

MANISH ARORA

Fotografien von Grégoire Kalt

INDIEN

VEGETARISCH

We are family

*Die kulinarischen Schätze
der indischen Küche*

© 2022 des Titels „Indien vegetarisch“ (ISBN 978-3-7423-2122-0) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de

riva

STATT EINES VORWORTS

Lieber Manish,

das Vorwort für ein Kochbuch zu schreiben, ist nicht gerade meine Stärke, auch wenn du der Autor bist.

Ich koche nicht, klassische Rezeptsammlungen können mir die Lust am Essen verderben, und wenn sich bei einem Abendessen das Gespräch nur um das dreht, was auf dem Teller liegt, dann schalte ich auf Durchzug. Ein einziges Mal hatte ich mit einem Kochbuch zu tun, weil ein Freund von mir geplant hatte, ihm in Anlehnung an ein Rezept für rohe Nieren von Alexandre Dumas einen entsprechenden Titel zu geben. Wenn ich mich recht erinnere, gefiel mir die reduzierte Aufmachung, und der Autor war angetan von meinem Vorschlag, es mit Bildern von Gemüseschalen, schmutzigen Tellerstapeln und Mülltüten zu illustrieren. Das Buch wurde nie veröffentlicht.

Auf der anderen Seite esse ich sehr gern bei anderen, vor allem bei dir. Aber das will ich jetzt nicht weiter ausführen, weil es all dem widersprechen würde, was ich gerade gesagt habe. Darum möchte ich die Abendessen bei dir mit nur vier Worten auf den Punkt bringen: schön, gut, fröhlich, großzügig.

Mit lieben Grüßen

Sophie Calle

PS: Du hast für einige Tage die Versorgung meiner Katze Milou übernommen und mich quasi als »Lohn« dafür gebeten, einen kurzen Einleitungstext für dein Buch zu schreiben. Ich hoffe, ich habe deine Erwartungen erfüllt, und bitte nun wiederum dich im Gegenzug darum, dich in Zukunft mit Kritik an meinen Outfits zurückzuhalten.



EINLEITUNG

Die Küche meiner Heimat

Angefangen hat alles im Jahr 2020, als ich mich im Lockdown einsam fühlte. Jahrelang war ich durch die Welt gereist, und nun war ich von allen, die ich liebte, abgeschnitten. Doch in meinen Gedanken war ich bei meiner Familie, der Küche meines Landes und den Festtagsgerichten meiner Kindheit. Zum ersten Mal in meinem Leben legte ich eine berufliche Pause ein und widmete meine Zeit anderen Dingen als der Mode. Damals wusste ich es noch nicht, aber diese Unterbrechung sollte sich in eine lange und erholsame Phase verwandeln, in der ich dank der Küche meines Heimatlandes Indien zu meinen Ursprüngen zurückfand.

Meine Familie stammt aus dem Punjab, einer Region im Norden Indiens. Dort hat das Essen in der lokalen Kultur einen sehr hohen Stellenwert. Es ist Teil unserer Identität und Thema der alltäglichen Gespräche. Wie die Franzosen überlegen die Punjabi schon beim Mittagessen, was es zum Abendessen geben wird. Es ist ein unerschöpfliches Thema, das uns über alle Entfernungen hinweg verbindet.

Familiensinn

So kam es, dass ich mich während der Lockdowns öfter mit meiner Mutter und meinen Tanten über die Gerichte meiner Kindheit unterhielt, die ich in meiner Küche in Frankreich nachkochte. Wir tauschten jede Menge Ideen und Rezepte aus, die ich ausprobieren, perfektionieren oder einfach so kochen wollte, wie ich sie als Kind gegessen hatte. Es war, als hätte ich ein Zauberkästchen geöffnet, das mich wieder in meine Jugend und meine indische Kultur reisen ließ. Das waren sehr emotionale und schöne Momente. Es begann mit Rezepten, doch dann sprachen wir über viel mehr als nur über das Essen. Wir spürten eine Gemeinsamkeit, die durch meine jahrelange Arbeit im Ausland etwas verloren gegangen war. Während ich am Herd stand, fühlte ich mich wieder von all den Frauen umgeben, die ich als kleines Kind in der Küche gesehen hatte, während ich mit den anderen Kindern der Familie spielte. Das ist der Grund, warum in diesem Buch nur Frauen vorkommen. Sie sind untrennbar mit den Rezepten und Kindheitserinnerungen verbunden, die ich auf diesen Seiten wiederaufleben lasse.

