NETZ বাংলাদেশ

Bangla-Ranna

Die bengalische Küche

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorbemerkung	5
Küchengeräte	6
Gewürze	10
Gewürzmischungen	11
Lebensmittel	12
Reis	15
Fladenbrot	17
Linsen	22
Gemüsekarrie	24
Fisch- und Fleischkarrie	28
Bhaja	32
Chutney	34
Süßspeisen und Teegetränke	36
Tee	41
Menüvorschläge	42
Zur Aussprache	43
Impressum	44

Das Essen nimmt in Bangladesh einen zentralen Platz ein. Es ist wichtiger als Kleidung und Wohnen. Wenn Gäste kommen, wird der Tisch so reich wie irgend möglich gedeckt, selbst wenn für den Gastgeber darauf Hungertage folgen. Natürlich sind die verschiedenen Gerichte und Zubereitungsarten auch in Bangladesh vom Geldbeutel abhängig.
Die meisten Familien dort können sich einige der für dieses Kochbuch ausgewählten Rezepte nicht leisten. Die Nahrung der Armen besteht hauptsächlich aus Reis, Fladenbrot und Dall, einem Linsengericht. Außerdem wird je nach Religion und Kaste das Essen unterschiedlich zubereitet. Hindus kennen unendlich viele Variationen bei der Zubereitung von Gemüse, Fleisch dagegen wird selten verwendet. Die Moslems halten es umgekehrt.
Auch Fisch ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Ernährung, sofern man ihn sich leisten kann.
Grundsätzlich gilt: Mahlzeiten werden täglich mittags und abends frisch zubereitet, denn in der feuchten Hitze des Landes würde das Essen schnell ungenießbar, und Kühlschränke gibt es auf den Dörfern nicht.
Die Gewürze tragen ebenfalls dazu bei, daß das Essen der Hitze besser standhält und besser verträglich ist. Sie werden täglich frisch gemahlen, da ihre Würzkraft im feuchten Klima schnell nachläßt.
Ob auf dem Boden oder am Tisch, in Bangladesh ißt man mit den Fingerspitzen.
Das Essen sagt viel aus über die Mentalität und die Lebensform eines Volkes; für unsere Shantigruppe, die in Partnerschaft zu Basisgruppen in Bangladesh steht, war dies der Grund, sich mit der bengalischen Küche zu beschäftigen und dieses Kochbuch herauszugeben.

Um Ihnen den Zugang zu dieser Küche zu erleichtern, haben wir uns bei der Auswahl der Gerichte, ihrer Zubereitungsart und der jeweiligen Zutaten an das gehalten, was für die europäische Küche erhältlich und daher nachvollziehbar ist.

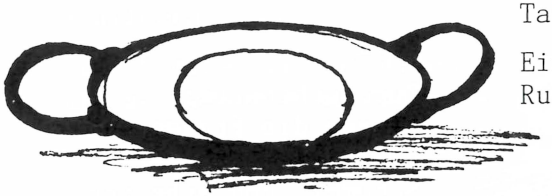
Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, was zur Grundausstattung einer bengalischen Küche gehört:

I Küchengeräte
II Gewürze
III Lebensmittel

I Küchengeräte die auf dem Dorf benutzt werden:

Tschula

Eine offene Feuerstelle, an der die Frauen kochen.



Tana

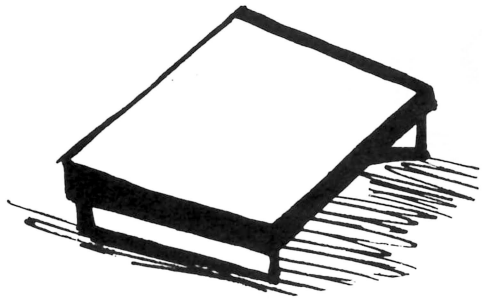
Ein Tana dient zum
Ruti backen.

Korai

Im Korai wird
Gemüse angebraten.

Hari

Das Hari benützt die
Köchin, um Reis, Dall,
Dorkarries und andere
Gerichte zu kochen.



Piri

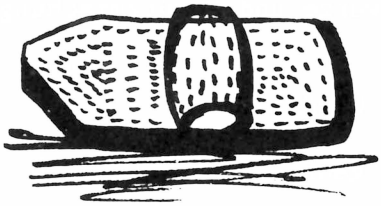
Zur Küchenarbeit sitzen die Frauen auf dem Piri, einer Art Schemel, und arbeiten auf dem Boden.

Bothi

An eine Holzunterlage ist eine stabile Klinge geschraubt. Was die Köchin schneiden will, ob grob oder fein, bewegt sie an der scharfen Innenseite der Klinge entlang.

Schilnora

Eine Steinwalze auf einem Steinbrett,
mit der Gewürze zermahlen werden.

