

Kate Reiserer
Fotografie: Arnold Pöschl

MUMBAI

50 Kultrezepte
aus der Gewürzküche
Westindiens



Inhalt

Von Inseln zur Megastadt	6
Die Grundlagen der Küche	12

Die Rezepte

Frühstück	14
Mittags und abends	36
Vegetarisch	40
Aus dem Meer	60
Vom Land	74
Beilagen	92
Streetfood und Snacks	116
Süßes	156
Getränke	182
Gewürze	200

Themen-Specials

Ein facettenreiches Land – regionale Unterschiede der indischen Küche	24
Shree Thaker Bhojanalay – der Himmel auf Erden für vegetarisches Essen	46
Wie keimt man Hülsenfrüchte?	54
Leopold Café	66
Dabbawallas – hausgemachtes Essen, ganz egal wo	80
Blick in die Küche – traditionelle und moderne Kochutensilien	84
Fladen, Brötchen und Knödel – die Welt der indischen Brote	108
Crawford Market – ein Markt für alle und alles	128
Tandur – der traditionelle Backofen für Brot und Spieße	142
Ganesh Chaturthi – ein Fest für ganz Mumbai	168
Relikte der Prohibition – Alkohol nur mit offizieller Genehmigung	190
Mumbai Cuisine	212
Register der Rezepte	214
Über die Autorin	216
Über den Fotografen	217
Über Peter Rybar	218
Dank an »Mumbai Cuisine«	219
Dank der Autorin	222
Impressum und Bildnachweis	223



Eier in Tomaten-Spinat-Sauce

FÜR 2 PERSONEN

1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
40–60 ml neutrales Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen (2 g)
2 TL gemahlener Koriander (3 g)
2 TL geriebener Ingwer (2 cm einer Ingwerknolle)
15 g Tomatenmark
2 grüne Chilischoten oder
½ TL Cayennepfeffer
800 g gehackte Tomaten (frisch oder aus der Dose)
1 TL Salz (6 g) plus mehr nach Geschmack
1 TL Zucker (4 g)
¼ TL Kurkumapulver (34 g)
150 g frischer Blattspinat
4 zimmerwarme Eier

Zum Anrichten

1 Handvoll frischer Koriander oder Petersilie, optional
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und mit dem Rücken eines Messers andrücken oder die Zehen reiben. Das Öl in einer großen Pfanne, vorzugsweise aus Gusseisen, bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Kreuzkümmelsamen und den gemahlenden Koriander in die Pfanne geben. 1 Minute anbraten und dann die Zwiebelscheiben mitbraten, bis sie goldgelb sind. Dann den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und 2 Minuten weiterbraten. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren 1 Minute mitbraten.

Die Chilischoten, wenn sie verwendet werden, für weniger Schärfe entkernen, dann hacken. Die gehackten Tomaten in die Pfanne geben und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten. Das Salz, den Zucker, die Chilischoten oder den Cayennepfeffer und das Kurkumapulver einrühren und 1 Minute braten. Dann den Blattspinat einrühren und mitbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Vier Mulden in der Sauce formen und in jede eines der Eier schlagen. Auf niedrige Temperatur reduzieren und etwa 10 Minuten, oder bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich und cremig ist, weiterbraten.

ANRICHTEN

Optional den Koriander oder die Petersilie grob hacken. Die Eier in der Pfanne mit dem frisch gemahlenden Pfeffer würzen und nach Geschmack mit dem Koriander oder der Petersilie garnieren.

Anmerkung: Dieser Klassiker für Brunch oder einen späten Morgen nach einer wilden Nacht erinnert an das israelische Gericht Shakshuka. Die Sauce ist vollmundig scharf und macht beinahe süchtig.



TIPP: Joghurt und Sauerteigbrot schmecken hervorragend dazu.



Eintopf mit Rind

FÜR 4–6 PERSONEN

Für das Masala

- 1 EL Kreuzkümmelsamen (6 g)
- 2 TL Fenchelsamen (2 g)
- 1 ½ TL Koriandersamen (2 ½ g)
- ½ TL Kurkumapulver (1 ½ g)
- 5–6 grüne Kardamomsamen
- 2 schwarze Kardamomsamen
- 4–5 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 2 ½ cm einer Zimtstange
- 8–10 schwarze Pfefferkörner
- ¼ TL geriebene Muskatnuss (½ g)
- 1 TL Ingwerpulver (2 g)
- 1 EL Kashmiri-Mirch-Chilipulver*(8 g), optional

Für den Eintopf

- 1 kg Rindfleisch, vorzugsweise teilweise mit Knochen (zum Beispiel Gulaschfleisch und Ochsenchwanz)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 50 g Ghee
- 1 TL geriebener Ingwer (1 cm einer Ingwerknolle)
- 1 TL geriebener Knoblauch (1–2 Knoblauchzehen)
- 2 TL Salz plus mehr nach Geschmack (12 g)
- 2 EL Weizenmehl Type 405 (15 g)

* in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich

ZUBEREITUNG

Für das Masala alle Zutaten bis auf das Ingwerpulver und das Chilipulver in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Temperatur etwa 1 Minute rösten. Abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle, einem starken Standmixer oder im Mörser esslöffelweise zu einem feinen Pulver verarbeiten. Das Ingwerpulver und das Chilipulver unterrühren und das Masala für später zur Seite stellen.

