

Thursday, November 18. 2010

Vorsicht, Suchtgefahr: Coconut Sambal - Pol Sambol aus Sri Lanka

Dieses suchtbringende Beilagengericht sollte uns den ganzen Urlaub in Sri Lanka begleiten: frische Kokosraspel, scharf angemacht mit Chili, Zitronensaft, Salz sowie fein geschnittenen Tomaten und Zwiebeln. Da kann man sich glatt reinlegen.

Sambals sind unter anderem Bestandteil des traditionellen "Rice + Curry", aber man kann sie eigentlich zu allem essen. Nach der zweiten Portion davon, die wir in Neela's Guesthouse in Hikkaduwa gegessen hatten, haben wir gemerkt, dass wir fÄ¼r den Rest unseres Lebens nicht mehr ohne sein wollen. Deshalb haben wir in der KÄ¼che angefragt, ob uns jemand zeigen kann, wie es zubereitet wird. Und hier ist das Ergebnis:

Die Hauptzutat sind frische Kokosflocken, etwa eine MÄ¼slischale voll. Wer gar keine frische Kokosnuss auftreiben kann, kann zur Not auch getrocknete Flocken aus der TÄ¼te verwenden. Diese sollten aber mit etwas warmem Wasser vor der Zubereitung eine Zeit lang aufgeweicht werden. Sonst wird das Sambal eine trockene Angelegenheit.

Vorbereitung:

Jeder, der schon einmal versucht hat, eine Kokosnuss auf einer KÄ¼chenreibe mit der Hand zu raspeln, weiss, wie gefÄ¼hrlich das fÄ¼r die Finger ist. Abgesehen davon dauert es relativ lang. Eine elektrische Reibe, wie sie als Aufsatz fÄ¼r manche KÄ¼chenmaschinen zu finden ist, kann hier Abhilfe schaffen.

Die Sri Lankischen Hausfrauen aber haben das ultimative GerÄ¼t, um schnell, effektiv und umweltfreundlich (ohne Strom) Kokosraspeln herzustellen. Es sieht aus wie ein Mordwerkzeug mit messerscharfen, gezackten Klingen. Es wird mit einer Schraubzwinge am Tisch befestigt und mit einer Kurbel betrieben. In Sri Lanka bekommt man es in kleinen baumarktÄ¼hnlichen LÄ¼den, den "Hardware Stores" und es kostet 1050 Rupien, ca. 7 EUR. Eines davon wird ab jetzt in meiner KÄ¼che eingesetzt.

Bleibt nur noch ein Hindernis: Wie halbiert man eine Kokosnuss, ohne sie versehentlich in tausend Splitter zu schlagen? Leider ist das Video nicht mehr online, das die Erleuchtung gebracht hat. Bei der nÄ¼chsten Nuss werde ich das Ä¼ffnen mal selbst filmen. Aber es geht so: Ein groÄ¼yes, schweres Messer in die rechte Hand nehmen. Die Kokosnuss liegt in der linken Hand (die "Augen" zeigen nach links oder rechts). Nun mit dem MesserrÄ¼cken in die Mitte der Nuss schlagen, wo man sie halbieren mÄ¼chte. Die Nuss dabei um die eigene Achse drehen und immer wieder mit Kraft in die Mitte schlagen. Irgendwann nach einer Zeit bricht sie auf und das Kokoswasser flieÄ¼t heraus. Nun noch ein paar SchlÄ¼ge und es bildet sich ein gleichmÄ¼ÿiger Bruch um die ganze Nuss. Jetzt kann man sie mit der Hand vorsichtig auf ziehen.

Die halbierte Nuss wird dann vorne auf die Klinge gesteckt und mit der Hand angedrÄ¼ckt. Mit der anderen Hand wird die Kurbel betÄ¼tigt. Es braucht ein wenig Ä¼bung, um die beste Technik herauszufinden, wie man die Nuss im laufenden Betrieb dreht, um sie gleichmÄ¼ÿig auszukratzen. Aber dann funktioniert es erstaunlich gut.