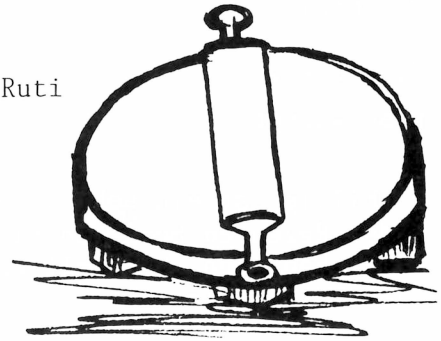


Schika

Aus Jute gearbeitete Ampeln,
in denen Behälter für Mehl,
Zucker u.a. aufbewahrt
werden, um das Ungeziefer
von der Nahrung fernzu-
halten.

Pira

Vor dem Backen werden die Ruti
auf einem runden Holzbrett
ganz dünn ausgerollt.



II Gewürze

Durch viele verschiedene Gewürze gelingt es den Bengalen, aus einfachsten Zutaten eine große Vielfalt an Gerichten zu zaubern.
Wir geben Ihnen eine Aufstellung der gebräuchlichsten Gewürze und Gewürzmischungen im bengalischen Haushalt:

A Gewürze

1. ganz

Lonka, Shukna	* Chillieschote
Darchini	Zimtstangen
Elatschi	Kardamom
Tejpata	Lorbeerblatt
Labongo	Nelken
Golmorich	schwarze Pfefferkörner

2. gemahlen oder als Paste

Holud bzw. Holdi	Gelbwurzel
Lonka	* Chillie
Jira	Kreuzkümmel
Dhone	Koriander
Ada	Ingwer
Elatschi	Kardamom
Golmorich	schwarzer Pfeffer
Darchini	Zimt

3. flüssig

Rosenwasser

* Chillie ist ein sehr scharfes Gewürz. Die Angaben in den Rezepten beziehen sich auf die bengalischen Eßgewohnheiten. Wir sollten daher Chillie sehr vorsichtig dosieren.

B Gewürzmischungen

1. Panchpforon

Jira	Kreuzkümmel
Kalajira	schwarzer Kreuzkümmel
Randhuni	Fencheisamen
Schorischa	Senfkörner
Methi	

Diese Mischung wird in der Regel für Gemüse und Dall verwendet.

2. Gorom moschla

Chhoto elatsch	grüner Kardamom
Labongo	Nelken
Darchini	Zimt

Für Linsenreis, Fleischkarrie, feine Reisgerichte, sowie Pulao.

3. Curry (sprich: Karrie)

Holdi	Gelbwurzel
Lonka	Chillie
Dhone	Koriander
Jira	Kreuzkümmel
Ada	Ingwer

Diese Mischung variiert sehr stark nach Köchin und Gericht und wird für alle Currygerichte verwendet.

III Lebensmittel

A Gemüse

Alu	Kartoffeln
Begun	Auberginen
Phulkophi	Blumenkohl
Bandakophi	Weißkohl
Schim	Bohnen
Late	weißer Kürbis
Kumra	gelber Kürbis
Schalgom	Karotten
Schoscha	Gurken
Palong	Spinat
Schak	versch. spinatartige Blätter von Senf, Kürbis etc.
Korola	bittere Melonen
Thor	Bananenstaude
Motscha	Bananenblüte

B Zutaten

Peaj	Zwiebeln
Schudji	Gries
Moida	Weizenmehl
Ata	Buchweizenmehl
Lobon	Salz
Chini	Zucker
Roschun	Knoblauch
Lebu	Zitronen
Dudh	Milch
Doi	Joghurt

C Fett

Tel	Senf- oder Sojaöl
Ghi	Butterschmalz

Ghi wird bei feinen Gerichten verwendet. Man stellt es her, indem man Butter etwa 90 Minuten leicht köcheln läßt. Während dieser Zeit setzt sich das darin enthaltene Eiweiß als braune Masse unten ab und wird durch Sieben entfernt. Übrig bleibt reines Butterschmalz.
Natürlich kann auch jedes andere Fett verwendet werden.

REIS

Reis ist in Bangladesh das Hauptnahrungsmittel. Er gehört beinahe zu jeder Mahlzeit. Zum Frühstück ißt man Puffreis, gestampften Reis oder in kaltem Wasser eingeweichten Reis vom Vortag. Mittags und abends reicht man gekochten Reis. Die Bengalen bereiten den Reis üblicherweise ohne feste Maße zu. Sie kochen ihn in viel Wasser, gießen das Wasser ab, wenn der Reis gar ist, und verwenden dieses Reiswasser zum Stärken ihrer Kleidung und als Viehfutter.

