



Die Ochsentour

Das aufwändigste, anstrengendste, lehrreichste und illegalste Essen, das jemals gekocht wurde. Vindaloo, Dal und Lassi made in Switzerland.

Text und Bild: Marco Iezzi

Was soll das Theater, in der Schweiz indisch kochen ist doch keine Sache. Stimmt. Ausser, man stellt sich die Schweiz als das vor, als was sie gerne hingestellt wird: als eine Insel. Losgelöst vom Rest der darbenenden Welt, als Legende von Reichtum und Wohlstand im Universum der Glückseligkeit treibend, nur ab und an gestört durch die Echos der Vergangenheit. Aber auch hier hat man mal Lust auf Indisch. Doch woher all die exotischen Zutaten nehmen? Es war, liebes Heimatland, ein Kreuzkümmelweg. Und erst noch illegal.

«Unmöglich!», «Du willst was?» – so ungefähr waren die Reaktionen, als ich Freunden und Gewürzmischern von meinem Vorhaben erzählte, ein indisches Menü mit ausschliesslich Schweizer Zutaten zu kochen. Keiner weiss was. Also erst mal ein Menü zurechtgelegt und dann Gewürz für Gewürz recherchiert. Die Vorspeise: Aloo Tikki mit Pfefferminzchutney. Als Hauptgang Lamm Vindaloo mit Reis und Dal und auch wenn es kein klassisches Dessert ist, ein Lassi obendrauf. Aloo Tikki sind gebratene Kartoffelpüree-Scheiben mit würziger Erbsenfüllung. Kartoffeln und Erbsen aus der Schweiz, kein Problem. Auch die weiteren Zutaten versprechen eine geringe Schärfe in der Beschaffungskriminalität: Zwiebeln, Öl, Salz. Gut, gibt's die Schweizer

Bauern. Aber schon einen Schritt weiter steh' ich wie ein indischer Wasserbüffel vor dem Gewürzberg: Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, et cetera. Internetrecherchen treiben mich immer tiefer ins Dal der Finsternis: Zimt und sonders werden hier einfach nicht angebaut. Also woher nehmen...?

Nun, gut gibt's botanische Gärten. Die Spezialeinheit der Schweizer Bauern, in diesem Fall. Erst weiss man ja nicht so recht. Soll ich wirklich? Da rein, ins Beet, an Kraut und Legalität zupfen? Jemanden vom Garten fragen, kommt nicht in Frage, weil dann weiss ja jeder Bescheid. Sind sicher auch vernetzt, die Botaniker. Dann würden die mich da hinschicken, wo der Pfeffer wächst. Immerhin, dann hätte ich schon mal den.



Paranoia-Pause im botanischen Garten: jetzt nicht erwischen lassen! Der Angstschweiss erreicht Höchstpegel in den Schuhen.

Keine Patrouillen, keine Security. Trotzdem war ich paranoid wie Donnie Darko. Zögern macht das Ganze nur noch schlimmer. Am besten ist: so tun als wär's normal. Also einfach rein in die Botanik.

Und tatsächlich: alles da. Naja, fast. Bei Koriander und Kreuzkümmel musste ein wenig gemogelt werden, die gab's auch in den Gärten nicht. Aber: gut gibt's das Internet. So hab ich mir die zwei Ausreisser als Setzlinge bestellt. So richtig gemogelt habe ich nur bei Kokosnussmilch, Grenadine und Basmatireis. Natürlich, man könnte auch Reis aus dem Tessin nehmen.

Mein Karma und das Ghee

Also, Karma-Konto und Gärten geplündert und voilà, schon kann gekocht werden. Erst mal ein schönes Garam Masala gemischt. Hierfür ein Referenzrezept zu finden ist schwierig, denn jede indische Familie mischt so ihr eigenes Ding. Gewisse Zutaten finden sich jedoch immer wieder. So kommen Kardamom, Zimt, Nelken, Fenchel, Muskatnuss, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel in den Mörser. Und schon jetzt wird klar: indische Küche ist kein Fast Food. Da wird gerieben, gestossen, gehackt und geköchelt, bevor es ans eigentliche Kochen geht. Frisch zerkleinertes Gewürz entfaltet einfach mehr Aroma. Dann kommt das Ghee dran. Ghee ist Butterschmalz und verleiht Gebratenem einen charakteristischen Geschmack. Ghee bekommt man auch fixfertig, hergestellt aus Schweizer Alpenbutter. Trotzdem erst mal selber machen. Also: Butter braten, bis sie blubbert, dann die Hitze reduzieren und so lange ziehen lassen, bis die Butter gülden schimmert. Ob man's richtig gemacht hat, zeigt der folgende Test: Die zerlassene Butter aufs Papier streichen und verbrennen. Wenn's zischt, enthält die Butter noch Wasser, wenn es nicht zischt, ist es Ghee. Zusammen mit dem Garam Masala sind also schon mal zwei wichtige Zutaten vorhanden.

