

INDIEN VEGETARISCH

We are family

*Die kulinarischen Schätze
der indischen Küche*



MANISH ARORA

Fotografien von Grégoire Kalt

riva

MANISH ARORA

Fotografien von Grégoire Kalt

INDIEN VEGETARISCH

We are family

Die kulinarischen Schätze der indischen Küche

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2021 bei First Edition, ein Imprint von Edi8, unter dem Titel *We are family*. © 2021 by First Edition, ein Imprint von Edi8. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Wiebke Krabbe

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Amélie du Petit Thouars; Sonja Vallant

Abbildungen: Grégoire Kalt

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2122-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1896-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1897-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Statt eines Vorworts

Einleitung

We are family!

Bhavanis Küchentipps

Glück, Freude und Festliches

GLÜCK

Nanni Aunty's Sambar Masala

Satish Chachi's Garam Masala

Shelly didi's Dabeli Masala

Nanni Aunty's Peanut Chutney

Nanni Aunty's Brinjal Chutney

Marielou's Green Chutney

Usha's Tomato Chutney

Nanni Aunty's Imli Chutney

Tadka Curry Patta

Ghee Tadka

Koel's Cucumber Raïta

Usha's Boondi Raïta

Ghar ki Paneer

Bhawna's Jeera Mutter Pulao

Apu's Dhokla
Madhvi's Poha
Noyna's Baingan Dahi
Nanni Aunty's Aloo Tikki
Jyoti Bhabhi's Lapetoo Chole
Kanta Aunty's Kaju Curry Patta
Marielou's Chura
Apu's Peanut Masala
Chubby's Crispy Bhindi
Priya's Coconut Rice
Ghar ka Katchumbar
Apu's Aloo Rawa Fry
Nanni Aunty's Paneer Sticks
Chubby's Sprout Salad
Vidyun's Khata Meeta Kadu
Nanni Aunty's Dal Khichdi
Shelly Didi's Tawe Sabze
Vidyun's Turnip
Malini's Haldi Doodh
Satish Chachi's Chass
Marielou's Kadha
Madhvi's Chai Masala

FREUDE

Mummy's Bharwa Baingan
Joyti Bhabhi's Sabudana Khichdi
Kanta Aunty's Papdi Chaat

Madhvi's Karela Chips
Alka Mami's Chilled Dahi Sandwich
Marielou's Chila
Satish Chachi's Pav Bhaji
Payal's Samosa
Catherine's Dal
Roma Bhabhi's Baingan Bhartha
Harmeet's Dahi Wale Aloo
Satish Chachi's Gajjar Mutter
Minni's Gobi Keema
Noyna's Chote Aloo
Satish Chachi's Pakoras
Koel's Lemon Rice
Minni's Gobi Aloo
Alka Mami's Crispy Crunchy Cabbage
Kanta Aunty's Tori
Bhawna's Paneer Bhurji
Priya's Beans Coconut
Catherine's Palak Paneer
Nanni Aunty's Besan Simla Mirch
Neelam Didi's Palak Patta Chaat
Mummy's Mutter Paneer
Mummy's Tavewale Gobi
Roma Bhabhi's Palak Khichdi
Satish Chachi's Rajma
Minni's Solkadhi
Marielou's Dal Tadka

Catherine's Mishti Doi
Harmeet's Kadha Prasad
Neelam Didi's Kheer

FESTLICHES

Satish Chachi's Pindi Chana
Satish Chachi's Punjabi Kadhi Pakora
Jyoti Bhabhi's Dum Aloo
Roma Bhabhi's Rajma Kebab
Harmeet's Bharwa Karela
Usha's Kofta Curry
Alka Mami's Lotus Stem Yakhni
Minni's Paneer Makhani
Satish Chachi's Dahi Wale Bhindi
Ghar ki Chapati
Priya's Sindhi Kadhi
Neelam Didi's Handva
Roma Bhabhi's Vegetarian Biryani
Bhawna's Vegetarian Coconut Curry
Payal's Kathal
Payal's Kulfi

Glossar

Register

STATT EINES VORWORTS

Lieber Manish,

das Vorwort für ein Kochbuch zu schreiben, ist nicht gerade meine Stärke, auch wenn du der Autor bist.

