen Antworten zu geben: Natürlich war ich schon im Goldenen Tempel, der majestätisch über dem Nektarsee schwebt. Selbstverständlich habe ich gesehen, wie dort Tausende von Pilgern gratis verköstigt werden, bedient von Freiwilligen. Auch die Kessel mit 2000 Litern Linsencurry, ich habe hineingeschaut. Ich bin Tourist – ich weiß doch, was ich zu tun habe. Den jungen Schläfer scheint Sayu nicht zu bemerken. Als ich ihn darauf anspreche, zuckt er mit der Schulter, desinteressiert.

Im Zentrum des Parks steht eine prächtige Brunnenanlage, verkleidet mit kleinen Kacheln in verschiedenen Blautönen – eine verspielte Skulptur, wie man sie in den sechziger Jahren in vielen Ländern der Welt aufgestellt hat. Er habe noch nie Wasser in dem Brunnen gesehen, sagt Vikham, der sein Geld in einer Reismühle verdient, und er komme doch schon viele Jahre hierher, zwanzig, vielleicht auch mehr. Mit einem Streichholz wärmt er einen kleinen, braunen Stumpfen vor: «Das ist ein Bidi, das rauchen hier alle.» Auch er kann mir nichts zu dem jungen Mann sagen. Muss ich mir Sorgen machen?



Rund um den Zaun des Parks sind zahllose Velos, Vespas und Dutzende von Rikschas geparkt. Auf manchen der Dreiräder haben sich die Fahrer virtuos zur Siesta ausgestreckt: das Gesäß auf dem Sitz, die Füße auf dem Lenker, den Oberkörper in dem gefalteten Dach, das die Gäste vor Sonne und Regen schützt. Mitten unter ihnen steht auch das Fahrrad von Vish. Auf dessen Gepäckträger ist eine leicht rostige Kiste montiert, aus deren Mitte ein großer Aluminiumkessel ragt. Ab und zu ruft ihm einer der Spieler eine Bestellung zu. Dann öffnet Vish seinen Topf, versenkt ein trockenes Fladenbrot in der Kichererbsensuppe, holt das Brot wieder heraus, gibt Zwiebeln, Minze, grünen Chili und eine geheimnisvolle Sauce drauf – und bringt es dem Hungrigen auf der Spielwiese. Einen Metallbecher mit Wasser gibt's gratis dazu. Die Chana kulcha von



Vish schmeckt nach Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Knoblauch, ein bisschen sauer, ein wenig süß, leicht scharf – so ausfüllend, so komfortabel wie ein kleiner Sonntagsbraten. Die meisten Menschen in Punjab sind Vegetarier.

Am Rand der Wiese grunzt sich eine Schweinefamilie durchs Gras. Die Mutter sieht aus wie eine Wildsau, mit dunklem Fell und Borsten. Eines ihrer Ferkel ist dunkel, zwei aber sind rosarot. Man sieht förmlich den Tanz der Gene in dieser Konstellation. Solche Wildschweine, wahrscheinlich städtisch verwilderte Hausschweine, habe ich da und dort durch Amritsar traben sehen, vor allem auch entlang der Gleise, wo sich



sonst nur die Unberührbaren mit ihren Kindern aufhalten. Laut dem Optiker Pikschum, der mir mein iPad abkaufen will, gehören diese Schweine niemandem. Ob ich einfach eins abschießen könnte, wenn ich wollte? «Klar, kein Problem!», sagt er lachend und entblößt seine goldenen Backenzähne. Als Optiker ist man offenbar nicht auf die Gebiss Händler angewiesen, die ihre Dienste hinter dem Bahnhof auf offener Straße anbieten.

