

Indien Basics

von Ayurveda bis Bollywood

Alles, was ein Küchenguru braucht -



G|U

Tanja Dusy Sebastian Dickhaut

Indien ist nicht zu fassen. Aber gut zu essen.

Ayurveda oder Hare Krishna? Assam oder Lassi?
Scharf oder sehr scharf? Da gibt's viele Antworten
südlich des Himalaya.



Um sich auf Indien einzulassen, braucht es erst mal nur diese Einsicht: Es gibt dort nie nur eine Antwort auf eine Frage. Das fängt beim Glauben an und hört beim Kochen noch lange nicht auf. Doch weil Essen in Indien Leben ist, lässt sich daran die Vielfalt dieses Landes besonders gut zeigen. Im Norden werden die Speisen mit Brot zwischen den Fingerspitzen aufgenommen, im Süden vermischt man sie mit Reis in der Hand und isst sie auch gleich daraus. Für die einen ist dabei Rindfleisch tabu, für die anderen Schwein. Und wer herausfinden will, wo die Grenze zwischen Linse, Erbse und Bohne im Dal verläuft, wird so weit kommen wie bei der Frage: »Haben Sie Curry?« Eine Antwort kann sein: »Nein, aber Garam Masala!« Und das kann nebenan schon wieder ganz anders gemischt werden.

Indien ist nicht zu fassen. Was seine Küche so faszinierend macht. Wer einmal gut indisch gegessen hat, wird das immer wieder wollen: Wie der erste unscheinbare Bissen zart auf die Zunge trifft und nach dem üblichen »Oh, scharf!« eine aromatische Kettenreaktion abläuft, die so fein abgestimmt ist, dass es wie Magie scheint. In so einem Moment kann beim Inder am Eck die Einrichtung noch so kitschig und die Musik noch so schrill sein – plötzlich fühlt man sich dem Nirwana ein bisschen näher.

Und überhaupt: Der »Inder am Eck« kann heute auch richtig schick sein. Denn seit der Entdeckung von Ayurveda und dem Beginn des Bollywood-Booms ist bei uns Trend, was in Indien Tradition ist. Wir wollen dafür in diesem Buch die Basics für Küche und Esstisch liefern: Alles, was man wissen muss, um die richtigen Zutaten einzukaufen und vorzubereiten inklusive einem Grundkurs des Würzens. Dazu eine Einführung in die indische Gastfreundschaft einschließlich ein paar Tipps für Deko, Drinks und Desserts. Und schließlich die Rezepte: Über 100 Klassiker, regionale Spezialitäten und inspirierte Eigenkreationen, in Indien gesammelt und auf unsere Küche abgestimmt. Also über 100 Antworten darauf, wie Indien wirklich schmeckt. Versuchen Sie es zu fassen.



Know-how



Mehr als Curry

Indisch kochen heißt gefühlvoll würzen. Das üben wir jetzt mal.

»Kennst Du das Land, wo sie mit Curry würzen?«
Indien ist es nicht – dort gibt man lieber Aroma mit Kreuzkümmel, Kardamom oder Koriander. Das kann zwar auch alles im Curry stecken, aber ... mehr hierzu auf der nächsten Seite. Und dann noch wie man wirklich würzt in Indien – dem Land, in dem Kochen immer etwas Magisches hat.

Heute koch' ich mal was Indisches ...

... und das Currypulver bleibt im Schrank. Weil indisch kochen völlig anders funktioniert - aber viel einfacher als man denkt.

Das gelbe Currypulver, das wir alle kennen, ist eine Erfindung der Engländer. Ein Souvenir aus der ehemaligen Kolonie und eine Idee, wie sie nur ein praktisch denkender Europäer haben konnte: die Aromen des ganzen Subkontinents in eine Gewürzbox gepackt, wie Berliner Luft in Dosen. Damit bekommt unser gutes, altes Hühnerfrikassee zwar sein Quäntchen Exotik und schmeckt dank Ananas auch nicht mal schlecht, aber leider kein bisschen indisch. Tatsächlich kennt die indische Küche unzählige Gewürzmischungen - so bunt und vielschichtig in ihren Aromen und jede für sich so einzigartig wie das Land selbst.

Indien ist nicht zu fassen

Jeder Indien-Reisende kennt das: Einfach unglaublich, denkt man schon bei einer ersten Taxifahrt durch eine Stadt wie Delhi oder Bombay. Eingekeilt zwischen Motorrikschas, Lastenträgern und gemächlich umherstreifenden Kühen, bleibt einem gar nichts anderes übrig, als sich mit allen Sinnen einzulassen auf das, was da so abläuft: Ein Geschäftsmann in Anzug und mit Turban vereinbart per Handy Businessstermine, Frauen in grellbunten Saris balancieren riesige Wasserkrüge auf dem Kopf, während überall die Asketen in ihren orangefarbenen Kutten um ein

Almosen betteln. Direkt am Straßenrand seift der Barbier seine Kunden ein, und der Teeverkäufer preist lautstark seinen Tschai an. Indien lässt sich nicht in Worte fassen, geschweige denn ein für allemal in den Griff kriegen – was ja auch die Briten erfahren mussten.