Gerüche und Kindheitserinnerungen

Nach und nach wurde der Kreis der Familie immer größer. Mit einigen der Personen in diesem Buch hatte ich seit Jahren nicht mehr gesprochen, aber ich konnte mich noch gut daran erinnern, was wir als Kinder gegessen hatten, lange bevor ich Indien verlassen und meine Karriere begonnen hatte. All die Gerüche und Erinnerungen hatte ich in meinem Herzen und in meinem Geist bewahrt. Der erneute Kontakt mit all diesen Menschen, den

auntys, chachis, didis und bhabhis, wie sie in Indien genannt werden, half mir, die Kindheits-erinnerungen zu ordnen, die nach und nach meine Küche durchströmten wie der Duft von Senfkörnern, wenn man sie in einer Pfanne röstet.

Ich erinnere mich gut an die großen Familientreffen, die laut und lebhaft waren, und an die Kinder, die in einem Wald aus erwachsenen Beinen spielten. Die Männer, die Karten spielten und dabei etwas tranken, den Geruch von Zigaretten, der sich mit dem von Gewürzen vermischte. An das Knistern der Kreuzkümmelsamen in der Pfanne und das Klappern von Metallschüsseln. Diese Erinnerungen werde ich für immer in meinem Kopf behalten.

Die Küche des Punjab auf dem Prüfstand französischer Gaumen

Nach dem Lockdown beschloss ich, die Rezepte, die ich bis dahin quasi unter Ausschluss der Öffentlichkeit zubereitet hatte, meinen französischen Freunden zu präsentieren. Ich lud sie zum Essen zu mir nach Hause ein und beobachtete ihre Reaktionen auf die ihnen kaum bekannte Küche des Punjab. Die meisten waren überrascht, als sie die würzigen, aber niemals übermäßig scharfen Gerichte probierten. Viele Europäer glauben, die indische Küche sei grundsätzlich sehr scharf, aber das ist ein Irrtum. Ihr Geheimnis basiert auf einer Vielzahl von Gewürzen, von denen aber keines die anderen in den Hintergrund drängen oder den Gaumen verbrennen darf. Die Harmonie steht stets im Mittelpunkt. Die Gewürzkombinationen sollen den Charakter bestimmter Gerichte unterstreichen – manchmal auch mildern. Viele Speisen lassen sich schnell zubereiten, einige erfordern aber auch viel Aufmerksamkeit und Geduld. Vor allem aber bietet die indische Küche eine Vielfalt vegetarischer Gerichte, die in meiner Wahlheimat Frankreich nahezu unbekannt sind. Ich kenne keine andere Küche, die so viele verschiedene Texturen und Aromen liefert und dabei auf Fleisch verzichtet.

Die indische Küche ist in Frankreich noch wenig bekannt und im Gegensatz zu England und anderen Ländern definitiv unterrepräsentiert. Die Eröffnung eines Restaurants war daher für mich auch eine Möglichkeit, den Menschen die Speisen meiner Heimat näherzubringen und mit Vorurteilen aufzuräumen. Wir haben uns für eine authentische Speisekarte entschieden mit typischen Rezepten von den Straßen und Familientischen der Punjabi. Zucchini-Kefta, Kidneybohnen-Kebab und Gemüse mit überraschenden Texturen lassen so manchen Fleischesser vergessen, dass kein Fleisch auf unserer Speisekarte steht. Ein Buch über indische und vegetarische Hausmannskost zu schreiben, ist der Höhepunkt dieses Prozesses, der im Lockdown in meiner Wohnung begonnen hat. Ich freue mich sehr, dass ich mit den Mitgliedern meiner großen Familie diese umfang- und facettenreiche Sammlung vegetarischer Rezepte aus Indien zusammentragen konnte.