Erst jetzt fällt mir auf, dass hier etwas fehlt, das in Indien sonst immer dazugehört, wenn Menschen zusammenkommen: Lärm. Da plärrt nirgends ein Radio, probiert keiner seine Boxen aus. Man hört nur das Bellen der Hunde, das Krächzen der Krähen, ganz fern das Hupen und Klingeln des Verkehrs und darüber dann und wann das Hornen der langen blauen Züge der Indian Railways, die im

Schritttempo durch die Stadt rollen – oft mit zehn Stunden Verspätung oder mehr. Ihr Signal klingt ganz anders als der schrille Warnpfiff europäischer Lokomotiven, dunkler, länger, majestätischer, eher wie das Horn eines großen Schiffes. Wobei jede Lokomotive einen etwas anderen Ton zu haben scheint, der manchmal etwas Klagendes, manchmal etwas Sehnsüchtiges oder auch Grimmiges hat. Ich höre die Hörner der Lokomotiven auch nachts, denn ich schlafe in einem Hotel nördlich des Bahnhofs. Manchmal erklingen sie wieder und wieder, verzweifelt fast. Ich sehe dann fast, wie die kleinen Wildschweine durchs Scheinwerferlicht irren.



Langsam werden die Schatten länger. Es wird merklich kühler, und Amritsar bereitet sich auf die nächste kalte Winternacht vor, mit Temperaturen, die unter null sinken können. Die ersten Männer beenden das Spiel, ziehen ihre Schuhe wieder an, gehen plaudernd davon. Erst als die Schatten der Bäume seinen Körper erreichen, kehrt sich der junge Mann endlich um, wendet sein Gesicht dem letzten Rest wärmender Sonne zu. Ob er so liegenbleiben will? Sollte man ihn nicht wecken, ehe er erfriert? Ich scheine der Einzige zu sein, der ihn überhaupt bemerkt. Kann nur ich ihn sehen? Oder existiere ich, existieren wir alle hier vielleicht gar nur in seinen Träumen? Dann ist es wohl besser, wir lassen ihn noch ein bisschen schlafen.

Dieser Text erschien erstmals am 20. Januar 2017 in der *Neuen Zürcher Zeitung*, S. 66. Er ist Teil der Publikation *Indien im Augenblick* (Zürich: Rotpunktverlag, 2019), S. 9–12.



Fladenbrot mit Chole kommt im Punjab seit fünftausend Jahren täglich auf den Tisch.

## Chole kulcha

**Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot sind nicht aus dem kulinarischen Alltag des Punjab wegzudenken. Fliegende Händler bieten *Chole kulcha* an jeder Straßenecke an.**

Die Kichererbse gehörte mit Linse, Erbse, Saat-Platterbse, Flachs, Weizen und Gerste zu den Kulturpflanzen, die schon vor fast fünftausend Jahren dem Indus entlang angebaut wurden.<sup>1</sup> Sie trug folglich viel zum kulinarischen Alltag in den ersten Metropolen der Menschheitsgeschichte bei, die sich zwischen 2800 und 1800 im Nordwesten des indischen Subkontinents entwickelten – im Rahmen der Indus-Kultur<sup>2</sup>, die sich über die modernen Regionen Punjab<sup>3</sup>, Rajasthan und angrenzende Gebiete, also über das heutige Pakistan, Teile Indiens und Afghanistans, erstreckte. Viele Menschen dieser Kultur, die nach einem frühen Fundort auch Harappa-Kultur genannt wird, lebten in gut organisierten Städten mit bis zu 30'000 Bürgerinnen und Bürgern. Sie wohnten in Backsteinhäusern,