Mehr als eine Milliarde Menschen leben auf dem indischen Subkontinent – meistens in erstaunlich friedlichem Miteinander und doch getrennt durch die Regeln ihrer jeweiligen Kaste und Religion. In achtzehn Hauptsprachen und über tausend verschiedenen Dialekten beten sie zu ihren jeweiligen Göttern, von denen allein der hinduistische Olymp mehrere hundert kennt. In über fünftausend Jahren kamen türkische Sultane, Mongolenfürsten, Araber, Portugiesen und Engländer. Ganze Reiche zerfielen, aber gleichzeitig überdauerte vieles: Uralte Weisheiten, wie Yoga und Ayurveda, und ein gelebter Glaube gehören genauso selbstverständlich ins heutige Leben wie die neuesten Hits aus Bollywoods Traumfabriken. Hightech und die rasant wachsende Wirtschaft lassen glitzernde Bürobauten gleich neben Slumhütten entstehen. Altes bleibt, Neues kommt dazu. Und gerade dieses Nebeneinander des scheinbar Unvereinbaren macht die verrückte Mischung Indien aus. Sie verwirrt, lässt es einem manchmal ein bisschen mulmig werden, aber sie erzählt auch jeden Moment von der ungeheuren Vitalität der indischen Kultur.

Wie Indien kocht

Ähnlich ist es mit der indischen Küche. Jede Region, jede Religionsgemeinschaft und fast jede Familie kennt ihre eigenen Rezepte. Eigentlich toll, weil dadurch eine unendliche Vielfalt an Gerichten geboten ist. Aber auch ganz schön undurchsichtig, allein, wenn man sich die vielen Essensregeln anschaut: Den Hindus sind ihre Kühe heilig, und für Moslems gelten Schweine als unrein. Die elitäre Priesterkaste, die Brahmanen, essen eigentlich kein Fleisch,

dafür aber ab und zu Fisch und in manchen Gebieten dann doch hin und wieder ein Hühnercurry. Wer blickt da noch durch? Und dann die Sache mit den Gewürzen. Wie kriegt man das nur selber hin? Ein moderner Küchenguru sollte das entspannt sehen. Der Weg ins Küchennirwana ist einfacher, als man denkt. Wenn man ein paar Regeln befolgt und sich von einigen Vorstellungen befreit.

Kochen ist Würzen

Erst mal weg mit dem Currypulver. Weil Indien keine Universalwürze kennt, sondern tausend verschiedene, aufregende Masalas. Gewürzmischungen, die nicht fertig im Schrank stehen, um irgendwann ins oder übers Essen gestreut zu werden. Sie sind die Seele indischer Gerichte und bestimmen ihren Geschmack, ihre Farbe, ihren Duft. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes die Grundlage eines Gerichts. Nämlich als komplexe Kombinationen unterschiedlicher Aromen, in der einzelne Gewürze dann zusätzliche Akzente setzen können, wie in einem guten Parfum. Koriander, Kreuzkümmel, Nelken und vieles mehr werden geröstet, gebraten und in immer wieder neuer Reihenfolge mit den übrigen Zutaten gemischt. Nicht das Kochen selbst kostet Zeit in der indischen Küche, sondern die Vor- und Zubereitung der Gewürze.

Die richtige Mischung

Würzen ist keine Alchemie. Schmeckt ein Gewürz eher scharf, süß, sauer, bitter oder herb? Wer diese fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden kann und auch die sechste, die salzige, nicht vergisst, der verfügt bereits über das Rüstzeug zum Küchenguru. Und ist damit auch dem Geheimnis des perfekten Würzens nicht mehr allzu fern. Das Ayurveda, die jahrtausendealte »Lehre vom langen Leben« sucht stets nach der rundum gesunden Mischung. Auch beim

Kochen. Die sechs Grundgeschmacksrichtungen sollen zum harmonischen Ausgleich gebracht werden, auf dass alle Elemente zwar wahrzunehmen sind, aber keines von ihnen sich ungebührlich in den Vordergrund spielt. Wenn ich also in einer Sauce jede Menge Chili habe, sollten auch etwas süßliche Kokosmilch, milder Koriander oder eine Prise Zucker nicht fehlen. Alles sollte am besten so komponiert werden, dass sich die Aromen vor lauter Harmoniesucht nicht ganz aufheben und zum reinen Geschmacksbrei werden, sondern sich gegenseitig stützen und in Spannung halten. Ob dieses Prinzip der bestmöglichen Balance tatsächlich lebensverlängernd wirkt? Auf jeden Fall zaubert es gut angewandt tolles Aroma. Und dazu muss man dann auch nicht gleich indische Küchenphilosophie studieren. Sondern einfach neugierig sein und ausprobieren: Wie riecht Kurkuma? Was passiert, wenn ich Kardamom röste, mahle oder anbrate? Wie schmeckt Zimt in unterschiedlichen Kombinationen? Das sorgt für Spannung und Harmonie im Kochtopf, tut Leib und Seele gut und ist auch fürs Karma prima!

