

PAKHALA aus Indien

ist ein einfaches Gericht, das in Indien vorwiegend im Sommer zu Mittag gegessen wird und bei der indischen Bevölkerung sehr beliebt ist.

ZUTATEN

- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 4 EL Quark
- 1 TL Öl
- 1/2 Teelöffel indische Gewürze
- 7-8 Curryblätter
- 2 ganze getrocknete Chilischoten
- Kreuzkümmelsamen



© Subhashish Panigrahi

ZUBEREITUNG

Normalen Reis kochen, dann abkühlen lassen. Anschließend das Wasser in eine Schüssel geben und den Reis dazutun. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Curryblätter und getrocknete Chilischoten hinzufügen und gut anbraten. Danach gemeinsam mit Quark in die Pakhala-Schüssel geben. Eventuell Minzblätter und Rohsalz hinzufügen, um den Geschmack zu verbessern. Für ein stärkeres Geschmackserlebnis kann man sich auch für gebratenen Fisch, Saga Bhaja, Badi Chura (ein regionales Gericht aus Urad oder schwarzer Kichererbse, das in der Sonne wie kleine Nüsse getrocknet und dann gebraten wird) und vieles mehr entscheiden. Kreuzkümmelsamen werden geröstet, zu einem feinen Pulver gemahlen und zusammen mit Salz zum Quark gegeben, der manchmal mit gebratenem Fisch und Spinat serviert wird.