

Ein Kochkurs im indischen Restaurant „Maharani“

Von Peter van Dyk

HAMM Die indische Küche ist mitunter exotisch, bekömmlich und manchmal auch noch äußerst gesund. Was also liegt näher, als einen Kochkurs bei einem Küchenchef eines indischen Restaurants zu besuchen? Richtig, nichts - also machten sich ein paar Neugierige auf den Weg ins Hammer Restaurant "Maharani" und lernten die Geheimnisse der indischen Küche kennen. Und Chef Vipan Wahi hatte dabei noch so manch anderen Tipp für seine Schützlinge parat.



Zeigt wo es beim Kochen
langgeht: Vipan Wahi.
Foto: Peter van Dyk

„Hehr Björn“, sagt Vipan Wahi mit seinem indischen Akzent und baut sich vor dem Einsneunzig-Mann aus Gütersloh auf, „wie schrappst Du Möhren?“ Björn sagt äh, so und säbelt ein paar Fitzen ab. Nein, schreit Herr Wahi: „Vom Körper weg! Aufstützen! Abziehen! So!“ Björn macht sich an die Arbeit.

Björn, 31, ist an diesem Sonntag der einzige Mann im Kochkurs von Vipan Wahi, Küchenchef im Hammer Restaurant „Maharani“. Außer Björn stehen noch sechs Frauen in Wahis Küche und lernen, dass indisches Essen mehr sein kann als Chicken Masala und höllisch scharfes Curry. Nämlich vor allem gesund und bekömmlich. Denn: „Ich bin ein Egoist“, sagt Küchenchef Wahi, „und ein Opa. Ich möchte gesund sein. Das geht nicht ohne gesunde Ernährung – das lernt ihr jetzt hier.“ Und los gehts.

Herr Wahi hat sich eine opulente Karte ausgedacht, die seine Schützlinge nachkochen sollen. Da gibt es Kängurufilet in Minz-Kruste, Auberginen auf Feldsalat, das unvermeidliche Chicken Curry, eine Kurkuma-Gemüsepfanne... aber jeder fängt mal klein an und das bedeutet in diesem Fall: Ingwersuppe mit Backerbsen. Gut für jeden, der oft kalte Füße hat, sagt Herr Wahi und Mechthild aus Krefeld ruft hier, ich! und Herr Wahi sieht sie streng an und sagt, also immer Ingwer nehmen. Auch, weil das dem Cholesterinspiegel gut tut und das Blut verdünnt. Keine Angst vor exotischer Küche, das ist Wahis Botschaft: Erstens schmeckt sie gut und zweitens ist sie hoch bekömmlich – wenn man sie richtig zubereitet.

Vitamine schonen

Die Schüler greifen zum Messer. Paprika, Zwiebeln, Fenchel, Zuckerschoten und Champignons zerfallen in möglichst gleich dicke Stückchen, damit sie in etwa die gleiche Garzeit haben. Drei Minuten sollen es sein, nicht länger, schärft Wahi seinen Kochschülern ein. Schont die Vitamine.

Das einzig Dumme an der gesunden Ernährung sei ja, sagt Herr Wahi, dass man ihre Erfolge erst nach einiger Zeit merke. Aber dann: „Dann bin ich frisch, dann fliege ich nach Neu Delhi und zurück und singe und gebe überall Kochkurse“, sagt Herr Wahi, die Schüler kichern.



Vipin Vahi (r.) hat immer einen guten Tipp parat.

Foto: Peter van Dyk

Wahi wendet sich wieder an Björn. „Hehr Björn“, sagt er und zeigt zum Gasherd, „warum habe ich das gemacht?“ Auf der Flamme liegt seit Minuten eine halbe Zwiebel, das heißt, mittlerweile ist das eher eine Art Gemüse-Brikett, völlig verkohlt. Björn weiß es nicht, Manuela rät: „Wegen der Süßstoffe?“, Herr Wahi lacht nur. „Gibt schöne Farbe“, ruft er fröhlich, „honiggelb.“ Er packt den armseligen Klumpen und wirft ihn in die Suppe: „So. Jetzt fangen wir an, zu kochen.“

Er geht zu Manuela, nimmt ihr das Messer aus der Hand: „So kochen wir bei uns, zack-zack-zack.“ Manuela lacht. Sie hat drei Kinder zu Hause, die Familie kommt ab und an mal ins „Maharani“ zum Essen, das hat sie neugierig gemacht. „Das Tolle ist ja“, sagt sie, „man schmeckt wirklich jede einzelne Zutat.“ „Natürlich“, ruft Herr Wahi, „frische Zutaten, kalt gepresste Öle, kein Glutamat, Kräuter! So einfach!“

Wahis Kochkurse haben sich längst zu einem Geheimtipp entwickelt, sind Wochen im Voraus ausgebucht, auch an Volkshochschulen verbreitet Wahi die Kunst gesunden Kochens – und den Spaß, den das macht. Zum Koch gibt Wahi den Entertainer gleich dazu. „Kochen ist Show“, grinst Wahi, „und deswegen flipp‘ ich hier aus.“

Björn zieht schon mal den Kopf ein.

Restaurant Maharani, Martin-Luther-Straße 10, 59065 Hamm, Tel.: 02381/13413