Einfach loslegen

Mit indischen Gewürzen kochen will gelernt werden – mit Spaß und Experimentierfreude. Und das Schöne dabei: Mehr braucht es dann eigentlich kaum für richtig gutes, indisches Essen. Keine extravaganten Zutaten wie in anderen asiatischen Küchen, keine Misopaste und keine Fisch- oder Hoisinsauce. Dafür einfache, frische Zutaten, die man zum Glück meist kennt – und eben Gewürze. Etwas Chili, Ingwer und Garam Masala, und schon wird aus blassem Blumenkohl und Kartoffeln ein köstlich-würziges Aloo Gobi. Eine Offenbarung für alle, die bei den beiden Gemüsen erst mal an dicke, weiße Sauce dachten. Und nicht nur weil's besser schmeckt. Denn abgesehen vom Würzen ist indisch Kochen oft erstaunlich simpel und kaum anspruchsvoller als jede

Mehlschwitze. Keine komplizierten Garmethoden, sondern ein paar Kniffe und Besonderheiten, die auf den Basic-Seiten erklärt werden. Und die finde ich bei den Rezepten, dort wo's mit der Praxis richtig losgeht.

Essen Sie Hindi?

Wer beim Lesen indischer Speisekarten nur Bahnhof versteht, braucht keinen Sprachkurs. Nur ein bisschen Durchblick.

Hindi ist in Indien offizielle Landessprache. Wer aber im äußersten Südindien per Wörterbuch stolz sein Tandoori-Huhn bestellt, kann Pech haben. Weil nämlich der Kellner nur eine der anderen achtzehn Hauptsprachen versteht. Oder weil er noch nie in seinem Leben ein Tandoori-Huhn gegessen hat.

Genau so, wie jede Region ihre eigene Sprache hat, pflegt jede Gegend ihre eigene Küche. Und das bedeutet nicht nur bestimmte Spezialitäten, sondern auch einen ganz eigenen Kochstil mit besonderen Zutaten, vor allem mit ganz typischer Würze. Das macht das Ganze zwar echt verwirrend, aber auch richtig spannend. Plötzlich stelle ich fest: Indisch ist nicht nur scharf, es kann auch sahnig-mild oder erstaunlich sauer sein. Und wer hätte es gedacht: Im Norden wird mehr Brot und im Süden eher Reis gegessen. Es gibt also jede Menge Unterschiede, aber auch viele übergreifende Gemeinsamkeiten. Und die lohnt es sich mal anzuschauen!

So isst der Norden

Brot isst im Norden Indiens jeder – egal ob Vegetarier oder Fleischesser. Es gehört einfach immer dazu, überall. Schon zum Frühstück – nicht mit Butter und Marmelade, sondern mit Gemüsecurry. Und zu jedem Essen – als Beilage und einziges Besteck, um Stückchen zu picken und Saucen zu stippen. Brot ist so basic, dass es meist nicht viel mehr ist,

als ein einfacher Fladen aus Mehl und Wasser geknetet und anschließend blitzschnell auf einer heißen Eisenplatte gebacken. Dafür wird es aber zu jeder Mahlzeit frisch am heimischen Herd zubereitet und kommt nicht vom Bäcker, wie wir das kennen. Zum täglichen Brot gehört in Indien auf alle Fälle ein Schälchen Dal, und zwar in ganz Indien. Denn erst ein Dal, so der Sammelbegriff für all die mehr oder weniger suppenartigen Gerichte aus Hülsenfrüchten, macht eine Mahlzeit komplett. Speziell für Vegetarier sind Linsen, Bohnen und Co. wertvolle Eiweißlieferanten, die dazu noch richtig lange satt machen – nicht nur in Suppenform. Eingeweicht und zu Teig verarbeitet backen indische Hausfrauen daraus knusprige Fladen oder Krapfen, Küchlein oder Bällchen. Und weil Hülsenfrüchte eher neutral im Geschmack sind, setzt hier jede Region auf ihre eigene Würze. So sind im kühlen Norden alle wärmenden Gewürze willkommen, die dem Organismus richtig einheizen, ohne scharf zu sein: Nelken, Zimt, Kardamom oder gleich Garam Masala, die für nordindische Küche typische »heiße Mischung«. Im äußersten Norden Indiens, wo Getreide im Überfluss gedeiht, gibt es nicht nur die größte Auswahl an Rotis, Chapatis, Parathas, Pooris und wie die Brotfladen sonst noch alle heißen. Dort wird Fleisch deftig mit Zwiebeln und Knoblauch geschmort, und der berühmte Lehmofen, der Tandoor, glüht rund um die Uhr. Darin brutzeln rot gefärbte Hühner, Kebab und Tikka, herrlich marinierte Fleischstückchen an langen Spießen. Kommt uns das nicht bekannt vor? Wer hier an Sis Kebab, Döner und türkische Tandır-Öfen denkt, liegt gar nicht falsch. Denn in Indiens Norden tummelten sich vor langer Zeit allerlei asiatische Steppenvölker, von denen das ein oder andere auch bis an den Bosphorus gelangte. Schwer zu sagen, wer Tandoor oder Tandır erfunden hat, ob der Ofen aus oder erst nach Indien kam. Fest steht aber auf jeden Fall, dass sich hier im Norden Indiens eine ganz eigene Küche bildete. Und daraus entwickelte sich eine deutlich islamisch geprägte Hochküche,

die es so nur in Indien gibt. Verantwortlich dafür sind die »Moguln«. Nie gehört?