Ich koche nicht, klassische Rezeptsammlungen können mir die Lust am Essen verderben, und wenn sich bei einem Abendessen das Gespräch nur um das dreht, was auf dem Teller liegt, dann schalte ich auf Durchzug. Ein einziges Mal hatte ich mit einem Kochbuch zu tun, weil ein Freund von mir geplant hatte, ihm in Anlehnung an ein Rezept für rohe Nieren von Alexandre Dumas einen entsprechenden Titel zu geben. Wenn ich mich recht erinnere, gefiel mir die reduzierte Aufmachung, und der Autor war angetan von meinem Vorschlag, es mit Bildern von Gemüseschalen, schmutzigen Tellerstapeln und Mülltüten zu illustrieren. Das Buch wurde nie veröffentlicht.

Auf der anderen Seite esse ich sehr gern bei anderen, vor allem bei dir. Aber das will ich jetzt nicht weiter ausführen, weil es all dem widersprechen würde, was ich gerade gesagt habe. Darum möchte ich die Abendessen bei dir mit nur vier Worten auf den Punkt bringen: schön, gut, fröhlich, großzügig.

Mit lieben Grüßen

Sophie Calle

PS: Du hast für einige Tage die Versorgung meiner Katze Milou übernommen und mich quasi als »Lohn« dafür gebeten, einen kurzen Einleitungstext für dein Buch zu schreiben. Ich hoffe, ich habe deine Erwartungen erfüllt, und bitte nun wiederum dich im Gegenzug darum, dich in Zukunft mit Kritik an meinen Outfits zurückzuhalten.



EINLEITUNG

Die Küche meiner Heimat

Angefangen hat alles im Jahr 2020, als ich mich im Lockdown einsam fühlte. Jahrelang war ich durch die Welt gereist, und nun war ich von allen, die ich liebte, abgeschnitten. Doch in meinen Gedanken war ich bei meiner Familie, der Küche meines Landes und den Festtagsgerichten meiner Kindheit. Zum ersten Mal in meinem Leben legte ich eine berufliche Pause ein und widmete meine Zeit anderen Dingen als der Mode. Damals wusste ich es noch nicht, aber diese Unterbrechung sollte sich in eine lange und erholsame Phase verwandeln, in der ich dank der Küche meines Heimatlandes Indien zu meinen Ursprüngen zurückfand.

Meine Familie stammt aus dem Punjab, einer Region im Norden Indiens. Dort hat das Essen in der lokalen Kultur einen sehr hohen Stellenwert. Es ist Teil unserer Identität und Thema der alltäglichen Gespräche. Wie die Franzosen überlegen die Punjabi schon beim Mittagessen, was es zum Abendessen geben wird. Es ist ein unerschöpfliches Thema, das uns über alle Entfernungen hinweg verbindet.

Familiensinn

So kam es, dass ich mich während der Lockdowns öfter mit meiner Mutter und meinen Tanten über die Gerichte

meiner Kindheit unterhielt, die ich in meiner Küche in Frankreich nachkochte. Wir tauschten jede Menge Ideen und Rezepte aus, die ich ausprobieren, perfektionieren oder einfach so kochen wollte, wie ich sie als Kind gegessen hatte. Es war, als hätte ich ein Zauberkästchen geöffnet, das mich wieder in meine Jugend und meine indische Kultur reisen ließ. Das waren sehr emotionale und schöne Momente. Es begann mit Rezepten, doch dann sprachen wir über viel mehr als nur über das Essen. Wir spürten eine Gemeinsamkeit, die durch meine jahrelange Arbeit im Ausland etwas verloren gegangen war. Während ich am Herd stand, fühlte ich mich wieder von all den Frauen umgeben, die ich als kleines Kind in der Küche gesehen hatte, während ich mit den anderen Kindern der Familie spielte. Das ist der Grund, warum in diesem Buch nur Frauen vorkommen. Sie sind untrennbar mit den Rezepten und Kindheitserinnerungen verbunden, die ich auf diesen Seiten wiederaufleben lasse.