We are family

Schon der Entstehungsprozess des Buches war ein Vergnügen für mich und meine Lieben. Mit meiner Familie haben wir zunächst eine Chatgruppe eingerichtet, in der jeder seine Kommentare abgeben konnte. Die Rezepte kamen handgeschrieben in Hindi auf fleckigen, schlecht fotografierten Blättern zu mir. Manchmal wurde ein Gericht, dessen

Zubereitung zehn Stunden dauert, mit ganzen zehn Wörtern »erklärt«. Manche Tanten riefen mich während des Kochens an, um Änderungsvorschläge zu den Mengenangaben durchzugeben, oder auch nur, um kurz Hallo zu sagen. Es machte uns allen viel Freude, wieder öfter miteinander zu kommunizieren und sich fröhlich auszutauschen. Durch die Einbeziehung meiner Freunde und Familie ist es mir gelungen, eine enorme kulinarische Bandbreite abzudecken und ein nuancenreiches Bild der indischen Küche und meiner Familie zu zeichnen. Dank dieses Buches fühle ich mich vor allem den Frauen in meiner Familie sehr viel näher! Denn wir haben ja nicht nur die Rezepte geteilt, sondern auch Emotionen. So haben wir wieder zusammengefunden und sehr intensive Momente erlebt.

Dieses Buch ist ein Stück von mir

Auch von der Gestaltung her sagt dieses Buch genauso viel aus wie die Rezepte, die darin enthalten sind. Als Designer ist mein Stil das genaue Gegenteil von Minimalismus. Ich wurde schon oft gefragt, warum meine Kreationen so farbenfroh und formenreich sind. Als Antwort darauf vergleiche ich meine Arbeit gern mit einem Thali. Bei dieser Art von indischer Mahlzeit ist es wichtig, dass man von allem, was die Küche einer Familie oder einer Region ausmacht, etwas auf seinem Teller hat. Es ist nicht einfach nur ein Gericht, das man miteinander teilt, sondern eine Art Erkennungszeichen in den schönsten Farben, die ein Tisch bieten kann. Meine Einstellung zur Mode ist ähnlich: Ich möchte mit jeder Kollektion eine Vielfalt von Emotionen zum Ausdruck bringen. Auch beim Essen steht bei mir die Freude im Vordergrund, mit der ich mein Dal, Paneer, Raïta, Paratha oder meinen Reis verzehre.

In diesem Buch – in der optischen Aufmachung wie in den Rezepten – finden Sie viele Farben, Aromen und sehr intensive Emotionen, die ein großes harmonisches Ganzes ergeben. Für mich war es naheliegend, meine Welt auch auf den Fotos zum Ausdruck zu bringen. Denn ich möchte meine Leser an meinen Tisch einladen. Daher haben wir das Foto-Shooting in meiner Wohnung gemacht, und die Speisen habe ich in meiner eigenen Küche zubereitet. Die Gerichte, die ich hier präsentiere, sind so, als würde ich sie meinen Gästen servieren. Die Hintergründe, Stoffe, Teller und Utensilien sind alle von mir und stammen aus meinen Schränken. Auch die Personen, die auf den Bildern zu sehen sind, gehören zu meinem Freundeskreis. Nichts in diesem Buch ist einfach erfunden. Ich habe im Grunde versucht, am Herd dasselbe zu tun, was ich normalerweise mit Stoffen und Schnitten tue, und habe dabei viel von mir selbst in dieses Projekt eingebracht. Und so ist beides geprägt von einer Handschrift – meinem Stil.

Das Buch entstand in einer Zeit, in der ich mich nach mehr Kontakt zu meiner Familie gesehnt habe. Sie ist der größte Schatz, den ich auf der Welt habe. Wenn ich an meine Mutter, meine Tanten und meine Freundinnen dachte, hatte ich immer den Refrain des Songs von Sister Sledge im Kopf. Den Wunsch nach mehr Zusammengehörigkeitsgefühl hatte ich schon bei meiner letzten Show als Designer gespürt, die Sehnsucht, dass wir alle zusammenkommen, um eine große gemeinsame Leidenschaft zu teilen. Und das ist eingetreten. Unsere Liebe zum Kochen hat den Zusammenhalt in meiner Familie neu gefestigt. »We are family!«

WE ARE FAMILY!