Die Moguln waren wilde Mongolenreiter, die eines Tages genug von unter Pferdesätteln weich gerittenem Tatar hatten, sich zum Islam bekannten und in Delhi eines der prachtvollsten Reiche seiner Zeit gründeten. Ihr Vorbild war der persische Hof mit seiner unendlich raffinierten Küche. Karawanenweise kamen Zutaten wie Mandeln, Pistazien, getrocknete Früchte und Safran von dort, gleichzeitig Wagenladungen an Gewürzen aus Indiens Süden. Findige Köche warfen alles in einen Topf und arbeiteten die persischen Lammgerichte zu Currys und Kormas, den Fleischragouts mit sahnigen Nusssaucen, um. Als Zeichen von höchstem Luxus geriet alles äußerst gewürzsatt, aber selten extrem scharf. Immer mehr verfeinerte sich die Küche: Aus einfachen Brotfladen wurden im Tandoor knuspriges Naan. Und aus den lockeren persischen Reis-Pilaws schuf man Pulaos und später die berühmten üppig geschichteten Biryani-Gerichte. Welch einen Glanz, was für überwältigende Düfte müssen derartige Tafeln verbreitet haben! Ein Fest für alle Sinne, die mit Rosenwasser besprenkelten und mit Silberblatt belegten vollen Schüsseln – edler geht's einfach nicht. Erst als die Engländer den Sitz ihrer kolonialen Hauptstadt von Kalkutta nach Delhi verlegten, war Schluss mit der Mogulnherrlichkeit. Geblieben sind uns aber zum Glück die Rezepte. Zwar nicht ganz anspruchslos in der Zubereitung, aber wahrhaft königliche Köstlichkeiten.

So isst Südindien

Den unterschiedlichen Küchen des Südens ist eines gemeinsam: Sie sind reduzierter, leichter und oft frischer als im Norden. Also keine lange geschmorten, üppig gewürzten Saucen wie in der Mogulnküche, sondern jede Menge fangfrischer Fisch und kurz gebratenes Gemüse, das oft erst

am Ende mit wenigen, in Öl gerösteten Gewürzen abgeschmeckt wird.

Erstaunlich, wo es doch Händler aus fernsten Ländern und Kontinenten immer genau aufgrund dieser Schätze an die sagenhafte Malabarküste zog: Pfeffer, Kardamom und Ingwer, einst die teuersten Gewürze der Welt, gedeihen hier im Überfluss. Hier werden wulstige Kurkumaknollen aus der Erde gegraben, tonnenweise Nelken zum Trocknen ausgelegt und Pfefferkörner immer und immer wieder gesiebt und aussortiert. Und vielleicht lässt ja gerade die harte Arbeit mit dem kostbaren Gut die Menschen dieses um so mehr schätzen.

Südindische Köche legen keine verschwenderisch dicken Würzteppiche über alle Gerichte. Sie setzen vielmehr punktgenau kleine, feine Aromakicks. Dafür darf es aber ruhig mal richtig scharf oder auch sauer sein, mit reichlich Chilis und Tamarinde oder Zitrone. In Verbindung mit der typisch südindischen Würzkombi aus bitter-scharfen Senfkörnern, süßlicher Kokosnuss, herben Curryblättern und einer Prise Salz wird daraus eine harmonisch, perfekt abgestimmte Mischung, die fast aus dem ayurvedischen Lehrbuch stammen könnte.

Und damit die nicht gestört wird, darf sich das Ganze meist auf einem Bett aus schneeweißem, duftigem Reis entfalten. Denn der macht nicht nur satt, sondern neutralisiert Chilischärfe und hebt gleichzeitig die Aromen der Gewürze. Reis ist daher fast so etwas wie das tägliche Brot Südindiens. Egal ob einfach nur gekocht als Beilage, gewürzt oder gemahlen in Reisfladen und Küchlein, die gerne schon zum Frühstück nur mit etwas Dal gegessen werden. Genial einfach und einfach genial. Der Süden beweist: Indische Küche kann auch ganz simpel und unpräzise sein. Aber gleichzeitig so super aromatisch, dass man süchtig danach werden kann.

Indiens offene Küche

Im Gegensatz zu den Chinesen, die jahrtausendlang ihr Süppchen hinter der großen Mauer kochten, war Indien immer offen – für arabische, portugiesische und viele andere Seeleute, die es an die Gewürzküsten zog, und für all die Herrscher aus Asien oder auch die Briten. Willkommen oder nicht, Indien hat sie alle aufgenommen und das Beste aus dem gemacht, was seine Gäste so im Handgepäck mitbrachten. Wie etwa aus den Teepflanzen, die erst die Engländer einführten. Teatime mit wahlweise Zitrone oder Sahne schaffte es aber nie, richtig populär zu werden, dafür wird an fast jeder Straßenecke Masala-Tschai angeboten: mit Gewürzen gekochter, zuckersüßer Tee. Echt indisch eben.