pflegten eine raffinierte (und vermutlich kultisch bedeutsame) Badekultur und erleichterten sich auf Sitztoiletten, deren Abwässer in ein ausgeklügeltes Drainagesystem flossen.<sup>4</sup> Sie bauten aufwendige Bewässerungssysteme für ihre Landwirtschaft, kannten sich am Sternenhimmel aus, navigierten weit übers Meer, benutzten eine stark abstrahierte Bilderschrift<sup>5</sup> und verehrten möglicherweise eine Muttergottheit. Knochenfunde belegen, dass sie große Fleischfresser waren: Rind, Büffel, Ziege, Schildkröten und Krokodile (Gaviale) standen auf dem Speiseplan.<sup>6</sup> Die wichtigste Ernährung aber dürften Getreide und Hülsenfrüchte gewesen sein. Weizen, Gerste und wohl auch Hirse wurden gemahlen, mit Flüssigkeit zu einem Teig verarbeitet, zu Fladen geformt und entweder auf einer Platte aus Metall oder Lehm gebraten, die der modernen Tava ähnlich sah – oder in einem irdenen Ofen gebacken, der dem heutigen Tandoor glich.<sup>7</sup> Die Speisen dürften mit Gewürzen wie Senf, Bockshornklee, Kurkuma und Ingwer aromatisiert worden sein, die man auf handlichen Mahlsteinen zerkleinerte, wie sie heute noch in ländlichen Gegenden gang und gäbe sind. Öl gewann man aus Sesam und Senf.<sup>8</sup> Hülsenfrüchte wurden oft gemahlen und zu kleinen Kuchen verarbeitet. In den Küchen der Harappa-Zivilisation gab es aber auch diverse Töpfe, in denen Getreide und Leguminosen im Ganzen gekocht werden konnten.

Mit Gewürzen geschmorte Kichererbsen und Fladenbrot dürften, so kann man also annehmen, zu den gewöhnlichsten Speisen jener Zeit gezählt haben. Und sie gehören auch heute noch zum kulinarischen Alltag im Punjab – sowohl im indischen wie im pakistanischen Teil der Region. In Amritsar etwa bieten fliegende Händler an nahezu jeder Straßenecke ihre eigene Variante des Gerichtes an. Manche von ihnen haben große Kochtöpfe auf die Gepäckträger ihrer Fahrräder montiert, in denen die Kichererbsen-Sauce warmgehalten wird. Geht eine Bestellung ein, tunken sie ein Fladenbrot erst tief in diese Töpfe, um es feucht zu machen, häufen dann ein paar Erbsen drauf, geben manchmal einen Spritzer säuerlich-süße Tamarindensauce, seltener etwas Zitronensaft darüber, viel-

Dieser Mann verkauft Chole kulcha in einem Park in Amritsar – als Küche oder Anrichte dient ihm der Gepäckträger seines Fahrrads.



leicht auch ein paar grüne Chilis in Rädchen, etwas Korianderkraut und fast immer rohe, meist rote und nicht zu fein gehackte Zwiebeln. Oft werden diese feuchten Brote auf metallenen Tellern serviert, dazu gibt es einen Becher Wasser oder Buttermilch.

Das Kichererbsen-Gericht heißt im Punjab manchmal *Chana masala*, häufiger aber *Chole masala* oder einfach *Chole*. Das hängt davon ab, mit welcher Art von Erbse das Gericht gekocht wird. Es gibt zwei Haupttypen von Kichererbsen.<sup>9</sup> Die eine Variante bringt helle und größere Samen hervor. Sie sind auf der einen Seite eingebuchtet und haben auf der anderen ein kleines Horn, was ein wenig an den Kopf eines Schafbocks erinnert. Wenn man die getrockneten Erbsen einige Stunden in Wasser einlegt, dann schwellen sie zur doppelten Größe an. Sie haben ein nussiges Aroma, eine pastose bis cremige Textur und nehmen die Aromen der Gewürze gut auf, mit denen sie gekocht werden. Diese Sorte wird vor allem in Vorderasien und im Mittelmeerraum angebaut. Auf Hindi-Urdu heißt sie *Kabuli chana* (काबुली चना) oder *Chole*.<sup>10</sup> *Kabuli chana* wurde vermutlich erst im 18. Jahrhundert vom Mittelmeer her auf dem Landweg nach Indien eingeführt und hat sich so zuerst im Norden des Landes verbreitet, weshalb die Leguminose auch *Punjabi chana* heißt.<sup>11</sup>

Die zweite Sorte bringt nur etwa halb so große, dunkler gefärbte Samen hervor, die beim Trocknen eine rötlich-bräunliche Farbe annehmen. Diese Erbsen haben eine festere Textur, eine dickere Schale und einen kräftigeren, erdigen und nussigen Geschmack. Sie heißen *Chana* (चना) oder *Kala chana* («schwarze Kichererbsen») und werden im Handel auch in halbiertes Form angeboten, meist unter dem Namen *Chana dal*. Das hier vorgestellte Gericht wurde während Jahrhunderten mit dieser kleineren Kichererbse gekocht, heute verwendet man im Punjab aber meist die größeren *Kabuli chana*.