Auf zur Vorspeise: Das nordindische Aloo Tikki. Für die Füllung muss wieder einiges geschnetzelt werden: Zwiebeln, Korianderblätter, Chilischoten, Kreuzkümmel und Kurkuma. Hinzu kommen die pürierten



Erbsen, Öl und Salz. Das Öl kommt auch auf die Hände. So knetet es sich besser und die Hände bleiben vorerst noch essensfrei. Für die Hülle werden Kartoffeln gekocht und zerdrückt, mit Garam Masala, Chilischoten, Zitronensaft und Salz gemischt. Die Kartoffelmasse wird in Schiefersteinform gebracht, mit der Füllung belegt und von einem weiteren Kartoffelschieferstein bedeckt. Die so gefüllten Kartoffelschiefersteine im Öl braten, bis sie schön braun sind.

Passend dazu: Pfefferminzchutney. Erst mal Pfefferminz vom Mikroagrarbetrieb (z.B. Blumenkiste, Nachbar) abgezupft und mit Koriander, Zwiebeln, Chili, Wasser, Joghurt, Salz und Pfeffer bekannt gemacht. Jetzt noch alles pürieren und fertig.

Polizeisirenen heulen durch meine Strasse. Die Botanikpolizei? Das Korianderkommando mit dem Gewürzspürhund? Sind sie mir auf die Schliche gekommen? Ich atme auf. Nein, noch nicht. Also der Hauptgang, Lamm-Vindaloo mit Reis und Dal. Ob überhaupt Fleisch verwendet werden soll, war schon eine Grundsatzfrage. Ist Indien nicht ein Vegetarierland? Eher im Süden, sagt man mir. Im Norden kommt schon Fleisch auf den Tisch. Und ja, bei den Indern in meiner Umgebung mischen sich wohl die Welten. Erst dachte ich, die Kuh sei heilig, dann sehe ich sie auf der Speisekarte als Curry. Schon komisch.

Vindaloo ist einer der weltweiten Exportschlager der indischen Küche, vor allem aber in Grossbritannien beliebt. Dort hat das Gericht zur Fussball-WM 1998 sogar ein eigenes Lied bekommen: «Vindaloo» von Fat Les. Das Lied, im Gegensatz zum Essen, ist wirklich kein Genuss.

Mein Karma und die Linsen

Entstanden ist Vindaloo in Goa, das ein halbes Jahrtausend die Hauptstadt der Kolonie Portugiesisch-Indien war. Daher auch der Name. Denn mit Knoblauch, Wein und Gewürzen mariniertes Fleisch hiess bei den Portugiesen «carne em vinha de alhos». Daraus wurde Vindalho und schliesslich Vindaloo. Und hier und heute wird daraus ein hoffentlich leckeres Lamm-Curry. Die mundgerechten Fleischstücke in Ghee anbraten. Am besten einen grossen, schweren

Topf verwenden, so kann das Ganze später bei geringer Hitze locker kochen. Das Fleisch nur kurz anbraten, bis die Poren geschlossen sind. Danach das Fleisch ausserhalb des Topfes mit der Vindaloo-Paste marinieren. Die Paste geht so: Lorbeerblätter und Gewürznelken im Ofen rösten. In der Zwischenzeit Chilis und Knoblauch hacken und mit Koriander, Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und Kurkuma im Mörser zerkleinern. Jetzt kommen die gerösteten Gewürze hinzu

Je mehr man von sich selbst gibt, desto mehr bekommt man zurück.

und werden mit einem Schuss Essig vermischt. Diese Paste kommt nun, wie gesagt, auf das angebratene Fleisch. Jetzt in derselben Pfanne Zwiebeln und dünn geschnittenen Ingwer andünsten und das marinierte Fleisch dazugeben. Wasser hinzufügen und alles zirka 40 Minuten köcheln lassen.

Für das Dal kommen die Sauverny-Linsen zum Einsatz. Diese Linsen werden nach alter Tradition ohne Zugabe von Düngemitteln angebaut und in diesem Fall arbeitet der Produzent, der «Courtois»-Hof, erst noch mit Solarenergie. Das Karma-Konto ist wieder im Plus.

Die Linsen mit Wasser und Kurkuma kochen. Nach einer Viertelstunde kommen Zwiebeln und Chili hinzu. In einer anderen Pfanne Ghee erhitzen und Kreuzkümmelsamen anbraten. Diese, kurz bevor die Linsen gar sind, mit Tomaten und Koriander unter die Linsen mischen.