Und viele »indische« Zutaten kennen wir auch bereits. Weil sie ebenfalls Importe sind: Bohnen, Tomaten, Kartoffeln, Ananas und Cashewnüsse kamen erst nach Indien. Oder Chilis. Die gehören heute zwar so gut wie in jedes indische Gericht, stammen aber aus der neuen Welt – entdeckt von den Portugiesen auf der Suche nach Indien. Da sie einfacher und preiswerter anzubauen sind als Pfeffer, wurden die feurigen Schoten der Küchenhit schlechthin. Und was wäre Goas berühmtestes Gericht, das Vindaloo, ohne Chilis?

Die Indien-Vorrats-Basics

Was ich eh schon habe oder haben sollte: Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer für feine Saucen; Kokosraspel, Cashewnüsse, gemahlene Mandeln für nussig-cremige Saucen. Dazu kommen dann noch zum ...

Kochen & Braten

Ghee ist eigentlich nichts anderes als ganz sauber gekochtes Butterschmalz – und das kann man dann auch gut als Ersatz nehmen. Wer den Buttergeschmack nicht ganz so gerne mag, verwendet einfach Pflanzenöl, am besten hochehitzbare Sorten wie etwa Erdnuss-, Soja- oder Sonnenblumenöl.

Kokosöl erkennt man meistens nicht als Öl. Weil es nämlich bereits bei geringer Kälte zu weißem Kokosfett erstarrt. Es verleiht den Gerichten schon beim Braten den typisch süd-indischen Kokosaroma-Kick.

Backen

Chapati-Mehl gibt's unter dem Namen »Chapati Atta« im Asia-Laden. Da es aber eigentlich nicht mehr als ein grob gemahlene Weizenmehl ist, passt normales Weizenmehl Type 1050 ebenfalls sehr gut.

Kichererbsenmehl (Besan) ist ein echter Allrounder: Es wird mit anderem Mehl gemischt zu Broten gebacken, zu Ausbackteigen gerührt oder sogar für Süßigkeiten verwendet. Weil es nämlich intensiv nussig und gar nicht mehlig schmeckt.

Abschmecken

Tamarinde kommt immer zum Einsatz, wenn es um feine Säure geht. Man kann sie als Schoten, als zu Blöcken gepresstes Mark und als Konzentrat kaufen. Letzteres schmeckt meist nur unangenehm süßlich und wenig sauer. Deshalb besser selber machen (siehe [>](#)). Notfalls kann Tamarinde auch mal durch Zitronen- oder Limettensaft ersetzt werden.

Zucker hat man immer im Haus. Für die indische Küche ist brauner Rohrzucker besser geeignet als weißer. Oder ganz authentisch: Jaggery, so heißt der zu Blöcken gepresste indische Palm- oder Rohrzucker, den es im Asia-Laden gibt.

Drüberstreuen

Koriandergrün wird oft auch »asiatische Petersilie« genannt und in Indien genauso verwendet: grob gehackt und mit beiden Händen großzügig über Gerichte gestreut. Oder zum »asiatischen Pesto«, nämlich zum Chutney, püriert. Damit Koriandergrün immer griffbereit schön frisch bleibt, einfach in ein feuchtes Stück Küchenpapier einwickeln und dann in einer Plastiktüte ins Gemüsefach des Kühlschranks legen – so hält das Kraut gut 3–4 Tage.

Minze heißt im Fall von indischer Küche immer »asiatische« oder grüne Minze (oft auch als marokkanische Minze bezeichnet). Wichtig: Bloß keine Pfefferminze nehmen, sonst schmeckt's nicht indisch, sondern nach Kaugummi. Aufbewahrt wird sie wie Koriandergrün. Und sollte keine im Haus sein, geht auch mal ein wenig getrocknete Minze.

Curryblätter findet man zum Glück immer häufiger frisch im Asia-Laden. Und nur so schmecken sie auch richtig, wenn man sie mitkocht oder anbrät und dann über ein

Gericht wie etwa Dal streut. Sie brauchen nämlich Hitze, um ihr ganzes Aroma zu entfalten. Haben die Blätter dann damit ihre Schuldigkeit getan, werden sie aussortiert bzw. einfach nicht mitgegessen. Wer nur getrocknete Curryblätter bekommt, sollte auf jeden Fall mehr als angegeben nehmen – am besten doppelt so viel.



Das Indien-Basic- Gewürzregal

Knoblauch & Ingwer

Wo Knoblauch ist, ist in der indischen Küche auch Ingwer nicht weit: Fein gehackt oder püriert geben beide den meisten Currygerichten (also den meisten Saucen!) Aroma und Konsistenz. Die zitronige Ingwerfrische balanciert dabei das intensive Knoblaucharoma ideal aus. Ingwer wird in Indien fast ausschließlich frisch verwendet. Das heißt beim Einkaufen schön pralle, leicht glänzende Knollen wählen, die frisch und saftig sind.