Payesch (süßer Reis)

1 l Milch
350 g Zucker
60 g Rundkornreis
Rosinen
Mandeln
3 Kardamomkerne
3 Nelken
1 Zimtstange
einige Spritzer Rosenwasser

Milch mit Zucker, Reis und Gewürzen unter ständigem Rühren aufkochen, etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, vom Feuer nehmen, jetzt Rosinen und Mandeln untermengen, vor dem Servieren mit etwas Rosenwasser beträufeln und lauwarm bis kalt servieren.

Einfacher Pulao (feiner Reis)

500 g Basmathi Reis (Duftreis)
4 Zwiebeln
4 Eßl. Ghi
1/2 Tl. Salz
4 Knoblauchzehen
8 Kardamomkerne
1 Zimtstange
2 Nelken
2 Lorbeerblätter
2 Tl. Koriander
1 Tl. Ingwerpulver

Die feingeschnittenen Zwiebeln so lange in Ghi dünsten, bis sie goldgelb sind, dann nacheinander Ingwer, Knoblauch, Lorbeerblätter, Kardamom, Zimt und Nelken zugeben und umrühren. Den gewaschenen und wieder getrockneten Reis dazugeben und vorsichtig umrühren. Alles 8 - 10 Min. unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme andünsten, damit nichts anbrennt. Dann 1 ltr. heißes Wasser darübergießen, Salz zugeben und 1 Min. ganz stark aufkochen lassen, danach auf kleiner Flamme garen und ab und zu umrühren.
Ungefähr nach 10 Min., wenn der Reis körnig wird, die Platte abschalten und den Pulao durch seine Eigenwärme vollends garwerden lassen.
Möchte man einen besonders feinen Pulao zubereiten, dann kann man, kurz bevor er gar ist, noch etwas Rosinen oder geraspelte Pistazien zugeben.
Zum Pulao reicht man Fleischkarrie und Gemüse.

FLADENBROT

Zum Frühstück gibt es in vielen Familien selbstgebackenes Fladenbrot, genannt Ruti oder Tschapati, und Tee. Am häufigsten ißt man Tschapatis. Sie werden ohne Fett gebacken und sind deshalb billiger und noch dazu leichter verdaulich. Da Mehl um die Hälfte billiger ist als Reis, werden sie in den armen Familien auch mittags und abends gegessen.

Luchi

(Im schwimmenden Fett ausgebackener Fladen)

1 Ta. Weißmehl
1/4 Ta. Wasser
1/4 Tl. Salz
1 Tl. Fett für den Teig
und viel Fett zum Backen

Der Teig wird gut durchgeknetet und in 8 - 10 Portionen aufgeteilt, von denen jede zu einer Kugel geformt wird.

Dann wird jede Kugel so dünn wie möglich ausgewellt und im schwimmenden Fett goldgelb gebacken.

Tschapati

(auch Atar-Ruti genannt)

für ca. 12 Stück:

2 Ta. Buchweizenvollkornmehl
ca. 1/2 Ta. Wasser

Das Mehl nach und nach mit so wenig Wasser wie möglich verkneten bis ein ganz fester Teig entsteht.
Mit einem feuchten Tuch bedecken und nach Möglichkeit 1 - 2 Std. stehen lassen. Dann noch einmal kneten bis der Teig ganz glatt geworden ist. Er wird dann in pflaumengroße Stücke geteilt, und jedes Stück wird so dünn wie möglich rund ausgewellt. Die Fladen sollten etwas kleiner sein als der Pfannendurchmesser.
Man gibt jeden Fladen ohne Fett in eine heiße Pfanne, am besten aus Gußeisen, und bäckt ihn so lange auf einer Seite, bis sich an der Teigoberfläche kleine Bläschen bilden. Dabei dreht man den Fladen auf dem Pfannenboden, ohne ihn umzuwenden.
Danach wird er gewendet und noch einmal 5 sec. gebacken.
Man kann nun auf eine heiße Platte ein Stahlnetz legen. Darauf gibt man den Fladen umgedreht. Ist der Fladen gleichmäßig und dünn ausgewellt worden, bläht er sich jetzt auf. Man dreht ihn noch ganz kurz um und gibt ihn zum Warmhalten in ein zugedecktes Gefäß, da er sonst hart und zäh wird.
Man kann den Fladen aber auch ohne Stahlnetz in der Pfanne fertigbacken.

Achtung: Ist das Stahlnetz zu heiß, brennt es Löcher in den Tschapati.

Einfache Porotha

(Fladen mit Butterschmalz zubereitet)

2 Ta. Weißmehl
1/4 Tl. Salz
3-4 El. Wasser
etwas Ghi

Mehl, Salz und Wasser werden miteinander vermischt und gut durchgeknetet, so daß ein möglichst fester Teig entsteht; dann sollte er 1-2 Stunden ruhen und danach noch einmal durchgeknetet werden.
Dann teilt man den Teigklumpen in 12 Teile und wellt jeden davon mit Mehl zu einem hauchdünnen Fladen aus. Der Kreis wird zuerst zur Hälfte und dann zu einem Viertel gefaltet und in dieser Dreiecksform noch einmal ausgewellt, bis das Dreieck gleichmäßig dünn ist. In der Pfanne wird dieses zuerst ohne Fett auf beiden Seiten gebacken, und schließlich gibt man etwas Ghi dazu. Dann dreht man den Porotha noch einmal und bäckt ihn so lange, bis er goldgelb ist.