Die Familie beschränkt sich in Indien nicht nur auf die Blutsverwandtschaft. Sie wird vielmehr aus den Bindungen zwischen den Menschen gewebt. Im Hindi gibt es viele Wörter für Familienbeziehungen, so als würde schon allein die Sprache bewusst machen wollen, wie viele Arten von Beziehungen man im Laufe eines Lebens aufbauen kann. Darüber hinaus erfinden viele Familien eigene Begriffe, die nicht zum offiziellen Wortschatz gehören, um Beziehungen zu bezeichnen, die ihnen wichtig sind. Vor allem bei älteren Menschen hängt man beispielsweise gern den »Titel« an den Vornamen an. Wenn ich im folgenden Kapitel die Frauen vorstelle, die an diesem Buch mitgewirkt habe, gebe ich damit auch einen Einblick in die indische Art, ein Familiengeflecht zu knüpfen.

Mummy

Meine Mutter ist die ruhigste Frau in der Familie. Trotzdem ist sie eine starke Frau. Sie hat mich zum Beispiel mit 17 Jahren nach Delhi weggehen lassen, obwohl ich ein Einzelkind war, was in Indien eher ungewöhnlich war. In der Küche hat meine Mutter ein echtes Talent dafür, einfache Gerichte mit nur wenigen Zutaten lecker zuzubereiten. Alles, was sie kocht, hat einen einzigartigen und sehr ausgeprägten Geschmack. Von ihr habe ich die meisten Rezepte bekommen, die ich während des Lockdowns ausprobiert habe. Dadurch ist sie zu einer wahren Expertin für Videotelefonie geworden.

Satish Chachi

Satish ist einer der beiden Stars des Buches. Ihr Name wird Ihnen immer wieder begegnen. Sie ist die Person, die meine Familie zusammenhält. Sie ruft an, um Neuigkeiten zu erfahren und mitzuteilen, sie organisiert große Essen, zu denen sie alle Familienmitglieder einlädt, und achtet darauf, dass sich alle auch zwischendurch immer wieder mal sehen. Sie gehört zu den Frauen, die wie eine zweite Mutter für mich sind. Als ich mit diesem Projekt begann, war sie die Erste, die mir Rezepte schickte.

Nanni Aunty

Nanni ist die beste indische Köchin, die ich kenne. Vor langer Zeit leitete sie ein berühmtes Restaurant in Delhi. Als ich mit 17 Jahren dorthinkam, arbeitete sie nicht mehr dort. Also habe ich sie einfach besucht, um bei ihr

zu essen, denn alles, was sie kocht, ist umwerfend gut. Wenn ich in Delhi Hausmannskost essen möchte, gehe ich zu ihr. Sie schafft es, aus dem, was sie gerade im Haus hat, neue Rezepte zu erfinden oder bestehende Rezepte kreativ abzuwandeln. Trotzdem schmeckt immer alles so, wie man es erwartet – nur eben mit ihrer persönlichen Note.

Fernanda Aunty

Fernanda ist die Mutter von Marielou. Um es kurz zu machen: Ich habe sie nie persönlich getroffen. Aber ich habe so viel von ihr und der unglaublichen Energie, die sie als 96-jährige Frau aufbringt, gehört, dass ich das Gefühl habe, sie schon lange zu kennen. Und auch durch das Nachkochen ihrer Rezepte, die Marielou mir gegeben hat, ist sie mir in gewisser Weise nähergekommen. Das gehört ebenfalls zu den schönen Seiten der Familienküche!

Kanta Aunty

Kanta baut leidenschaftlich gern ihr eigenes Gemüse an. In Indien kommt es eher selten vor, dass Menschen einen eigenen Garten haben, allein das macht Kanta schon zu etwas ganz Besonderem. Ich habe sie während meiner Studienzeit über ihre Tochter Payal kennengelernt. Kanta hat uns immer Snacks wie Papdi Chaat zubereitet. Ich habe sie extra angerufen und um das Rezept dafür gebeten, weil es mich an meine Studentenzeit und den Geschmack des Streetfood in Delhi erinnert.



Die fünf starken Frauen in meiner Familie: Mummy, Satish Chachi, Großmutter und zwei Tanten



Mein Geburtstag mit Minni und einigen anderen Cousins



Meine Cousins und ich vor einer Fotowand. Wir tun so, als wären wir in Kashmir



Ich vor einem Bild der Göttin Durga, die auf einem Tiger reitet



Mein allererstes Telefon



Der Tag, an dem meine Mutter mir ein Kleid von der Schwester meines Cousins anzog



Mit Jyoti Babhi und anderen Familienmitgliedern beim Essen



Meine allererste Geburtstagsparty



Minni legt mir ein Band (rakhi) um das Handgelenk.



