

Für jedes Gericht eine eigene Gewürzmischung

Wer leichte, vegetarische Rezepte schätzt, die gut schmecken und originell sind, entdeckt früher oder später die indische Küche. Besonders die zahlreichen Gewürze geben den Gemüse- und Hülsenfruchtgerichten ihre unverwechselbare Note.

Vegetarier aus religiöser Überzeugung

Anders als bei uns hat in Indien der Vegetarismus eine ja hunderttausendealte Tradition. Etwa 80 Prozent der Inder gehören der hinduistischen Religion an, die den Glauben an die Wiedergeburt beinhaltet. Daher kann auch ein Tier die Seele eines Menschen beherbergen. Tiere zu töten ist deshalb für viele Hindus undenkbar; Fleisch zu essen käme Kannibalismus gleich. Hinduistische Mönche bemühen sich sogar, nicht einmal eine Ameise zu zertreten. Aufgrund dieser langen Tradition hat sich in Indien das Kochen ohne Fleisch zu einer hohen Kunst entwickelt.

Gemüse in allen Variationen

Obwohl in der indischen Küche kaum tierische Lebensmittel verwendet werden, ist sie äußerst vielseitig. Neben scharfen Currys und Hülsenfrüchten in allen Variationen bietet sie erfrischende Joghurt speisen und knusprige Fladen. Die große Vielfalt des indischen Speiseplans ergibt sich aus den unterschiedlichen Gepflogenheiten der zahlreichen Volksgruppen: Sikhs aus dem Punjab kochen und essen anders als die Moslems von Uttar Pradesh. Hindus aus Kaschmir kennen andere Spezialitäten als syrische Christen in Kerala oder Katholiken aus Goa. Für die Sikhs ist Rind verboten, die Moslems essen kein Schwein, und die Hinduisten lehnen alle tierischen Produkte außer Milch ab, aber alle essen Gemüse.

Die indische Küche kennt eine unglaubliche Vielfalt an verschiedenen Gemüse- und Obstarten. Neben den bei uns bekannten Karotten, Tomaten, Bohnen, Kürbissen und Kohl verarbeiten Inder auch verschiedene grüne Blätter sowie stärkereiche Früchte und Knollen wie Jackbaumfrucht oder Yam. Auch unreife Kichererbsen, Papayas und Mangos gelten in einigen Regionen als Delikatesse. Allein für Auberginen finden sich mindestens 15 verschiedene Zubereitungsarten, bei denen das Gemüse entweder geröstet, püriert, frittiert, gekocht, geschmort, gegrillt, gefüllt, eingelegt, heiß oder kalt gegessen wird. Reis ist immer dabei

Hauptbestandteil einer jeden Mahlzeit ist Reis. Er wird morgens, mittags und abends gegessen. In Indien sind mehrere hundert Reissorten bekannt, besonders beliebt ist der im Norden angebaute Basmati-Reis. Bei uns gibt es ihn auch ungeschält in Naturkostläden und Reformhäusern zu kaufen. Der Reis wird mit der doppelten Menge Wasser einige Stunden gequollen und anschließend gar gekocht und gesalzen. Er darf ruhig klumpig sein, denn er wird in der Regel mit den Händen gegessen. Fladen ersetzen Löffel

Neben Reis bestehen einfache indische Mahlzeiten immer auch aus Chapatis und Dal. Chapatis sind kleine, dünne Fladenbrote, die aus Weizenvollkornmehl und Wasser auf heißen Platten oder in Pfannen gebacken werden. Sie kommen frisch zubereitet auf den Tisch und dienen gleichzeitig als Brot und Löffelersatz. Dal ist ein Püree aus gekochten Hülsenfrüchten, das als Sauce zu den Speisen gereicht wird. Besonders in armen Haushalten kommt neben Reis fast ausschließlich Dal auf den Tisch. Das mit zahlreichen Gewürzen aromatisierte Püree wird überwiegend aus Linsen, aber auch aus Bohnen und Erbsen zubereitet. Indische Köche bevorzugen enthülste und gespaltene gelbe und rote Linsen, die schnell garen. Aber auch aus ganzen Linsen lassen sich köstliche Dals herstellen, wenn man sie mit ausreichend Wasser aufsetzt und solange ausquellen lässt, bis sie zerfallen. Erbsen und Bohnen werden zudem zu Knödeln, Palatschinken und köstlichen Süßigkeiten verarbeitet.