Dazu reicht man Gemüse- oder Fischkarrie.

Runde Porotha

2 Ta. Weißmehl
3-4 El. Wasser
1/4 Tl. Salz
2-3 Ta. Ghi

Wasser, Mehl und Salz werden zu einem ganz festen Teig geknetet, dieser wird in zwölf Portionen geteilt, die zu dünnen Fladen ausgewellt werden; dann streicht man auf jeden Fladen etwas Ghi, schneidet ihn bis zur Kreismitte ein und rollt dann den Teig mit der Oberfläche nach innen, dem Kreis gemäß ein.

Das kegelförmige Teigstück wird wieder zu einer Kugel geformt und erneut ausgewellt. Dabei bleibt der Fladen aber kleiner und dicker.
Danach bäckt man ihn wie den dreieckigen Porotha in der Pfanne, allerdings mit mehr Ghi, ungefähr mit 2-3 El. pro Fladen.

Moghlai Porotha ("mächtige", gefüllte Porotha)

2 Ta. Weißmehl
3-4 El. Wasser
1/4 Tl. Salz
etwas Ghi

2-3 Knoblauchzehen
2 grüne Chillies
4 Zwiebeln
2 Tl. Mehl
1 Pr. gemahlenen Ingwer
1/2 Tl. Salz
4 Eier

Ebenso wie bei dem einfachen Porotha wird aus Mehl, Wasser, Fett und Salz ein Teig zubereitet, in zwölf Teile geteilt und auf etwas Öl in quadratische Fladen ausgewellt.
Für die Füllung werden 4 rohe Eier gut geschlagen, die feingeschnittenen Zwiebeln, Knoblauchzehen und Chillies werden mit den Gewürzen in der Pfanne angedünstet, dann wird die Masse mit etwas Mehl verfestigt. Man gibt die geschlagenen Eier dazu und nimmt die Pfanne, wenn die Masse omletteartig angedickt ist, vom Herd.
Jetzt wird in die Mitte jedes Fladens ein knapper Eßlöffel voll Füllung gesetzt, und von vier Seiten werden die Teigenden zur Mitte hin über Kreuz eingeschlagen.
Man bäckt die Teigtaschen im schwimmenden Fett aus und ißt sie am besten heiß.

LINSEN

Bengalische Linsen, Dall, werden nahezu bei jedem Essen gereicht. Je nach Sorte ist er rot oder gelb, und genauso zahlreich wie die Dallsorten sind seine Zubereitungsarten.

Einfacher Dall

1 Ta. rote oder gelbe Linsen
4-6 Ta. Wasser
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Tl. Chillie oder eine grüne Chillieschote
1 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. Koriander
1 Lorbeerblatt
1/2 Ta. Öl
1/2 El. Salz
evtl. 1 Tl. Kreuzkümmelsamen und frischen Ingwer

Die Linsen werden gründlich gewaschen und dann in Wasser mit Salz, Chillie, Gelbwurzel und Koriander etwa 40 Minuten weichgekocht.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer werden fein geschnitten und im heißen Öl mit Lorbeer und dem ungemahlenen Kreuzkümmel angebraten. Dann löscht man mit dem Dall ab, rührt gut um, läßt alles noch einmal aufkochen und kann jetzt nach Geschmack nachwürzen.
Dall wird zu Reis und Fladen gegessen.

Khitschuri (Linsenreis)

2 Ta. Reis
1 Ta. Linsen
ca. 6-7 Ta. Wasser
2-4 Tl. Salz
4 El. Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Tl. Chillie
1 1/2 Tl. Koriander
1 1/2 Tl. Gelbwurzel
3 Nelken
5 Kardamomkerne
3 Lorbeerblätter
1 Stange Zimt

Man schneidet Zwiebel und Knoblauch fein und brät sie im Öl mit dem Lorbeer an, fügt unter ständigem Rühren den gewaschenen Reis und die gewaschenen Linsen und schließlich auch die restlichen Gewürze zu, löscht mit Wasser ab und kocht das Ganze ungefähr 30 Minuten. Zur Verfeinerung kann man beim Essen etwas Ghi dazu reichen.

GEMÜSEKARRIE

Auch Torkarrie genannt. Karrie ist mit Curry zubereitetes Gemüse oder Fleisch.

Die Bengalen reihen die Kartoffel unter die Gemüse ein. Sie kennen viele Rezepte, bei denen uns die Kombination der Gemüsesorten an den deutschen Eintopf erinnert.
Dazu reichen sie Reis oder Fladenbrote.