... und noch ein Foto davon



Meine Tanten bei einem Mädelsabend



Rakhi-Fest mit Minni



Mein Onkel mimt einen Bollywood-Star.

Neelam Didi

Für Europäer mag es seltsam klingen, aber in Indien erklären wir immer sehr genau, in welcher familiären Beziehung wir zueinander stehen. Neelam ist zum Beispiel die Tochter der Schwester meines Vaters. Ich würde niemals einfach sagen, dass sie meine Cousine ist. Wir waren am Wochenende oft bei ihr und ihrer Familie. In ihrem Haus haben meine Onkel Karten gespielt und Zigaretten geraucht, während ich mit Minni gespielt habe. Diesen Geruch werde ich nie vergessen.

Shelly Didi

Shelly ist die Tochter des älteren Bruders meines Vaters. Da sie älter ist als ich, nenne ich sie Shelly Didi. Wir sind in den Sommerferien oft zu ihr nach Amritsar in Punjab gefahren. Meine ganze Familie stammt aus dieser Stadt, unser Zweig hat sich dann aber in Mumbai niedergelassen. Amritsar ist bekannt für seine Küche. Paneer und Rezepte, in denen Paneer verwendet wird, kommen von dort. Als Kind fand ich es toll, Shelly zu besuchen, denn das war für uns alle eine wunderbare Gelegenheit, um all die tollen Aromen der Küche dieser Stadt in Nordindien zu schnuppern.

Joyti Bhabhi

In Indien wird die Frau des älteren Bruders von den jüngeren Geschwistern als *bhabhi* bezeichnet. Sie hat in der traditionellen indischen Familie eine wichtige Rolle inne. Joyti füllt diese sehr gut aus. Sie liebt es, andere zu bekochen und zu mästen. Sie kam zwar durch eine Heirat in meine Familie, aber mir scheint, als wäre sie schon immer da gewesen. Ich habe sie während des Schreibens dieses Buches sehr oft angerufen. Wenn jemand Hilfe braucht, ist sie da.

Roma Bhabhi

Roma ist in meinem Alter. Sie ist mit dem Sohn des Bruders meines Vaters verheiratet, aber da ich ein Einzelkind bin, nenne ich sie auch *bhabhi*. Nach ihrer Heirat habe ich sofort einen guten Draht zu ihr gefunden. Sie ist eine sehr ruhige Person und wunderbar großzügig.

Die Familie steht für sie an erster Stelle. In der Küche experimentiert sie gern und probiert auch Rezepte aus anderen Ländern aus. Das ist in Indien nicht so häufig der Fall. Meine Eltern können zum Beispiel nur indische Gerichte kochen. Roma ist eine der ersten Menschen in meinem Umfeld gewesen, die sich anderen Geschmäckern gegenüber aufgeschlossen gezeigt haben.

Alka Mami

In Hindi bedeutet mami »die Frau des Bruders meiner Mutter«. Alka kommt aus Kaschmir, einer Region, in der sich die Küche und die verwendeten Zutaten sehr von den Gepflogenheiten im Rest des Landes unterscheiden. Sie hat zu diesem Buch einige Rezepte beigesteuert, die nicht zur traditionellen indischen Küche gehören. Lotusstängel zum Beispiel sind eine beliebte Spezialität in der Küche Kaschmirs. Ich kann von Glück reden, dass Alka mich in ihre Geheimnisse eingeweiht hat.

Minni

Ich war zwar ein Einzelkind, habe aber meine gesamte Kindheit mit Minni verbracht. Meine Eltern wohnten im selben Gebäude wie die beiden Brüder meines Vaters. Wir waren eine sehr große Familie mit Kindern in allen Altersgruppen. Minni ist nur drei Jahre jünger als ich, daher stehen wir uns sehr nahe. Mit ihr spielte ich in Neelams Küche, während meine Mutter und ihre Mutter Satish gemeinsam kochten.