Das Fleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ghee in einem Schmortopf oder einem anderen Topf mit Deckel bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald das Ghee heiß ist, die Zwiebeln darin 15–20 Minuten, oder bis sie goldbraun und leicht karamellisiert sind, anbraten. Das Fleisch, den Ingwer, den Knoblauch, das zur Seite gestellte Masala und das Salz in den Topf geben und umrühren. Auf niedrige Temperatur reduzieren und 5–10 Minuten anbraten. Dann 1 l Wasser in den Topf gießen. Unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur je nach Größe der Fleischstücke 3–4 Stunden, oder bis das Fleisch zart ist, abgedeckt köcheln lassen. Man sollte das Fleisch mit einem Holzkochlöffel zer teilen können. Wenn nötig, mehr Wasser in den Eintopf geben.

Das Weizenmehl mit 100 ml Wasser verrühren und dann in den Eintopf einrühren. 10–15 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.





dal dhangaki

Linsen-Kürbis-Auberginen-Eintopf

FÜR 4 PERSONEN

Für den Eintopf

100 g geschälte und gespaltene
Straucherbsen* (*toor dal*)
100 g geschälte und halbierte
Mung-Bohnen* (*mung dal*)
100 g geschälte und halbierte
Kichererbsen* (*chana dal*)
2 mittelgroße Auberginen
120 g Kürbis
2 Zwiebeln
2 grüne Chilischoten
20 Blätter frische Minze
2 Tomaten
15 g *kasoori methi** (getrocknete
Bockshornkleebblätter)
1 TL Kurkumapulver (3 g)
1 TL Salz (6 g) plus mehr nach
Geschmack
30 g Ghee
15 ml Zitronensaft

Für das Masala

2 ½ cm einer Zimtstange
2 grüne Chilischoten
1 EL Koriandersamen (5 g)
10–15 schwarze Pfefferkörner
1 ½ TL Kreuzkümmelsamen (3 g)
5 Gewürznelken
1 ½ TL geriebener Knoblauch
(2–3 Knoblauchzehen)
1 EL geriebener Ingwer (3 cm
einer Ingwerknolle)

Zum Anrichten

½ rote Zwiebel
frischer Koriander
Limettenscheiben

* in asiatischen Lebensmittel-
geschäften erhältlich

ZUBEREITUNG

Die verschiedenen Hülsenfrüchte in je einer Schüssel 30 Minuten in Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit für das Masala die Zimtstange grob hacken. Die Chilischoten für weniger Schärfe entkernen und hacken. Alle Zutaten in einem Standmixer, einer Küchenmaschine oder in einem Mörser (eine Zutat nach der anderen) zu einer glatten Paste verarbeiten. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben. Zur Seite stellen.

Für den Eintopf die Auberginen und den Kürbis würfeln. Die Zwiebeln abziehen und dünn aufschneiden. Die Chilischoten für weniger Schärfe entkernen und mit der frischen Minze fein hacken. Die Tomaten grob würfeln. Die eingeweichten Hülsenfrüchte mit den Auberginen, dem Kürbis, der Hälfte der Zwiebeln, den Chilischoten, dem *kasoori methi*, der Minze, dem Kurkumapulver und dem Salz in einen Topf mit Deckel geben. Etwa 700 ml Wasser dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Temperatur 10–15 Minuten, oder bis die Hülsenfrüchte und das Gemüse weich sind, köcheln lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Püree verarbeiten. Zur Seite stellen.

Das Ghee in einer tiefen Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die restlichen Zwiebeln darin 5–10 Minuten, oder bis sie glasig sind, anbraten. Dann die Tomaten dazugeben und 5 Minuten, oder bis sie weich sind, mitbraten. Das Masala in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten, oder bis der Knoblauch nicht mehr roh riecht, weiterbraten. Die Gemüse-Hülsenfrüchte-Mischung in die Pfanne geben und alles aufkochen. 10–20 Minuten köcheln lassen. Dann den Zitronensaft einrühren.

ANRICHTEN

Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den frischen Koriander hacken. Den Eintopf in einer Schüssel anrichten und mit den Zwiebelringen, dem Koriander und den Limettenscheiben garnieren. Mit Reis und/oder indischem Brot servieren.

Anmerkung: *Dal dhangak* ist die vegetarische Version des Gerichts *lamb dhangak* (siehe Seite 78).