Gerüche und Kindheitserinnerungen

Nach und nach wurde der Kreis der Familie immer größer. Mit einigen der Personen in diesem Buch hatte ich seit Jahren nicht mehr gesprochen, aber ich konnte mich noch gut daran erinnern, was wir als Kinder gegessen hatten, lange bevor ich Indien verlassen und meine Karriere begonnen hatte. All die Gerüche und Erinnerungen hatte ich in meinem Herzen und in meinem Geist bewahrt. Der erneute Kontakt mit all diesen Menschen, den *auntys*, *chachis*, *didis* und *bhabhis*, wie sie in Indien genannt werden, half mir, die Kindheitserinnerungen zu ordnen, die nach und nach meine Küche durchströmten wie der Duft von Senfkörnern, wenn man sie in einer Pfanne röstet.

Ich erinnere mich gut an die großen Familientreffen, die laut und lebhaft waren, und an die Kinder, die in einem Wald aus erwachsenen Beinen spielten. Die Männer, die Karten spielten und dabei etwas tranken, den Geruch von Zigaretten, der sich mit dem von Gewürzen vermischte. An das Knistern der Kreuzkümmelsamen in der Pfanne und das Klappern von Metallschüsseln. Diese Erinnerungen werde ich für immer in meinem Kopf behalten.

Die Küche des Punjab auf dem Prüfstand französischer Gaumen

Nach dem Lockdown beschloss ich, die Rezepte, die ich bis dahin quasi unter Ausschluss der Öffentlichkeit zubereitet hatte, meinen französischen Freunden zu präsentieren. Ich lud sie zum Essen zu mir nach Hause ein und beobachtete ihre Reaktionen auf die ihnen kaum bekannte Küche des Punjab. Die meisten waren überrascht, als sie die würzigen, aber niemals übermäßig scharfen Gerichte probierten. Viele Europäer glauben, die indische Küche sei grundsätzlich sehr scharf, aber das ist ein Irrtum. Ihr Geheimnis basiert auf einer Vielzahl von Gewürzen, von denen aber keines die anderen in den Hintergrund drängen oder den Gaumen verbrennen darf. Die Harmonie steht stets im Mittelpunkt. Die Gewürzkombinationen sollen den Charakter bestimmter Gerichte unterstreichen – manchmal auch mildern. Viele Speisen lassen sich schnell zubereiten, einige erfordern aber auch viel Aufmerksamkeit und Geduld. Vor allem aber bietet die indische Küche eine Vielfalt vegetarischer Gerichte, die in meiner Wahlheimat Frankreich nahezu unbekannt sind. Ich kenne keine andere Küche, die so viele verschiedene Texturen und Aromen liefert und dabei auf Fleisch verzichtet.

Die indische Küche ist in Frankreich noch wenig bekannt und im Gegensatz zu England und anderen Ländern definitiv unterrepräsentiert. Die Eröffnung eines Restaurants war daher für mich auch eine Möglichkeit, den Menschen die Speisen meiner Heimat näherzubringen und mit Vorurteilen aufzuräumen. Wir haben uns für eine authentische Speisekarte entschieden mit typischen Rezepten von den Straßen und Familientischen der Punjabi. Zucchini-Kefta, Kidneybohnen-Kebab und Gemüse mit überraschenden Texturen lassen so manchen Fleischesser vergessen, dass kein Fleisch auf unserer Speisekarte steht. Ein Buch über indische und vegetarische Hausmannskost zu schreiben, ist der Höhepunkt dieses Prozesses, der im Lockdown in meiner Wohnung begonnen hat. Ich freue mich sehr, dass ich mit den Mitgliedern meiner großen Familie diese umfang- und facettenreiche Sammlung vegetarischer Rezepte aus Indien zusammentragen konnte.