Senfkörner

Die kleinen, kugelförmigen, braunen oder schwarzen Körnchen ähneln im Geschmack unserem gelben Senf. Sie werden aber fast immer ganz verwendet und meist nur kurz in Öl gebraten, bis sie knistern und springen. So schmecken sie nussig und leicht scharf, braten sie zu lange, werden sie recht bitter. Vor allem in Südindien werden sie häufig in Verbindung mit Curryblättern angebraten und dann über ein Gericht gegeben.

Kardamom

Ihn gibt's in Grün und Braun. Im Inneren der grünen Kapseln sitzen schwarze Samenkörner, die ganz frisch leicht klebrig sind. Ganzen Kardamom kann man von Anfang an in einem Gericht mitschmoren, gemahlene dagegen besser erst am Ende dazugeben. Sein kampfer-frischer, zitroniger und leicht scharfer Geschmack macht sich besonders gut in süßen Sachen. Die braunen, großen Kardamomkapseln sind dagegen super intensiv und werden fast nur unzerkleinert in Currys mitgeköchelt.

Fenchel

Dass die grünen, länglichen Samen gut für den Magen sind, wissen wir ja schon vom Tee. Drum kommen sie oft auch in Gerichte mit viel Fett oder blähenden Zutaten wie Zwiebeln. Und nach dem Essen steht das Schälchen mit den gerösteten Samen zum Knabbern bereit - als Digestif!

Bockshornklee

Hier verwendet man sowohl die Samen (Methi) wie auch die Blätter (Kasori Methi). Die steinharten, kantigen Samen schmecken anregend bitter und werden deshalb meist in Öl angeröstet - allerdings nur so lange, bis sie sich ganz leicht

färben, sonst werden sie unangenehm bitter. Die getrockneten Blätter ebenfalls nur sparsam verwenden: Sie riechen intensiv, leicht bitter und fast schon eine Spur muffig. Trotzdem, mit Kartoffeln oder Dal sind sie super. Übrigens: Gemahlen gibt es diese Blätter auch bei uns unter dem Namen »Schabziegerklee« zu kaufen.

Amchoor - Mangopulver

Ganz typisch indisch: ein feines, graues Pulver aus getrockneten, grünen Mangos. Schmeckt ordentlich sauer und wird genau dazu verwendet: zum Säuern, aber auch als Zartmacher von Fleisch in Marinaden. Ersatzweise tut es auch mal ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft, den man über das fast fertige Gericht träufelt – denn für Säure wird auch Amchoor meist erst gegen Garzeitende dazugegeben.

Ajowan

Die kleinen, dunklen Samen werden auch als »Carom« bezeichnet. Ihr Aroma erinnert an Kräuter und liegt zwischen intensivem Liebstöckel und herbem Thymian. Ein idealer Kick für Linsen und andere Hülsenfrüchte – nicht zuletzt weil die Samen auch bei Blähungen helfen.

Asafoetida

Das pulverisierte Harz der »Ferula alliacea« wird auch »Teufelsdreck«, »Asant« oder »Hing« genannt. Der knofelige Geruch verschwindet, wenn das Pulver kurz in Öl angeröstet wird. Auf Knoblauch und Zwiebel kann man dann verzichten.

Pfeffer

Feurig und anregend soll er sein, ein echter Scharfmacher eben, der den Körper wärmend auf Hochtouren bringt. Das schätzt die ayurvedische Medizin an schwarzem Pfeffer, und darum wird er oft verschwenderisch und nur grob zerstoßen verwendet. Preiswerter und ein ebenso scharfer Ersatz für das einst teuerste Gewürz der Welt: Chilischoten.

Chilis

Frische, grüne Chilis kommen in so gut wie jedes indische Gericht: immer mit den Samen, in denen die meiste Schärfe steckt! Wer's milder mag, kratzt die

Kernchen raus oder kocht die Schoten im Ganzen mit und fischt sie am Ende raus – so geben sie weniger Schärfe als gehackt ab. Getrocknete rote Chilis werden meist im Ganzen 1–3 Minuten mit angebraten – bis sie sich langsam aufblähen und zu färben beginnen. Für milde Schärfe und intensiv rote Farbe sorgt in Indien Kaschmir-Chili-Pulver. Da es hier kaum zu kriegen ist, passt als Ersatz in manchen Rezepten auch edelsüßes Paprikapulver.

Zimt & Nelken

Wer hier an Plätzchen und wohlige Wärme im Winter denkt, liegt gar nicht so verkehrt. Zimt und Nelken gelten in Indien als »heiße« Gewürze, die den Körper erhitzen und zwar meist durch herzhaftes Essen, in das sie bevorzugt kommen. Anstelle von ganzen Zimtstangen wird die etwas weniger aromatische, dicke Zimtrinde verwendet. Die entfalten ihr volles Aroma, wenn sie gut 3–5 Minuten in Öl oder Ghee brät. Nelken rösten schneller (etwa in 3 Minuten), daher besser etwas später zugeben.

Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma

Die drei gehören fast immer zusammen, wenn es um nordindische Currys geht. Süßlicher Koriander, leicht bittere Gelbwurz (Kurkuma) und die herben Kreuzkümmelsamen sind schon ein fast perfekt geschnürtes Gewürzpaket. Damit Koriander und Kreuzkümmel ihr volles Aroma entfalten, sollten die ganzen Samen am besten trocken geröstet werden. Koriander hält es dabei gut 5 Minuten aus, Kreuzkümmel sollte schon nach etwa 1 Minute aus der Pfanne; denn brennt er an, schmeckt er richtig brandig-bitter. Fast genau dasselbe gilt für das Braten in Öl. Sobald die Samen anfangen, sich dunkel zu färben, sollten sie raus oder Flüssigkeit ran. Übrigens: Wer im Asia-Laden schwarzen Kreuzkümmel (Shah Jeera oder Kala Jeera) findet – er schmeckt intensiver und rauchiger als der normale Kreuzkümmel.

Panch Phoran

Die bengalische Mischung aus fünf ungemahlenden Gewürzen ist fix gemischt, aus jeweils der gleichen Menge Fenchel-, Schwarzkümmel-, Kreuzkümmel-, Bockshorn-keel- und Senfsamen.

Cha(a)t Masala

Leicht säuerliche, salzige Gewürzmischung zum Bestreuen von Salaten oder Raitas. Wer will, mischt sie aus 4 EL gemahlenem Kreuzkümmel, je 1 TL gemahlenem Ajowan und schwarzem Pfeffer, 2 EL Amchoor, 1/4 TL Chilipulver und 4 EL schwarzem Salz (heißt auch Steinsalz oder Kala Namak).

Garam Masala

Die »heiße Mischung«, die Currys den letzten Pfiff verleiht. Fertig kaufen – oder selber mischen: Die Samen aus 15 grünen Kardamomkapseln mit 2 Lorbeerblättern, 1 EL schwarzem Pfeffer, 1 1/2 EL Koriandersamen, 3 EL Kreuzkümmelsamen, 2 Stück Zimtrinde (je 5 cm) und 1 EL Nelken im Mörser fein mahlen. Nach Belieben noch 1/4 TL gemahlene Macis oder Muskatnuss untermischen.

Mach's mal lieber einfach würzig

Zum indischen Kochen braucht es Gewürze. Aber wie wird daraus ein Curry?

Genauso wenig, wie es in Indien Currypulver gibt, genauso ergebnislos bleibt die Suche nach einem Curry. »Curry« ist nämlich nur eine Sammelbezeichnung, von den Engländern eingeführt, für all jene wunderbaren Gerichte, die in Indiens Töpfen und Pfannen schmoren. Abgeleitet von dem südindischen Wort »Kari« für »ein Gericht mit Sauce«. Und genau damit haben die Briten den Nagel auf den Kopf getroffen. Denn erst die Sauce macht's! Zum Niederknien, zum Auflöffeln und zum mit Brot aufwischen sind die sämigen Tunken, sodass das Fleisch darin fast Nebensache wird. Aber wie lautet die magische Zauberformel für perfekte Saucen? Einfach Würzen! Aber anders, als wir es gewohnt sind.

Mehr als Abschmecken

Wir würzen unsere Saucen meistens erst am Ende – hier noch ein Prischen Muskatnuss oder da auch mal einen Hauch von Currypulver. Und nennen das dann »Abschmecken«. Davor wird püriert, legiert, montiert und wer weiß, was nicht sonst noch alles. Und wozu der ganze Aufwand? Doch damit die Sauce fein und sämig wird. Das funktioniert in Indien gerade umgekehrt. Hier sind die Gewürze die Grundlage jeder Sauce, beziehungsweise fast aller Gerichte. Und daher wird am meisten Zeit auf die Arbeit mit den Gewürzen verwendet. Da wird richtig heftig Hand angelegt: Es wird

gemörsert, gemahlen, geröstet und gebraten. Darum dreht sich alles, angefangen bei den Küchengeräten.

Werkzeuge für gute Würze

Klar, ich kann auch gemahlene Gewürze nehmen. Aber wenn ich wirklich volles Aroma möchte, mahle ich sie selbst. Ein echtes Muss daher: Ein stabiler, ausreichend großer Mörser, möglichst schwer und standfest, damit er nicht wegrutscht, etwa einer aus Granit. Damit lassen sich dann auch mal Knoblauch oder Ingwer zerdrücken, wenn keine Knoblauchpresse oder Ingwerreibe im Haus ist. Wobei sich so eine japanische Ingwerreibe aus Porzellan allemal lohnt. Ihre scharfen Zackenzähnen zerfasern Ingwer feiner und schneller, als ein Messer ihn je hacken kann. Absolut unverzichtbar für jede indische Hausfrau: der Karhai, ein wokähnlicher Topf mit gewölbtem Boden. In ihm werden nicht nur Gewürze geröstet und angebraten, sondern überhaupt gekocht, geschmort oder frittiert. Für einen normalen Haushaltsherd hierzulande aber weitaus besser geeignet: Ein möglichst beschichteter, schwerer Wok mit flacher Standfläche, der nicht herumwackelt. Prima, wenn er einen Deckel hat, dann taugt er sogar zum Schmoren. Ansonsten geht zu diesem Zweck auch ein Deckeltopf oder Bräter – das spart Energie! Kaum zu glauben, im Wesentlichen ist das bereits alles, was es überhaupt an extra Geräten für die indische Küche braucht!

