

18 – Rasam (Indische Tomatensuppe)

Hintergrund zum Rezept

Dies ist eines der Lieblingsrezepte meines Lehrers und Freundes, Madhukar Pandit. Er hat es oft variiert, so dass es nie wirklich immer gleich schmeckt, aber immer sehr gut. Meine Frau ist ganz wild auf diese säuerlich-scharfe Tomatensuppe!



Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Toor Dal (gelbe, halbierte Linsen)
- 4 große Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 ½ TL Kreuzkümmel (Kumin) – ganz, im Mörser zerstampft oder gemahlen
- 1 TL Koriander – ganz, im Mörser zerstampft oder gemahlen
- 1 ½ TL Kurkuma
- 1 TL Methi
- ½ TL Asafoetida (Stinkgewürz)
- 6-7 kleine getrocknete rote Chilis
- 12-14 Curryblätter (getrocknet oder frisch) und optional zusätzlich Pfefferminzblätter

6-8 Pfefferminzblätter

1 gut walnussgroßes Stück Tamarinde (bei Mus von Tamarinde aus dem Glas etwas mehr)

2-3 EL Zitronensaft

Ghee oder neutrales Öl

Ein kleiner Becher Naturjoghurt (mindestens 3,5% Fett, stichfest)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel klein hacken
- Koriander und Kreuzkümmel ggf. im Mörser zerstampfen
- Curry- und ggf. Pfefferminzblätter in grobe Teile hacken
- Tamarinde in etwa erbsengroße Teile schneiden (oder aus dem Glas das Mus nehmen)
- Chilis von Stiel und Kernen trennen, die verbleibende hauchdünne trockene Haut in ganz kleine Teile hacken
- Fleischtomaten kurz in heißes Wasser und Haut abziehen – Kerne verbleiben! Den Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und schwarze Senfkörner in Ghee leicht anbraten und noch bevor die Zwiebeln goldbraun geworden sind, Koriander und Kreuzkümmel zufügen. 1-2 min bei kleiner Hitze weiter braten und darauf achten, dass die Gewürze nicht schwarz werden.

Dann Methi, Chilis, Curryblätter dazu geben 1 min braten. Dann Linsen, Asafoetida, Kurkuma hinzufügen und 2-3 min bei kleiner Hitze weiter braten (Vorsicht, Gewürze, insbesondere das Methi nicht schwarz werden lassen, umrühren, denn angebranntes Methi wird bitter! Ggf. Ghee/Öl zufügen.

Klein geschnittene Tomaten, Tamarinde und Zitronensaft dazu geben und bei geschlossenem Deckel ca. 30-40 Minuten kochen lassen; ggf. etwas Wasser zugeben. Salz, Pfeffer dazugeben. Ggf. Tomatenstücke mit Stampfen vorsichtig etwas kleiner drücken, abschmecken

Die Konsistenz der Suppe darf nicht zu dünn sein aber auch nicht so dick wie Eintopf. Suppe in Schalen füllen und je einen EL Joghurt oben auf die Suppe geben – weiteres Joghurt zum Nachnehmen bereithalten.

18 a – Chappati (indisches Alltagsbrot)

Zur Suppe - aber auch zu anderem indischem Essen - gut passend sind Chappati. Für 8 – 10 Scheiben braucht man

- 200 g Vollkorn-Weizenmehl
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Warmes Wasser nach Bedarf
- Salz und ggf. etwas gemahlene Kumin und/oder Koriander

Zubereitung:

Mehl, Öl und ggf. Gewürze gut mischen. Mit warmem Wasser einen geschmeidigen Teig zubereiten. Mindestes (!) 5 Minuten kneten. Je länger geknetet wird, desto zarter die Chappati. Tischtennisballgroße Portionen abteilen, flach drücken, mit Mehl bestäuben und zu Scheiben von ca. 10 cm ausrollen. In einer flachen Pfanne die Teigscheiben anrösten, bis sie leicht braun werden und Blasen werfen, dann wenden. Mit Ghee bestreichen und bis zum Essen in Alu-Folie oder einer zweiten Pfanne warmhalten.