We are family

Schon der Entstehungsprozess des Buches war ein Vergnügen für mich und meine Lieben. Mit meiner Familie haben wir zunächst eine Chatgruppe eingerichtet, in der jeder seine Kommentare abgeben konnte. Die Rezepte kamen handgeschrieben in Hindi auf fleckigen, schlecht fotografierten Blättern zu mir. Manchmal wurde ein Gericht, dessen Zubereitung zehn Stunden dauert, mit ganzen zehn Wörtern »erklärt«. Manche Tanten riefen mich während des Kochens an, um Änderungsvorschläge zu den Mengenangaben durchzugeben, oder auch nur, um kurz Hallo zu sagen. Es machte uns allen viel Freude, wieder öfter miteinander zu kommunizieren und sich fröhlich auszutauschen. Durch die Einbeziehung meiner Freunde und Familie ist es mir gelungen, eine enorme kulinarische Bandbreite abzudecken und ein nuancenreiches Bild der

indischen Küche und meiner Familie zu zeichnen. Dank dieses Buches fühle ich mich vor allem den Frauen in meiner Familie sehr viel näher! Denn wir haben ja nicht nur die Rezepte geteilt, sondern auch Emotionen. So haben wir wieder zusammengefunden und sehr intensive Momente erlebt.

Dieses Buch ist ein Stück von mir

Auch von der Gestaltung her sagt dieses Buch genauso viel aus wie die Rezepte, die darin enthalten sind. Als Designer ist mein Stil das genaue Gegenteil von Minimalismus. Ich wurde schon oft gefragt, warum meine Kreationen so farbenfroh und formenreich sind. Als Antwort darauf vergleiche ich meine Arbeit gern mit einem Thali. Bei dieser Art von indischer Mahlzeit ist es wichtig, dass man von allem, was die Küche einer Familie oder einer Region ausmacht, etwas auf seinem Teller hat. Es ist nicht einfach nur ein Gericht, das man miteinander teilt, sondern eine Art Erkennungszeichen in den schönsten Farben, die ein Tisch bieten kann. Meine Einstellung zur Mode ist ähnlich: Ich möchte mit jeder Kollektion eine Vielfalt von Emotionen zum Ausdruck bringen. Auch beim Essen steht bei mir die Freude im Vordergrund, mit der ich mein Dal, Paneer, Raïta, Paratha oder meinen Reis verzehre.

In diesem Buch – in der optischen Aufmachung wie in den Rezepten – finden Sie viele Farben, Aromen und sehr intensive Emotionen, die ein großes harmonisches Ganzes ergeben. Für mich war es naheliegend, meine Welt auch auf den Fotos zum Ausdruck zu bringen. Denn ich möchte meine Leser an meinen Tisch einladen. Daher haben wir das Foto-Shooting in meiner Wohnung gemacht, und die Speisen habe ich in meiner eigenen Küche zubereitet. Die Gerichte, die ich hier präsentiere, sind so, als würde ich sie meinen

Gästen servieren. Die Hintergründe, Stoffe, Teller und Utensilien sind alle von mir und stammen aus meinen Schränken. Auch die Personen, die auf den Bildern zu sehen sind, gehören zu meinem Freundeskreis. Nichts in diesem Buch ist einfach erfunden. Ich habe im Grunde versucht, am Herd dasselbe zu tun, was ich normalerweise mit Stoffen und Schnitten tue, und habe dabei viel von mir selbst in dieses Projekt eingebracht. Und so ist beides geprägt von einer Handschrift – meinem Stil.