Marielou

Marielou war in Indien ein bekanntes Topmodel, und auch ich kenne sie schon seit Jahren. Mit diesem Projekt hat sich unsere Freundschaft jedoch noch einmal vertieft. Da meine ganze Familie vegetarisch isst, brauchte ich eine vertrauenswürdige Person, die in der Lage war, Fleischgerichte für unser Pop-up-Restaurant »Holy Holi« zu kochen. Die Zusammenarbeit mit Marielou lief so gut, dass ich nie wieder jemand anderen in meiner Küche haben wollte. Auch die Arbeit an diesem Projekt, begleitet von unserer Hindi-Disco-Playlist, war eine echte Freude.

Noyna

Noyna habe ich zu Beginn meiner Karriere als Designer kennengelernt. Sie war damals eines der bekanntesten indischen Supermodels. Sie hat sofort an mich geglaubt und ist mir treu geblieben. Sie folgte mir sogar nach London zu meiner ersten Modenschau in Europa. Noyna stammt aus einer Familie in Westbengalen, dem Staat der Philosophen. Viele der indischen Intellektuellen kommen aus dieser Region. Sie hat Beispiele für die schmackhafte Küche Ostbengalens beigesteuert, etwa Baingan Dahi und Chote Aloo.

Bhawna

Bhawna kommt wie ich aus dem Punjab. Wir gehören der gleichen Punjabi-Kaste an. Wir beide lieben Bollywood-Filme und -Songs und haben auch den gleichen Sinn für Humor. Sie ist eine quirlige Person mit einer herrlichen Energie. Es macht großen Spaß, mit ihr zu kochen.

Apu

Apu ist die Tochter von Nanni Aunty. Sie kocht genauso gut wie ihre Mutter. Ihr richtiger Name ist Aparna, aber alle nennen sie Apu. In Indien haben wir ein spezielles Fest, das Rakhi, bei dem die Verbindung zweier Menschen, meist Geschwister, gefeiert wird. Die Bindung wird durch ein kleines Band symbolisiert, das die Schwester am Handgelenk ihres Bruders befestigt. Es steht für die Verbundenheit und die Zuneigung, die man einander entgegenbringt. Es ist auch eine Art zu sagen: »Danke, dass du mich beschützt und dich um mich kümmerst.« Da ich ein Einzelkind bin, feiere ich es mit Apu, die mir so nahesteht wie eine Schwester.

Koel

Koel ist eine sehr ungeduldige und energiegeladene Person. Ihre Rezepte sind wie sie: einfach, schnell und verspielt. Sie ist ein ehemaliges Topmodel, dem ich immer noch sehr nahestehe. Ich habe sogar ihr Hochzeitskleid entworfen. Sie hat die schlimmsten Rezepte für dieses Buch beigesteuert. Nicht, dass sie nicht gut gewesen wären, ganz im Gegenteil, aber ich habe sie einfach nicht verstanden. Sie weiß das genau und findet es lustig. Bei einem Rezept hat sie an den Rand geschrieben: »Ruf mich an, damit ich deine Verwirrung noch vergrößern kann.« Wenn ich daran denke, muss ich immer noch lachen.

Harmmeet

Harmmeet war eine meiner Lehrerinnen in Delhi. Ich habe viel von ihr gelernt. Am Ende meines Studiums war sie es, die meine erste Modenschau veranstaltet hat. Seitdem sind wir immer in Kontakt geblieben. Auch sie kommt wie meine Familie aus dem Punjab. Im Gegensatz zu mir ist Harmmeet jedoch eine Sikh. Eine Zeit lang bin ich um 5 Uhr morgens aufgestanden, um mit ihr zum Sikh-Tempel zu gehen. Sie hat zu diesem Buch einige Rezepte aus ihrer Religionsgemeinschaft beigesteuert.

Vidyun

Vidyun ist eine gebildete und sehr intelligente Person. Wenn ich mich verloren fühle, weiß ich, dass ich sie anrufen kann. Ihr Rat ist immer wertvoll. Sie kommt aus Rajasthan, einem großen Staat an der Grenze zum Punjab. Vidyun isst gern Fleisch, kann aber auch ausgezeichnete vegetarische Rezepte zubereiten. Sie ist der Beleg dafür, dass das kein Widerspruch sein muss.



An diesem Tag haben Bhavani und Chubby im Studentenwohnheim für mich gekocht.



Aperitif mit Payal im Studentenwohnheim



Hier haben sie mich in Goa im Sand eingegraben.