Viele Menschen schrecken vor der indischen Küche zurück, weil sie den Ruf hat, sehr scharf zu sein. Tatsächlich lieben Inder, besonders im Süden des Landes, die feurige Schärfe von Chilischoten. Wer es milder mag, kann alle Gerichte auch mit weniger oder ohne Chili zubereiten. Die übrigen Gewürze dürfen allerdings nicht fehlen.

Was Sie für die indische Küche nicht benötigen, ist Currypulver. Diese standardisierte Mischung ist ausschließlich für Ausländer bestimmt. Eine indische Köchin stellt ihre Masala, das heißt ihre Gewürzmischung immer frisch und passend für das jeweilige Gericht zusammen. Für ein typisch indisches Aroma sorgen vor allem Cuminkörner (Kreuzkümmel) und Fenchelsamen. Sie werden oft geröstet und gemahlen, bevor sie ins Essen kommen. Kardamom wird entweder als grüne Kapsel in Tee oder Reis mitgekocht oder in Form von einzelnen Samen zu den Speisen gegeben. Auch Zimtstangen, Nelken, Muskatnuss, Korianderkörner, Ingwer (getrocknet und frisch), Sesam und Kurkomapulver (Gelbwurz) werden für süße wie herzhaftere Gerichte benötigt. Damit das Aroma erhalten bleibt und die Gewürze nicht so schnell verderben, bewahren Inder in der Regel die ganzen Samen und Kapseln auf. Erst kurz vor der Verwendung werden sie im Mörser oder einer Gewürzmühle zerkleinert. Zusammen mit etwas Reis oder Weizen lassen sie sich auch in der Getreidemühle mahlen. Einige Gewürze findet man bei uns nur in asiatischen Geschäften. Dazu zählen schwarzer Cumin (Kalazheera), Schwarzkümmel (Kalonji), schwarze Senfkörner, Curryblätter und Asafoetida (Teufelsdreck), das aus den Harzen verschiedener Wurzelknollen hergestellt wird und ein starkes Trüffelaroma besitzt.

Indisches Essen ist in der Regel eher fett. Fett als Ausdruck von Wohlstand, Großzügigkeit und des Wunsches, der Familie und Freunden etwas Gutes tun zu wollen. Der Trend, das Fett aus Gesundheitsgründen in der Kost zu reduzieren, ist in Indien ziemlich neu, aber im Kommen. Reines Butterfett (Ghee) und hausgemachte Butter, die heute mehr und mehr gegen Pflanzenölen ausgetauscht werden, galten lange Zeit als unentbehrliche Zutaten für eine gute und gesunde Speise. Zu Trinken gibt es neben gewürztem Tee mit Milch und Gewürz (YOGI Tee) auch Kaffee, Kokosmilch, süßes oder gesalzenes Yoghurt mit Milch oder Wasser (Lassi), Säfte, Softdrinks, Soda- und stilles Wasser. Alkoholische Getränke gibt es, aber eher selten.

Joghurt süß und salzig

Obwohl im Hinduismus Kühe als heilig angesehen werden und nicht geschlachtet werden dürfen, gilt ihre Milch als besonderer Genuss. Neben Kuhmilch ist je nach Region auch Büffel-, Ziegen-, Schaf- und Kamelmilch verbreitet. Da sich frische Milch in den warmen Landesteilen nicht lange hält, wird sie überwiegend zu Joghurt verarbeitet. Das säuerliche Milchprodukt ist Bestandteil von süßen wie herzhaften Speisen und wird sowohl kalt als auch warm gegessen. Mit Wasser und Eiswürfeln zu Lassi gemixt, ist Joghurt auch ein beliebtes Getränk. Zum Braten verwenden die Inder entweder Öl oder häufiger Ghee, das ist eine geklärte Butter, bei der das Wasser verdampft wird. Ghee lässt sich gut durch Butterschmalz ersetzen oder kann auch selbst zubereitet werden