Das Buch entstand in einer Zeit, in der ich mich nach mehr Kontakt zu meiner Familie gesehnt habe. Sie ist der größte Schatz, den ich auf der Welt habe. Wenn ich an meine Mutter, meine Tanten und meine Freundinnen dachte, hatte ich immer den Refrain des Songs von Sister Sledge im Kopf. Den Wunsch nach mehr Zusammengehörigkeitsgefühl hatte ich schon bei meiner letzten Show als Designer gespürt, die Sehnsucht, dass wir alle zusammenkommen, um eine große gemeinsame Leidenschaft zu teilen. Und das ist eingetreten. Unsere Liebe zum Kochen hat den Zusammenhalt in meiner Familie neu gefestigt. »We are family!«

WE ARE FAMILY!

Die Familie beschränkt sich in Indien nicht nur auf die Blutsverwandtschaft. Sie wird vielmehr aus den Bindungen zwischen den Menschen gewebt. Im Hindi gibt es viele Wörter für Familienbeziehungen, so als würde schon allein die Sprache bewusst machen wollen, wie viele Arten von Beziehungen man im Laufe eines Lebens aufbauen kann. Darüber hinaus erfinden viele Familien eigene Begriffe, die nicht zum offiziellen Wortschatz gehören, um Beziehungen zu bezeichnen, die ihnen wichtig sind. Vor allem bei älteren Menschen hängt man beispielsweise gern den »Titel« an den Vornamen an. Wenn ich im folgenden Kapitel die Frauen vorstelle, die an diesem Buch mitgewirkt habe, gebe ich damit auch einen Einblick in die indische Art, ein Familiengeflecht zu knüpfen.

Mummy

Meine Mutter ist die ruhigste Frau in der Familie. Trotzdem ist sie eine starke Frau. Sie hat mich zum Beispiel mit 17 Jahren nach Delhi weggehen lassen, obwohl ich ein Einzelkind war, was in Indien eher ungewöhnlich war. In der Küche hat meine Mutter ein echtes Talent dafür, einfache Gerichte mit nur wenigen Zutaten lecker zuzubereiten. Alles, was sie kocht, hat einen einzigartigen und sehr ausgeprägten Geschmack. Von ihr habe ich die meisten

Rezepte bekommen, die ich während des Lockdowns ausprobiert habe. Dadurch ist sie zu einer wahren Expertin für Videotelefonie geworden.

Satish Chachi

Satish ist einer der beiden Stars des Buches. Ihr Name wird Ihnen immer wieder begegnen. Sie ist die Person, die meine Familie zusammenhält. Sie ruft an, um Neuigkeiten zu erfahren und mitzuteilen, sie organisiert große Essen, zu denen sie alle Familienmitglieder einlädt, und achtet darauf, dass sich alle auch zwischendurch immer wieder mal sehen. Sie gehört zu den Frauen, die wie eine zweite Mutter für mich sind. Als ich mit diesem Projekt begann, war sie die Erste, die mir Rezepte schickte.

Nanni Aunty

Nanni ist die beste indische Köchin, die ich kenne. Vor langer Zeit leitete sie ein berühmtes Restaurant in Delhi. Als ich mit 17 Jahren dorthinkam, arbeitete sie nicht mehr dort. Also habe ich sie einfach besucht, um bei ihr zu essen, denn alles, was sie kocht, ist umwerfend gut. Wenn ich in Delhi Hausmannskost essen möchte, gehe ich zu ihr. Sie schafft es, aus dem, was sie gerade im Haus hat, neue Rezepte zu erfinden oder bestehende Rezepte kreativ abzuwandeln. Trotzdem schmeckt immer alles so, wie man es erwartet – nur eben mit ihrer persönlichen Note.