Weißkohltorkarrie

1 Weißkohl
750 gr. Kartoffeln
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen
1/2 Tl. Kreuzkümmelpulver
1/2 Tl. Ingwer
2-3 trockene rote Chillieschoten
2-3 Lorbeerblätter
1 Tl. Gelbwurzelpulver
1 Tl. Paprika edelsüß
1 Tl. Zimt
1/2 - 1 Ta. Öl
4 El. Ghi

Kreuzkümmelsamen, Ingwer und Chillies ins Fett geben und so lange andünsten, bis der Kreuzkümmel seinen Geruch entfaltet. Dann fügt man das feingeschnittene Gemüse zu und dünstet alles, bis es gar ist. Schließlich wird mit Gelbwurzel, Paprika- und Kreuzkümmelpulver nachgewürzt. Wichtig ist, dabei immer wieder umzurühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.
Ist alles gar, gibt man Zimt, Kardamom und Ghi dazu, rührt nochmals um, nimmt den Topf von der Platte und läßt ihn einige Minuten zugedeckt stehen.

Chochurrie (Gemüseallerlei)

750 gr. verschiedene Gemüse (auch sogenannte "Küchenabfälle" wie Rettichkraut, saubere Kartoffelschalen und Blumenkohlblätter)
1 Tl. Panchpforon-Gewürzmischung (s.S. 8)
1 trockene Chillieschote
1 Tl. Gelbwurzel
1/2 Tl. Paprika
1 MS Zucker
Salz nach Geschmack

Alles Gemüse wird gut gewaschen und fein geschnitten. Den Panchpforon und die Chillieschote gibt man in heißes Öl und brät sie so lange im Fett bis kein "Körnerspringen" mehr hörbar ist. Man gibt darauf alles Gemüse in den Topf und dünstet auf kleiner Flamme; gegen Ende des Garvorgangs fügt man die restlichen Gewürze hinzu und läßt alles fertig dünsten.

Variation: Als Gemüse kann auch Kürbis genommen werden.

Blumenkohl-Kartoffel Torkarrie

500 gr. Blumenkohl
500 gr. Kartoffeln
1 Stange Zimt
4-6 Kardamomkerne
1 Zwiebel
1/4 Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 Tl. Gelbwurzelpulver
1 Tl. Paprikapulver
2 Lorbeerblätter
2 Ta. Wasser
1 Prise Zucker

Blumenkohl, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer werden fein geschnitten und die Kartoffeln gewürfelt.
Dann gibt man Zimt und Kardamom in das heiße Öl und dünstet darin Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch goldbraun. Man fügt zuerst die Kartoffeln, und später Gelbwurzel und Paprika zu und feuchtet alles mit einigen Spritzern Wasser an.
Sind die Kartoffeln halbgar, kann der Blumenkohl zugefügt werden. Mit 2 Tassen Wasser, Salz und 1 Prise Zucker alles fertiggaren lassen.

Auberginentorkarrie

2-3 Auberginen
500 gr. Kartoffeln
1 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. Paprika
1/2 Tl. Kreuzkümmel
1/2 Tl. Salz
1 Prise Zucker
4-8 El. Öl

Kartoffeln und Auberginen werden gewürfelt. Dann brät man die Kartoffeln im heißen Öl an, danach die Auberginen und schließlich, kurz vor dem Garwerden, gibt man die Gewürze, Salz, Zucker und einige Spritzer Wasser dazu und läßt alles fertig garen.

FISCH- UND FLEISCHKARRIE

Bestimmte Fleisch- und Fischgerichte ähneln, was die Auswahl der Gewürze und ihre Zubereitungsart angeht, dem Gemüsekarrie.

Hühnerkarrie (oder auch Korma)

1 Huhn oder Hähnchen
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Tl. Koriander
1/2 Tl. Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter
1-2 Nelken
1 Stange Zimt
3-4 Kardamomkerne
3 El. Butter
Margarine oder Sojaöl
1/2 Ta. Joghurt
1/2 Tl. Zucker

Das Huhn reibt man mit Joghurt ein und schneidet es in größere Stücke. Dann brät man die feingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch an, fügt die Gewürze und schließlich das Huhn zu, gart alles ungefähr 15 Min., gibt den Zucker dazu und läßt alles fertig garen.

Rindfleisch- oder Lammkarrie

500 gr. Rind- oder Lammfleisch
1-2 Kartoffeln
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. Kreuzkümmel
1 Tl. Koriander
2 Lorbeerblätter
3 Kardamomkerne
2 Zimtstangen
3 Nelken
1 Tl. Ingwer

Das Fleisch wird in Würfel, die Kartoffeln in feine Scheiben und Zwiebeln und Knoblauch sehr fein geschnitten.
Daraufhin dünstet man Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig, gibt das Fleisch dazu und später die restlichen Gewürze. Wenn das Fleisch gut angebraten ist, löscht man mit Wasser ab.
Alles wird so lange gekocht, bis das Fleisch beinahe gar ist, dann gibt man die Kartoffeln dazu und läßt alles fertig garen.

