

Artikel drucken

WELT  ONLINE

19.07.10 | ANDERS KOCHEN

Indiens Küche ist ein Paradies für Vegetarier

An die 50 Gewürze geben indischen Gerichten den unverwechselbaren Geschmack. Doch das sollte Hobbyköche nicht schrecken.



FOTO: DPA-TMN/DPA

Harmonie der Geschmacksrichtungen: Die ayurvedische Lehre und eine große Aromenvielfalt prägen die indische Küche.

vergleicht sie mit einem Parfüm, in dem gemäß der Lehre des Ayurveda die sechs Geschmacksrichtungen in Harmonie gebracht werden sollen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.

Von Florian Sanktjohanser

Indisch kochen ist einfach. Anders als bei anderen asiatischen Küchen findet der Amateurkoch die meisten Zutaten im normalen Supermarkt. Er muss keine kniffligen Gartechniken beherrschen und braucht nicht mehr Geschirr als eine beschichtete Pfanne. Indisch kochen ist aber auch unendlich schwer. Wer ein Spitzencurry brutzeln will, muss die Aromen einer Myriade von Gewürzen kennen und herausfinden, wie sie zusammenpassen – und das in gemahlenem oder geröstetem Zustand oder mit Zwiebel, Knoblauch und Tomate zu einer Paste verquirlt.

„Die Seele der indischen Küche sind ihre Gewürzmischungen“, sagt Tanja Dusy, Autorin mehrerer Indien-Kochbücher. Mit dem gelben Pulver, das sich der Deutsche gern über die Bratwurst streut, haben die ausgetüftelten Kompositionen aber nichts zu tun. Dusy

Der vielseitige Exot für den Küchenalltag



FOTO: DPA-TMN/DPA

Pfeffer gibt es in vielen Farben und unterschiedlichen Schärfen. Doch egal, ob es sich um schwarzen, weißen, grünen oder roten Pfeffer handelt: Alle diese Varianten werden aus derselben Pflanze gewonnen.

Um ein Näschen für die richtige Balance zu entwickeln, rät Jaspal Singh, Chefkoch des Restaurants Ashoka in Hamburg, zu einem indischen Kochkurs. Seit acht Jahren bietet Sipan Wahi in seiner **Maharani Kochschule** in Hamm Kurse an. Viele seiner Schüler sind bereits durch Indien gereist, aber 90 Prozent hätten zuvor noch nie indisch gekocht, sagt er. Und nun sollen sie in fünf Stunden ein Vier-Gänge-Menü zubereiten, wobei jedes Gericht mit 40 bis 50 Gewürzen verfeinert wird. „Das ist natürlich schwieriger als in Deutschland, wo man vor allem mit Salz und Pfeffer würzt“, sagt sein Sohn Alexander Wahi.

Die Basis der Gewürzkompositionen ist aber überschaubar. Wichtig sei vor allem der Dreiklang aus Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma, erklärt Tanja Dusy: „Die kommen fast überall rein.“ Knoblauch spielt eine ebenso große Rolle wie frischer Ingwer, und natürlich sollte man auch Chili zu Hause haben. Doch anders als ihr nachgesagt wird, sei die Küche des Subkontinents weniger chilischarf als würzig.

Das gilt besonders für die nordindische Mogulküche, die stark von der persischen Hofküche beeinflusst wurde. Die üppigen Soßen der Currys und Kormas sind mit Pfeffer, Kardamom, Nelken und Zimt gewürzt - Aromen, die in der ayurvedischen Lehre als wärmend gelten. In Südindien wird einfacher gekocht, mit frischem Fisch, Kokosmilch und mehr Chili. Als Beilage dominiert hier Reis, wohingegen im Norden Fleisch und Gemüse meist mit Brot gestippt werden.