Ähnliche Kichererbsen-Schmorgerichte werden auch in anderen Regionen Pakistans und Indiens aufgetischt, in Gujarat und Rajasthan etwa meist als kleine Zwischenmahlzeit, in Kerala eher zum Frühstück. In Restaurants und an festen Straßenständen werden die Kichererbsen oft mit *Bhatura* serviert, einem Brot, das in heißem Öl gebacken wird und sich dabei aufplustert. Ambulante Händler bieten die Erbsen eher mit *Kulcha*



an, einem einfachen Fladenbrot mit einer leicht schwammigen Textur, dessen Teig mit etwas Ghee hergestellt wird.

*Chole* ist ein eher trockenes, erdig-warmes bis körperlich-fleischiges, stark würziges und meist ziemlich scharfes Gericht, leicht süßlich und ein bisschen säuerlich zugleich. Natürlich hat das Rezept seit der Harappa-Zeit ein paar Veränderungen erfahren. In erster Linie wären da die Tomaten zu nennen, die erst mit den Portugiesen nach Indien gelangten, heute aber so sehr zur Küche des Punjab gehören, dass man die Zugabe von Tomaten zu einem Rezept

Chole wird meist mit rohen Zwiebeln, Korianderkraut und grünem Chili serviert. Gelegentlich wird das Gericht auch mit Zitronensaft gesäuert oder mit einer sauer-süßen Sauce aus Tamarinde und Zucker abgeschmeckt.

manchmal schon als *Punjabisation* bezeichnet.<sup>12</sup> Außerdem kannten die Indus-Menschen auch den Chili noch nicht.

Das Schmorgericht wird mit einer speziellen Gewürzmischung aromatisiert: *Chana masala* oder *Chole masala* ist ein Blend aus blumig-fruchtigen (Koriander, Pfeffer) bis würzig-süßen (Kreuzkümmel, Zimt) Gewürzen, die mit rauchigen (Schwarzer Kardamom), schwefeligen (Asant, Steinsalz) und säuerlichen (Mango, Granatapfel) Noten kombiniert werden. Zutaten und Zusammensetzung können stark variieren, meist schmeckt das Masala insgesamt warm und ist eher scharf. Die Mischung wird in erster Linie für Kichererbsen-Eintöpfe verwendet, kann aber auch andere Schmorgerichte (zum Beispiel mit Lammfleisch) bereichern. Die meisten Fabrikanten indischer Gewürze (Everest, MDH, Catch, MTR) haben fertige Mischungen im Sortiment. Solche sind bequem, aber etwas unberechenbar. Wer genau wissen will, was in den Topf kommt, stellt die Mischung selbst her.

<sup>1</sup> Ahmed Mukhtar: *Ancient Pakistan – An Archaeological History*. Volume II: *A Prelude to Civilization*. O. O.: Create Space Independent Publishing Platform, 2014. S.242. Er schreibt: «By the time of Harappan urbanism this South-West Asian package [so nennt man die frühesten Kulturpflanzen in Pakistan] was widespread throughout the Greater Indus Valley. It included wheats (*Triticum* spp.), barley (*Hordeum vulgare* L. *sensu lato*), lentils (*Lens culinaris* Med.), chickpeas/gram (*Cicer arietinum* L.), peas (*Pisum sativum* L.), grass pea (*Lathyrus sativus* L.), and flax/linseed (*Unum usitatis-simum* L.)» – Kichererbsen wurden in Kälibangan und Daimabād archäologisch nachgewiesen. Siehe dazu Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S.17. Ebenso Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S.18.