Variation: Statt Fleisch kann Leber verwendet werden, die Garzeit verringert sich dadurch erheblich.

Fischkarrie

500 gr. Fisch
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. Salz
1/2 Tl. Chillie
1/2 Tl. Kreuzkümmel
1/2 Ta. Öl

Die rohen, gewürfelten Fischstücke werden in Gelbwurzelpulver und Salz gewendet und angebraten. In einer anderen Pfanne werden die feingeschnittenen Zwiebeln, die zerdrückten Knoblauchzehen und die restlichen Gewürze angedünstet und dann zum Fisch gegeben. Jetzt löscht man mit etwas Wasser ab und läßt den Fisch langsam gar werden.

Krabbenkarrie

2 handvoll Krabben oder Shrimps
2-3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Becher Sahne
1/2 Tl. Koriander
1/2 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. Kreuzkümmel
1/4 Tl. Chillie
1 Nelke
1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter
1/4 Ingwerzehe

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch werden sehr fein geschnitten. Im Fett bräunt man sie und gibt dann Chillie, Nelke und Zimt dazu, fügt die Krabben und gleich darauf die restlichen Gewürze zu, löscht mit der Sahne ab und läßt das Ganze zugedeckt sanft garkochen.

BHAJA (gebackenes Gemüse)

Auberginenbhaja

2-3 Auberginen
1/2 Ta. Mehl
1 Tl. Gelbwurzel
1 Tl. schwarzer Kreuzkümmel oder Fenchel
1/2 Tl. Chillie
1/2 Tl. Salz
1/4 l Öl
etwas Wasser

Man wendet, vorher in feine Scheiben geschnittene, Auberginen in einem Gelbwurzel-Salz-Gemisch. Aus Mehl, Kreuzkümmel, Salz und etwas Wasser wird ein flüssiger Teig bereitet (ungefähr so flüssig wie Pfannkuchenteig). Dann taucht man die Auberginenscheiben einzeln in den Teig und bäckt sie im heißen Öl goldgelb aus. Im Sieb austropfen lassen und dann essen.

Meist reichen die Bengalen Pulao zum Bhaja.

Variation: Blumenkohl, Kartoffeln und Paprika lassen sich genauso zubereiten.

Piaji (Zwiebelbhaja)

4-5 Zwiebeln
3-4 Eier
4 El. Mehl
1 Tl. Gelbwurzel
1 El. Wasser
1/2 Tl. Salz
1/4 l Öl

Man schneidet die Zwiebeln in Ringe und bereitet aus allen Zutaten einen losen Teig, wobei man darauf achtet, daß das Mehl nicht klumpt.
Jetzt bäckt man kleine Teigmengen von je einem Eßlöffel im schwimmenden Fett aus.
Im Sieb abtropfen lassen und essen, solange sie noch warm sind.

Bhata (Porrée)

1 Aubergine
1/2 Zwiebel
1/2-1 Pepperoni
5 El. Öl
1 Ms Salz

Die ganze Aubergine wird mit wenig Wasser weichgedünstet, anschließend wird die Haut abgeschält und das Fruchtfleisch zerkleinert. Man mischt das Fruchtfleisch mit Salz, Öl, feingeschnittenen Zwiebeln und Pepperoni.

Variation: Kann ebenso mit Kartoffeln und Tomaten zubereitet werden.

CHUTNEY

Chutney ist ein süß-saures Mus aus Früchten. Es wird in kleinen Mengen zu den Hauptgerichten gereicht, so wie bei uns Preiselbeeren zum Wild gegessen werden. Chutney, das heiß oder kalt serviert wird, kann man längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Apfelchutney

Zutaten ausreichend für 2-3 Mahlzeiten:

1 kg säuerliche Äpfel
2 El. Essig
4 El. Öl
250 gr. Zucker
1 Tl. Ingwer
1-2 grüne Chillieschoten
1/2 Tl. Panchpforon-Gewürzmischung
1 MS Salz
1/4 Tl. Paprika

Die Äpfel schälen und in große Würfel schneiden, das Öl erhitzen, den Panchpforon zugeben, das Ganze gardünsten und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Wird die Masse braun und musähnlich, dann fügt man den Essig und die grünen Chillies hinzu.