Fernanda Aunty

Fernanda ist die Mutter von Marielou. Um es kurz zu machen: Ich habe sie nie persönlich getroffen. Aber ich habe so viel von ihr und der unglaublichen Energie, die sie als 96-jährige Frau aufbringt, gehört, dass ich das Gefühl habe, sie schon lange zu kennen. Und auch durch das Nachkochen

ihrer Rezepte, die Marielou mir gegeben hat, ist sie mir in gewisser Weise nähergekommen. Das gehört ebenfalls zu den schönen Seiten der Familienküche!

Kanta Aunty

Kanta baut leidenschaftlich gern ihr eigenes Gemüse an. In Indien kommt es eher selten vor, dass Menschen einen eigenen Garten haben, allein das macht Kanta schon zu etwas ganz Besonderem. Ich habe sie während meiner Studienzeit über ihre Tochter Payal kennengelernt. Kanta hat uns immer Snacks wie Papdi Chaat zubereitet. Ich habe sie extra angerufen und um das Rezept dafür gebeten, weil es mich an meine Studienzeit und den Geschmack des Streetfood in Delhi erinnert.



Die fünf starken Frauen in meiner Familie: Mummy, Satish Chachi, Großmutter und zwei Tanten



Mein Geburtstag mit Minni und einigen anderen Cousins



Meine Cousins und ich vor einer Fotowand. Wir tun so, als wären wir in Kashmir



Ich vor einem Bild der Göttin Durga, die auf einem Tiger reitet



Mein allererstes Telefon



Der Tag, an dem meine Mutter mir ein Kleid von der Schwester meines Cousins anzog



Mit Jyoti Babhi und anderen Familienmitgliedern
beim Essen



Minni legt mir ein Band (rakhi) um das Handgelenk.



Meine allererste Geburtstagsparty



... und noch ein Foto davon



Meine Tanten bei einem Mädelsabend



Mein Onkel mimit einen Bollywood-Star.



Rakhi-Fest mit Minni

Neelam Didi

Für Europäer mag es seltsam klingen, aber in Indien erklären wir immer sehr genau, in welcher familiären Beziehung wir zueinander stehen. Neelam ist zum Beispiel die Tochter der Schwester meines Vaters. Ich würde niemals

einfach sagen, dass sie meine Cousine ist. Wir waren am Wochenende oft bei ihr und ihrer Familie. In ihrem Haus haben meine Onkel Karten gespielt und Zigaretten geraucht, während ich mit Minni gespielt habe. Diesen Geruch werde ich nie vergessen.

Shelly Didi

Shelly ist die Tochter des älteren Bruders meines Vaters. Da sie älter ist als ich, nenne ich sie Shelly Didi. Wir sind in den Sommerferien oft zu ihr nach Amritsar in Punjab gefahren. Meine ganze Familie stammt aus dieser Stadt, unser Zweig hat sich dann aber in Mumbai niedergelassen. Amritsar ist bekannt für seine Küche. Paneer und Rezepte, in denen Paneer verwendet wird, kommen von dort. Als Kind fand ich es toll, Shelly zu besuchen, denn das war für uns alle eine wunderbare Gelegenheit, um all die tollen Aromen der Küche dieser Stadt in Nordindien zu schnuppern.

Joyti Bhabhi

In Indien wird die Frau des älteren Bruders von den jüngeren Geschwistern als *bhabhi* bezeichnet. Sie hat in der traditionellen indischen Familie eine wichtige Rolle inne. Joyti füllt diese sehr gut aus. Sie liebt es, andere zu bekochen und zu mästen. Sie kam zwar durch eine Heirat in meine Familie, aber mir scheint, als wäre sie schon immer da gewesen. Ich habe sie während des Schreibens dieses Buches sehr oft angerufen. Wenn jemand Hilfe braucht, ist sie da.

Roma Bhabhi

Roma ist in meinem Alter. Sie ist mit dem Sohn des Bruders meines Vaters verheiratet, aber da ich ein Einzelkind bin, nenne ich sie auch *bhabhi*. Nach ihrer Heirat habe ich sofort