Urlaub in Goa mit Payal, Chubby und Bhavani



Mit Bhawna auf der Gay-Pride-Parade in Paris



Marielou versucht, mich mit einer Gabel zu erstechen.



Usha bei mir zu Hause in einem meiner Entwürfe



Fahrradtour mit Payal in Goa



Am Strand mit Payal, Chubby und Bhavani



Abendessen bei Catherine

Madhvi

Madhvi ist so etwas wie mein Lebenscoach. Wir haben uns über gemeinsame Freunde in einer Phase kennengelernt, in der ich meine Arbeit und mein Leben stark hinterfragt habe. Sie hat mir geholfen, mich neu zu fokussieren und manches weniger kompliziert zu sehen. Das tut sie auch heute noch gelegentlich.

Payal

Payal und ich haben uns während des Studiums in Delhi kennengelernt. Sie war eine der besten Studentinnen, während ich nicht sonderlich gut war. Da sie regelmäßig die Kurse besucht hat, konnte ich prima anhand ihrer Mitschriften lernen. Gemeinsam waren wir oft bei ihrer Mutter Kanta, die immer eine Kleinigkeit zu essen vorbereitet hatte. Payal hat das Samosa-Rezept von ihrer Mutter zu diesem Buch beigesteuert.

Priya

Priya hat mich finanziell unterstützt, als ich meine erste Modenschau auf die Beine stellen wollte. Sie ist Unternehmerin und hat mich immer gut beraten. Außerdem hat sie mich beauftragt, in einem ihrer Hotels einen Raum zu gestalten. Aber wir haben nicht nur eine geschäftliche Beziehung. Sie ist so ein Mensch, mit dem ich in Goa eine ganze Nacht durchtanzen könnte. Und sie trägt meistens Kleider, die ich entworfen habe.

Chubby¹

Wie Payal war auch Chubby Studentin an der gleichen Schule für Modedesign wie ich. Durch sie habe ich die Stadt Delhi richtig gut kennengelernt. Ihr Spitzname täuscht, denn sie ist ein Energiebündel und läuft Marathon. Den Spitznamen bekam sie von ihrer Mutter, die ich auch sehr gut kenne. Während des Studiums hat sie sich oft um Chubby und mich gekümmert, und wenn ich Heimweh hatte, bin ich zu ihr gefahren. Das war für mich eine Art zweites Zuhause.

Usha

Usha lebt in Paris. Wir kennen uns schon sehr lange. Sie kommt aus Assam, einem Bundesstaat im Nordosten Indiens. Sie kann ich schon ganz in der Früh anrufen, denn ich weiß, dass sie sehr zeitig aufsteht wie ich. Ihre Rezepte sind manchmal etwas außergewöhnlich. Sie behauptet, das läge an ihrer Herkunft, aber ich weiß, dass das nicht stimmt ... Trotzdem schmecken ihre Kefta unglaublich lecker.

Malini

Malini ist Yogalehrerin und wird »Mā« Malini genannt. Dieser Begriff, den man in etwa mit Guru übersetzen könnte, bezeichnet sehr spirituelle Menschen, die andere für ihr Leben anleiten können. Sie lebt in Goa und Rishikesh, einer Stadt, die sehr stark vom Glauben geprägt ist.

Catherine

Sie ist die erste wirkliche Freundin, die ich in Frankreich gefunden habe. Wir sind uns begegnet, als ich das erste Mal in Paris war. Ich musste in ihrer kleinen Wohnung unter dem Küchentisch schlafen. So hat unsere Freundschaft angefangen. Von ihr habe ich viele indische Rezepte für mein Buch bekommen. Manchmal scheint mir, dass sie mehr über Indien weiß als ich. Ich bin mir sicher, dass sie in einem früheren Leben Inderin gewesen ist.

Bhavani

Bhavani ist meine Seelenverwandte. In Delhi haben wir lange zusammengewohnt. Sie ist zwar in meinem Alter und meine Freundin, aber gleichzeitig auch wie eine Mutter für mich. Wann immer ich sie gebraucht habe, war sie für mich da. Als ich mit dem Kochen anfing, gab sie mir unheimlich viele wertvolle praktische Tipps, die ich daher auch in diesem Buch mit meinen Lesern teilen möchte (siehe Seite 18). Sie sind zudem ein Hinweis darauf, was für ein Mensch Bhavani ist.