Tomatenchutney

5 Tomaten
2 Tl. Sultaninen
2 Tl. Zucker
1/2 Tl. frischen, feingeriebenen Ingwer
1/2 Tl. Salz
1 Tl. Kreuzkümmel
1 Tl. Öl
1 rote Chillie oder etwas Chilliepulver

In das heiße Öl werden nacheinander die in Stücke geschnittenen Tomaten, Sultaninen, Ingwer, Salz, Zucker und Chillie gegeben, darauf noch eine Tasse Wasser.
Das Ganze wird zum Kochen gebracht und so lange weitergekocht, bis ein dickes Mus entstanden ist.
Dem heißen Chutney fügt man am Schluß noch den Kreuzkümmel zu.

Pfefferminzchutney

1 Ta. frische Pfefferminzblätter
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chillie
1 El. Zitronensaft
1 Tl. Salz
1 Tl. Zucker
1 Tl. Öl

Alle Zutaten werden im Mixer so lange püriert, bis eine feine Masse entstanden ist.
Dieses Chutney sollten Sie höchstens 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Halua (würzige Grießschnitten)

250 g Grieß
200 g Zucker
4 El. Ghi
4-5 Gewürznelken
50-100 g Rosinen
1/2 Tl. Kardamom
1 Lorbeerblatt
1 Stange Zimt
50-100 g Mandeln
1 l Wasser
etwas Ghi

Im Topf den Ghi erhitzen, darin alle Gewürze anbraten, dann den Grieß zugeben und alles goldbraun werden lassen. Jetzt den Zucker hinzufügen, langsam warmes Wasser eingießen und alles 10-15 Min. kochen lassen.

Wenn ein dicker Brei entstanden ist, fügt man die Rosinen hinzu, streicht die Masse auf einem Brett aus, streut die feingeschnittenen Mandeln darüber und schneidet die Masse dann mit dem Messer in kleine Stückchen.
Halua reicht man warm oder kalt mit Luchi oder Porotha zum Mittagstee.

Shondesh (Quarkecken)

2 l Milch
3 El. Essig
300-400 g Zucker
evtl. 1 El. Milchpulver
1/2 Tl. Kardamompulver
20-50 g gemahlene Pistazien
einige Spritzer Rosenwasser
etwas Ghi

Die Milch wird zum Kochen gebracht, mit Essig angesäuert und wenn sie ausgeflockt ist, schüttet man sie in ein feinmaschiges Sieb. Im Sieb bleibt eine quarkähnliche Masse zurück, während der Wasseranteil aus der Milch abgeschüttet wird.
Vor dem Weiterverarbeiten sollte der "Quark" mindestens 1-2 Stunden im Sieb ruhen, damit er noch mehr Flüssigkeit verliert. Dann knetet man ihn gut und arbeitet anschließend den Zucker ein, bis alles gut gemischt ist.
In einer Pfanne erhitzt man etwas Ghi, dazu die Quarkzuckermasse und rührt so lange, bis sich alles verflüssigt, dann kann man das Milchpulver dazugeben. Man rührt auf jeden Fall so lange weiter, bis die Masse wieder fester wird, verfeinert mit Kardamom oder Rosenwasser, streicht die heiße Masse auf einem Brett aus und streut die gemahlenen Pistazien darüber.
In Stückchen geschnitten warm oder kalt zum Tee servieren.

Chomchom (süße Quarkkugeln)

Zutaten wie beim Shondesh:

2 l Milch
3 El. Essig
300-400 g Zucker
evtl. 1 El. Milchpulver
1/2 Tl. Kardamompulver
20-50 g gemahlene Pistazien
einige Spritzer Rosenwasser

und zusätzlich:

1500 g Zucker
1 1/2 l Wasser
1 Tl. Grieß

Aus Zucker und Wasser einen dickflüssigen Sirup kochen. Aus der Milch und dem Essig wie bei der Shondeshzubereitung Quark herstellen, diesen mit 1 Tl. Grieß sehr gut kneten, ovale Kugeln formen und im Sirup mindestens 30-45 Minuten kochen lassen, bis sie hellbraun sind. In den Sirup 3 Spritzer Rosenwasser geben, die Chomchom gut abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Nimki (pikantes Gebäck)

2 Ta. Weißmehl
1/4 Tl. Salz
3-4 El. Wasser
etwas Ghi
Kalajirasamen
Öl zum Backen

Man bereitet den Teig wie für einfache Porotha, rollt ihn so dünn wie möglich aus, streut die Kalajirasamen darauf und rollt noch einmal mit dem Wellholz darüber. Mit einem Messer schneidet man diagonale Streifen, so daß kleine Karos entstehen (Plätzchen-Größe).
In heißem Öl bäckt man die Karos goldbraun, läßt sie dann gut im Sieb abtropfen.
Sehr gut schmecken Nimki warm, können aber auch in einer gut verschlossenen Dose bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden.

Pfannkuchen aus Reismehl

2 Ta. Reismehl
2 Ta. Milch
2 Eier
2 El. Öl
1 MS Salz
Öl zum Backen
evtl. Rohrzucker oder Melasse

Aus allen Zutaten rührt man einen glatten Teig, süßt je nach Geschmack mit Zucker, bäckt ihn in der Pfanne zu Pfannkuchen aus und bestreicht diese mit Zucker oder füllt sie mit Obst oder Kokosraspeln.