Rösten oder braten

Gekauftes Gewürzpulver ist grundsätzlich in Ordnung. Aber wie Kaffeebohnen entfalten die meisten Gewürze erst durch Hitze ihr volles Aroma. Und wie bei einmal gemahlenem Kaffee verduftet das leider ganz schön schnell wieder. Will ich es also richtig intensiv und würzig, röste ich die Samen und Körnchen trocken in der Pfanne und mahle oder mörsere

sie anschließend selbst. Aber aus Gewürzen lässt sich noch viel mehr rausholen. Vorausgesetzt, man gibt ihnen etwas Zeit. Ganz langsam braten indische Köche sie deshalb in Öl oder Ghee an. So bekommt nach und nach das Fett ihr volles Aroma ab und damit später das ganze Gericht. Je nach Gewürz kann das ein bisschen schneller oder länger gehen (genauere Angaben dazu stehen direkt bei den Gewürzen auf [≥](#) und [≥](#)). Profis streuen sie deshalb nacheinander in den Topf. Etwas einfacher und fast genau so gut klappt das, wenn man mehrere Gewürze zusammen vorsichtig bei niedriger Temperatur röstet. Hier ist allerdings etwas Aufmerksamkeit gefragt: Es braucht einen Blick dafür, wie schnell sie dunkel werden, wie sich der Geruch verändert, wann sie anfangen zu britzeln, zischeln und knistern. Mit der Zeit bekommt man aber so ein echtes Gespür und Näschen dafür. Das ist bei ganzen Gewürzen überhaupt kein Problem. Bei gemahlene besteht dagegen erhöhte Brandgefahr. Deshalb werden sie meist erst mit der Hauptzutat wie Fleisch oder Gemüse mit angebraten. Oder auch mal mit Wasser oder Öl zur Paste angerührt.

Mehr für's perfekte Curry

Mit dem Anbraten der Gewürze fängt jedes Curry an. Sie geben den Grundcharakter meiner Sauce vor. Und alles, was noch dazukommt, setzt ergänzende Akzente und sanfte Gegengewichte. Wie zum Beispiel die gemahlene Gewürze, die erst später ins kochende Gericht gestreut werden. Oder die Marinaden und Pasten, die kurz darauf mit der Hauptzutat oder danach in den Topf kommen. So sorgen Joghurt und Tomatenpüree für sanfte Säure, Kokosmilch und Nusspasten ausgleichend für feine Milde. Zwiebelpürees sind wandelbar und universell. Nicht zuletzt, weil es hier gleich drei Varianten gibt: Fein gerieben oder püriert bringen rohe Zwiebeln leichte Schärfe, die sich aber beim Kochen verflüchtigt. Gekochtes Zwiebelpüree schmeckt süßlich-mild

und das Püree aus gebratenen Zwiebeln leicht karamellig-süß. In Verbindung mit allen Gewürzen ergeben sich so die Möglichkeiten für 1001 völlig unterschiedlich schmeckende Currys! Und ganz nebenbei bringen sie Bindung und Konsistenz in jede Sauce. Jene sagenhafte Cremigkeit, die wir an indischen Gerichten so lieben!

An die Töpfe, fertig, los!

Jetzt heißt es nur noch: Trau dich. Aber auch: Sei gut vorbereitet. Denn speziell für indisches Essen gilt: Gut organisiert ist halb gekocht. Und: So ganz auf die Schnelle läuft nichts. Also lieber gleich gemütlich Gewürze rösten, mahlen, Pasten pürieren und Zutaten klein schnippeln oder eventuell etwas marinieren. Kleiner zusätzlicher Tipp: Wer seine Gewürze vorher abmisst und in kleinen Schälchen nach Zubereitungsreihenfolge zurechtlegt oder schon mischt, kommt am Herd gar nicht erst in Hektik. Dann bleibt um so mehr Zeit zum Probieren – am besten, immer mal wieder, um ein Gespür dafür zu kriegen, wie sich die Gewürze entfalten und wie die Sauce ihre Konsistenz langsam ändert. Und am Ende darf dann auch noch abgeschmeckt werden. Aber bitte nicht mit Currypulver, sondern zum Beispiel mit etwas Garam Masala oder frischem Koriandergrün – das ist typisch indisch!

Die 9 Basic-Supertricks

fürs perfekte indische Kochen

Tamarinde auspressen



1• Einzelne Stücke mit einem Messer vom gepressten Mark abschneiden und in ein Schälchen geben.



2• Mit kochend heißem Wasser übergießen (Faustregel: auf 1 gut gehäuften EL Mark etwa 100 ml Wasser). Mindestens 10-15 Min. einweichen. Am besten zwischendurch mal umrühren und das Mark mit den Fingern etwas zerzupfen.



3• Eingeweichtes Mark samt Wasser durch ein feines Sieb in ein Schälchen gießen. Dann das dicke Mark mit einem Löffel so fest wie möglich durch das Sieb pressen und den Extrakt verrühren.

Kokosnuss knacken



1• Nuss mit den schwarzen »Augen« nach oben hinstellen, festhalten (hinknien und zwischen die Knie klemmen oder helfen lassen).