<sup>2</sup> Eine gute Darstellung der Geschichte der Wiederentdeckung dieser Kultur bietet Michael Jansen: *Die Indus-Zivilisation. Wiederentdeckung einer frühen Hochkultur*. Köln: DuMont Verlag, 1986.

<sup>3</sup> Punjab war die Bezeichnung für eine ehemalige Provinz in Britisch-Indien. 1947 wurde das Gebiet zwischen Pakistan (Provinz Punjab) und der Indischen Union (Bundesstaat Punjab) aufgeteilt. Der Name Punjab leitet sich vom persischen Wort *pangāb* («Fünfstromland») ab.

<sup>4</sup> Eine Beschreibung eines solchen Hauses und seines Abwassersystems findet sich zum Beispiel bei Michael Jansen: *Mohenjo-Daro – Stadt am Indus*. In: *Ver-*

*gessene Städte am Indus. Frühe Kulturen in Pakistan vom 8.-2. Jahrtausend v. Chr.* Mainz am Rhein: Verlag Philipp von Zabern, 1987. S.24.

<sup>5</sup> Zur Schrift siehe zum Beispiel Jansen: *Op. cit.* 1986. S.207ff.

<sup>6</sup> Achaya: *Op. cit.* 1998. S.18.

<sup>7</sup> Achaya: *Op. cit.* 1998. S.24: «Flat metal and clay plates resembling modern thavās have been found in plenty at Harappan sites, suggesting that the baked chapāti may have been known.[...] mud-plastered ovens with a side opening [...] very closely resemble the present-day tandoors.»

<sup>8</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S.5. Achaya: *Op. cit.* 1998. S.110.

<sup>9</sup> Alan Davidson: *The Oxford Companion to Food*. Edited by Tom Jaine, with Jane Davidson und Helen Saberi. Oxford: Oxford University Press, 2006 [2., 1. 1999]. Kapitel *Chickpeas*.

<sup>10</sup> Die Bezeichnung *chole* für die großen Kichererbsen ist nicht sehr häufig, wird aber zum Beispiel erwähnt bei Linda Bladhholm: *The Indian Grocery Store Demystified. A food lovers's guide to all the best ingredients in the traditional foods of India, Pakistan, and Bangladesh*. New York: St. Martin's Press, 2000. Kapitel *Kubli Channa*.

<sup>11</sup> Achaya: *Op. cit.* 2002. S.18.

<sup>12</sup> Zum Beispiel Chef Kunal Kapur. Seite *In search of the True Laal Maas*. In: *Kunal Kapur*. <https://chefkunal-kapur.blogspot.ch/2015/01/laal-maas-chef-kunal-kapur.html> (abgerufen am 5.Februar 2016).

## FÜR 4 PERSONEN

### Für 40 g Gewürzmischung

- 2 TL Korianderfrüchte
- 1 TL Kreuzkümmel
- 5 cm Zimt (6 g)
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Bockshornklee
- 4 Gewürznelken
- 4 getrocknete Chilis
- 4 Kapseln schwarzer Kardamom, ganz
- 2 indische Lorbeerblätter
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Amchur (getrocknete unreife Mango) in Pulverform
- 1 TL Ardana (getrocknete Granatapfelsamen) in Pulverform
- 1 TL Kala nemak (schwarzes Steinsalz)
- ½ TL Asant

### Chole

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 2 L Wasser
- 3 große Zwiebeln (400 g), fein gehackt
- 1 TL Ghee
- 1 TL Salz
- 40 g frischer Ingwer, fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen (30–40 g), fein gehackt
- 500 g Tomaten, im Mixer püriert
- 2 TL Zucker
- 5 TL Chana Masala (12 g)
- ~ Salz zum Abschmecken
- 4 EL Zwiebel, grob gehackt, zum Bestreuen
- 4 EL Koriandergrün, zerpfückt, zum Bestreuen

### Zubereitung der Gewürzmischung

Eine Bratpfanne (am besten eine nicht beschichtete Stahlpfanne oder eine Pfanne aus Eisenguss) nicht zu stark erhitzen und die Koriandersamen unter häufigem Rühren und Schütteln rösten, bis sie duften und sich leicht dunkel verfärben.