Shingara (Gemüsetaschen)

Zutaten für 12-14 Stück:

Teig: s. einfache Porotha

4 Kartoffeln
300 g Blumenkohl
1/2 Tl. Kardamompulver
1/2 Tl. Salz
1-2 grüne Chillie
1/2 l Öl zum Backen

Die geschnittenen Kartoffeln und der zerkleinerte Blumenkohl werden mit Kardamompulver, Salz und Chillie in der Pfanne ohne Wasser gegart.
Den Teig zu Kreisen mit etwa 8 cm Durchmesser auswellen, in die Mitte einen Klecks Füllung geben, die Teigenden mit etwas Wasser zusammenkleben und in schwimmendem Fett backen, danach abtropfen lassen.

Man reicht Shingara warm zum Tee.

Variation: Anstelle von Gemüse kann auch gehacktes, angedünstetes und je nach Geschmack gewürztes Fleisch in die Teigtaschen gefüllt werden.

TEE

Neben Wasser ist Tee das Getränk, das die Bengalen zu jeder Gelegenheit trinken.
Ob in den Teehäusern, im Basar, auf dem Bahnhof oder während der Fahrten auf einem der zahlreichen Fährboote, überall wird Tee, "Tscha", angeboten.
Stark, süß und heiß muß er sein, so lieben ihn die Bengalen.

Grundrezept

Zutaten pro Tasse Tee:

1/2-1 Tl. Schwarztee, unparfümiert
2 El. Milch oder etwas Sahne
1-3 Tl. Zucker, Melasse oder Rohrzucker

Man bringt das Wasser mit dem Zucker zum Kochen, gibt den Tee ins sprudelnde Wasser und läßt alles ungefähr eine Minute aufkochen; dann gießt man die Milch dazu und läßt den Tee noch einmal aufkochen.
Jetzt werden die Teeblätter abgesiebt und der Tee wird heiß serviert.

Variationen:

Zutaten pro Liter Wasser:

a) Ingwertee: 1/4 Ingwerwurzel

b) Gewürztee: 1 Zimtstange, 4 Nelken, 2-4 Kardamomkerne

Bringen Sie den feingeschnittenen Ingwer oder die anderen Gewürze mit dem Wasser zum Kochen, verfeinern Sie dann wie oben mit Milch und Zucker und seihen Sie schließlich die Gewürze zusammen mit dem Tee ab.

MENÜVORSCHLÄGE

Um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, welche Speisen die Bengalen mit anderen kombinieren und was zu welcher Tageszeit bevorzugt wird, haben wir hier einige der gebräuchlichsten Menüzusammenstellungen für Sie aufgeschrieben.
Diese großen Menüs sind allerdings nur für die reicheren Familien tägliches Brot. Die ärmeren Bengalen essen zu Mittag meist Reis mit Dall und etwas gekochtes Gemüse, am Abend Linsen, Kartoffelgemüse und dazu Brotfladen. Umfangreichere Speisezettel sieht man bei ihnen nur an Festtagen.

Frühstück:

Tschapati
oder Weißbrot mit Butter
dazu Tee

Mittagessen:

a) etwas bitteres Gemüse
b) Dall und zerdrückte Kartoffeln
   oder anderes Gemüse
c) gebackenes oder gebratenes Gemüse
   oder gebratenen Fisch
d) Fischkarrie
e) Süßsaures (Chutney)
f) Joghurt und Süßigkeiten

zu a) und b) reicht man Ghi
zu c) bis f) ißt man Reis

Nachmittagstee:

Shingara, Süssigkeiten oder Salzgebäck

Abendessen:

a) dickflüssiger Dall
b) gebratene Auberginen
c) stark gewürzter Kartoffelkarrie
   und evtl. anderes Gemüse
d) Fleischkarrie
e) Süßsaures (Chutney)
f) Milchreis mit Süßigkeiten

zu all dem reicht man Luchi.

Zur Aussprache

Die bengalischen Worte versuchten wir mit deutschen Buchstaben auszudrücken;
Ein 'j' wird als weiches 'dsch' und ein 'ch' als hartes 'tsch' ausgesprochen, das 'h' schließlich, das einem Konsonanten folgt, drückt aus, daß dieser nachgehaucht wird.

Impressum

Partnerschaft Shanti-Bangladesch e.V.
Körnerstr. 47
74348 Lauffen am Neckar
www.shanti.de

NETZ Bangladesch
Partnerschaft für Entwicklung und
Gerechtigkeit e.V.
Moritz-Hensoldt-Str. 20
35576 Wetzlar
www.bangladesch.org

Kochbuch als Download unter:
www.bangladesch.org/mediathek