¹ dt. »mollig, pummelig«

BHAVANIS KÜCHENTIPPS

Tipp Nr. 1: Paneer

Paneer (siehe Seite 40) erst in heißem Salzwasser einweichen und danach in eine Sauce geben. So ist der Käse weicher und nimmt die Sauce besser auf.

Tipp Nr. 3: Dunkle Erbsen

Erbsen bekommen eine schöne dunkle Farbe, wenn man einen Beutel schwarzen Tee ins Kochwasser gibt.

Tipp Nr. 5: Das perfekte Dal

Einen Esslöffel Öl in das Kochwasser von Hülsenfrüchten geben, dann bildet sich kein Schaum und die Hülsenfrüchte platzen nicht so leicht auf.

Tipp Nr. 7: Saucen mit Sahne verfeinern

Sahne gerinnt nicht so leicht, wenn man sie zuerst etwas aufschlägt, den Topf vom Herd nimmt und dann die Sahne unterrührt.

Tipp Nr. 9: Gewürze aufbewahren

Gewürze behalten ihr Aroma länger, wenn man sie in einem luftdicht verschlossenen Behälter an einem dunklen Platz lagert.

Tipp Nr. 2: Grüne Erbsen

Frische Erbsen bleiben beim Kochen schön grün, wenn man eine Prise Zucker ins Kochwasser gibt.

Tipp Nr. 4: Gewürze leicht entfernen

Ganze Gewürze wie Kardamomsamen, Sternanis, Pimentkörner oder Gewürznelken in einen Gewürzbeutel füllen. Dann lassen sie sich vor dem Servieren leicht aus dem Gericht fischen.

Tipp Nr. 6: Oxidation verhindern

Auberginen und Kartoffeln gleich nach dem Schälen und Kleinschneiden in Wasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben.

Tipp Nr. 8: Senfkörner

Senfkörner immer in heißem Öl anbraten, bis sie platzen. Nur dann geben sie ihren Geschmack an das Öl ab.

Tipp Nr. 10: Kochwasser für Reis

Reis bleibt blütenweiß, wenn man etwas Zitronensaft, Salz und Öl in das Kochwasser gibt.

Tipp Nr. 11: Bockshornkleesamen
Dal und Currys mit einem Teelöffel Bockshornkleesamen bestreuen, um Geschmack und Duft zu verstärken.

Tipp Nr. 13: Cremige Saucen
Indische Saucen werden cremiger, wenn man Cashewmus, Vollmilch oder stichfeste Sahne (z. B. Schmand) unterrührt.

Tipp Nr. 15: Tomatensaucen
Tomatensaucen bekommen einen schönen Rotton, wenn man beim Erhitzen des Öls eine Prise Zucker zugibt. Außerdem gleicht der Zucker das Salz und die Säure der Tomaten aus.

Tipp Nr. 18: Leichte Saucen
Zu üppige, dicke Saucen kann man einfach mit einem Glas heißem Wasser verdünnen.

Tipp Nr. 20: Zwiebeln
Die Farbe einer Sauce hängt davon ab, wie lange man die Zwiebeln andünstet. Je brauner sie sind, desto dunkler wird die Sauce.

Tipp Nr. 12: Palak paneer

Für Palak paneer (siehe Seite 127) die Spinatblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und dann pürieren.

Tipp Nr. 14: Currys

Currys am besten am Vortag zubereiten, denn aufgewärmt schmecken sie meist besser.

Tipp Nr. 16: Gewürzmischungen (Masalas)

Wenn Gewürze am Topfboden ansetzen, einfach einen Löffel Öl zugeben.

Tipp Nr. 17: Pakora

Pakora werden knuspriger, wenn man neben Kichererbsenmehl noch etwas Maismehl für den Teig verwendet.

Tipp Nr. 19: Tomatensaucen (2)

In Saucen aus frischen Tomaten immer etwas Tomatenmark einrühren. So werden sie sämiger und bekommen eine schöne Farbe.

Tipp Nr. 21: Genießen!

Am besten gelingt alles, wenn Sie entspannt und gut gelaunt in der Küche arbeiten und das Kochen genießen. Ein Löffel Ghee, den Sie am Ende der Garzeit einrühren, wertet jedes Gericht auf.