Auf selbige Art nacheinander die folgenden Gewürze rösten: Kreuzkümmel (bis er duftet und knackt), Zimt (bis er duftet und eine leichte Fleckung sichtbar wird), Pfeffer (bis die Körner sich bewegen), Bockshornklee (bis er anfängt zu duften – auf keinen Fall zu lange rösten, sonst wird er sehr bitter), Gewürznelken (bis sie anfangen zu duften), Chilis (bis sie duften und etwas dunkler sind). Gewürze abkühlen lassen.

Geröstete Gewürze in einer Schüssel mit den übrigen Gewürzen (Kardamom, Lorbeerblätter, Kurkumapulver, Amchur, Anardana, Kala nemak, Asant) vermischen. In einer elektrischen Mühle mit Schlagwerk pulverisieren.

### Zubereitung der Chole

Kichererbsen gründlich waschen, mit 2 Liter frischem Wasser zum Kochen bringen. Hitze so einstellen, dass der Sud nur leicht siedet. Deckel so aufsetzen, dass nur ein schmaler Spalt offen bleibt. Eine Stunde lang köcheln lassen. Unter Umständen muss gelegentlich etwas Wasser nachgegossen werden – zum Schluss sollten noch 400 ml Flüssigkeit im Topf sein.

Ghee in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Salz begeben und glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch begeben, kurz mitdünsten. Kicher-

#### Für 4 Fladenbrote

250 g	Weißmehl
½ TL	Backpulver
¼ TL	Soda
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
2 EL	Joghurt (40 g)
1 TL	Ghee
2 EL	Milch
100 ml	Wasser
~	Mehl für die Verarbeitung
1 EL	Nigella



#### TIPP VON RUMINA

Oft ist die lange Einweichzeit ein Grund, warum man getrocknete Kichererbsen gar nicht erst kochen mag. Man kann die Erbsen aber auch ohne vorheriges Einweichen oder nach einer wesentlich kürzeren Einweichzeit zubereiten. Die Kochzeit verlängert sich so um maximal eine Stunde (für gar nicht eingeweichte Erbsen).

erbsen mitsamt Sud begeben, pürierte Tomaten angießen, Zucker und Masala einrühren. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 1 Stunde lang halb zugedeckt schmoren lassen. Am Ende sollten die Erbsen wie eine sehr dicke Suppe wirken. Mit Salz abschmecken. Mit rohen Zwiebeln und Koriander bestreut servieren.

#### Zubereitung der Kulcha

Alle trockenen Zutaten (Weißmehl, Backpulver, Soda, Zucker und Salz) vermischen. Joghurt, Ghee, Milch und 100 ml Wasser begeben, alles zu einem Teig vermischen. Unter Umständen braucht es etwas mehr Mehl oder mehr Wasser. Das Ziel ist ein elastischer Teig, der nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.

Teig 10 Minuten lang durchkneten, in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und wenigstens 5 Stunden (besser 12) an einem warmen Ort gehen lassen. Auch ohne Hefe nimmt der Teig dabei an Volumen zu.

Teig in vier Stücke teilen, zu einem handgroßen Kreis ausrollen. Mit Nigella bestreuen, Samen gut in den Teig drücken. Mit der Hand ein paar Tropfen Wasser auf der Unterseite des Teigs verstreichen – so haftet der Fladen an der Pfanne wie an der Wand eines Tandoors oder auf einer heißen Tava.

Eine unbeschichtete Stahlpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Fladen hineingeben. Wenn sich auf der Oberseite Blasen bilden, kehren. Backen bis braune Flecken an der Oberfläche erscheinen. Man kann die Kulcha nach dem Backen, mit etwas Ghee bestreichen, so bekommt sie auch eine glänzende Oberfläche.