Mein Lamm und die Erleuchtung

Endlich essen! Aber genau jetzt, da mein Schweizer Indien-Teller auf dem Tisch steht, geschieht etwas, das rar ist. Das Essen hat durch seinen dornigen Beschaffungsweg, das alchemistische Gemörsere und konzentrierte Gebrutzele ein Charisma erreicht, das mich innehalten lässt. Es ist das Charisma von Wert. Ein Wert, der nicht in Zahlen gemessen werden kann. Es ist jener Wert, der durch Hingabe entsteht. Oder wie Robert M. Pirsig schreibt: Je mehr man von sich selbst in etwas hineingibt, desto mehr Qualität hat es und desto mehr bekommt man zurück. Für das Essen heisst das, es sättigt den Menschen nicht nur, es nährt ihn. Es füllt nicht nur den Magen, sondern auch Herz und Seele. Man isst sich zurück in der Beschaffungsgeschichte. Dessen bewusst, esse ich.

Und esse. Und esse. Und esse. Und bin zufrieden. Dass ich zirka zehn Töpfe und zwei Quadratmeter mehr für eine anständige Mise en Place gebraucht hätte, verkommt zur Nebensache. Ebenso, dass die Küche jetzt selbst aussieht wie ein Eintopf. Aber besser die Küche ist durcheinander und ich bin zufrieden, als andersrum.


Und ich werde noch zufriedener. Denn jetzt kommt das Lassi. Und das habe ich zum Glück vorbereitet:

Erst mal Wasser kochen. Easy. Jetzt Bhang beifügen, die Flamme runter drehen und für so acht Minuten kochen lassen und filtern. Zwei Esslöffel Milch begeben und alles mehrmals filtern. Nochmals Milch dazugeben und Mandeln durch das Sieb drücken. Diese Mischung

zusammen mit Kokosnussmilch, Grenadine und kochendem Wasser in eine Pfanne geben. Unter ständigem Rühren Ingwer, Zucker und Garam Masala beimischen. Jetzt das Ganze für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Achso, ja – Bhang? Bhang ist Cannabis. Und das bekommt man in der Schweiz von allen Zutaten schon fast am einfachsten.

Marco Iezzi schreibt, kocht, macht Bilder und lebt in Zürich.

AUSFLUGSTIPP

 Wer im Winter dem grauen Nebel entfliehen und sich am üppigen Grün sattsehen möchte, ist in den botanischen Gärten mit tropischen Gewächs- und Schauhäusern bestens aufgehoben.

Botanischer Garten der Universität Basel, Schönbeinstrasse 6, das Gewächshaus ist täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet; Eintritt gratis, unibas.ch/botgarten

Botanischer Garten der Universität Bern, Altenbergrain 21, die Schauhäuser sind täglich von 8 bis 17 Uhr geöffnet, Eintritt gratis, botanischergarten.ch

Botanischer Garten St. Gallen, Stephanshornstrasse 4, das Tropenhaus ist täglich von 9.30 bis 12 und von 14 bis 17 Uhr geöffnet, stadt.sg.ch

Masoala Regenwald im Zoo Zürich, ist eine der grössten Tropenhallen Europas und stellt so zwar keinen Geheimtipp für Ausflügler dar, doch 11 000 m² Tropen dürfen hier nicht unerwähnt bleiben. Ab 10 Uhr geöffnet, Eintritt kostenpflichtig, Zürichbergstrasse 221, zoo.ch

Lamm Vindaloo mit Dal

Für vier Personen



700g Lammkeule ohne Knochen	in mundgerechten Fleischstücken, kurz in Ghee anbraten. Danach das Fleisch ausserhalb des Topfes mit
Vindaloo-Paste*	(siehe unten) marinieren.
Zwiebeln	und
dünn geschnittenen Ingwer	andünsten, das marinierte Fleisch dazugeben. Mit etwas
Wasser	ablöschen, zirka 40 Minuten köcheln lassen.
Sauverny-Linsen mit Wasser	Für die Beilage
Kurkuma	und
Zwiebeln und Chili	sieden. Nach einer Viertelstunde kommen
Ghee	hinzu. In einer anderen Pfanne
Kreuzkümmelsamen	erhitzen und
Tomaten und Koriander	darin anbraten. Diese, kurz bevor die Linsen gar sind, mit
	unter die Linsen mischen.

* **Vindaloo Paste:** Lorbeerblätter und **Gewürnelken** im Ofen rösten. In der Zwischenzeit **Chilis** und **Knoblauch** hacken, dann mit **Koriander**, **Kreuzkümmel**, **schwarzem Pfeffer** und **Kurkuma** im Mörser klein stampfen. Die gerösteten Gewürze hinzugeben und mit einem Schuss **Essig** vermengen.