Mit den fertigen Flocken kann man zuerst frische Kokosmilch herstellen (Rezept hier). Danach haben sie die perfekte Konsistenz fÄ¼r das Pol Sambol:

1 MÄ¼slischale frische Kokosflocken (Fleisch von 1 Kokosnuss)
1/2 TL Chiliflocken

1-2 TL Chilipulver (je nach IntensitÃ¤t des Chilipulvers und gewÃ¼nschtem SchÃ¤rfeegrad)
1/2 TL Salz
1/3 TL Pfeffer
Saft von 1 kleinen Limette
1 Tomate, entkernt und klein gewÃ¼rfelt
1 kleine rote jÃ¼ngel Zwiebel oder Schalotte, fein gewÃ¼rfelt

Alles zusammen in eine Schale geben und mit der Hand vermischen und ein wenig ineinander kneten. Eventuell mit einem Plastikhandschuh arbeiten, dann gibt es keine ChilihÃ¤nde. Wer nicht gern mit den HÃ¤nden kocht, bekommt es sicher auch mit einer Gabel hin.

Abschmecken, ob es von einer Zutat noch ein wenig mehr sein darf und frisch servieren.

Es passt hervorragend zu Reis mit verschiedenen Curries, Pellkartoffeln, gedÃ¤mpftem GemÃ¼se, frisch frittiertem Pappadam (knusprige Cracker aus Linsenteig) oder wonach einem sonst der Sinn steht.

In Sri Lanka wird es auch gerne zum FrÃ¼hstÃ¼ck gereicht, zusammen mit Hoppers (Pfannkuchen aus Reismehl und Kokosmilch) oder String-Hoppers (siehe Bild), Dhal (wÃ¤rzigen Linsen) und Curry mit Ei. Dazu hier mehr.

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, snacks/vorspeisen, sri lanka at 20:53

Ich beschÃ¤ftige mich schon seit vielen Jahren mit Sri Lanka und die KÃ¼che dort ist wirklich fantastisch!
Coconut Sambol gehÃ¶rt absolut zu meinen liebsten Sambols :-)
Anonymous on Oct 26 2012, 06:03

Hallo,

wir haben die Kokosraspeln fÃ¼r das Sambal immer noch etwas angerÃ¶stet, in ganz wenig Ã-I.
Anonymous on Apr 27 2013, 11:57

Hallo Zusammen!

Woher bekomme ich diese Kokosraspel ?
Ich habe schon das Internet abgesucht, aber leider nichts gefunden :(...
Vieleicht wisst Ihr ja eine Homepage zum bestellen!

:)
Anonymous on Aug 19 2013, 08:53

Ich habe auf der englischen ebay-Seite mal welche gesehen! Guck nach coconut grater oder coconut scraper. Und hier gibt es sie wohl auch http://www.indu-versand.de/start.htm?d_24_367_Coconut_Scraper_mit_Saugfus.htm

Liebe GrÃ¼Ãe!
Anonymous on Aug 25 2013, 20:56

Hallo Zusammen

Ich komme gerade aus Sri Lanka und ich liebe Coconut Sambal! Jetzt mÃ¶chte ich es nach kochen. Vielen Dank fÃ¼r das Rezept. Sieht sehr lecker aus. Bei meiner recherche habe ich hier noch einen Film gefunden, wo sie zeigen wie man es zubereitet. Das GerÃ¶ch um die Kokosnuss zu raspeln ist grossartig! Ich bekomme gleich Hunger! <https://www.youtube.com/watch?v=MIGh0w1zm2I>

Liebe GrÃ¼sse!
Pepe
Anonymous on Apr 14 2014, 17:41

Oh, bei dem Video bekomme ich gleich Fernweh!
Anonymous on Apr 15 2014, 20:38

Einfach klasse! Diese Website ist voller Inspirationen! DankeschÃ¶n!
Anonymous on Oct 25 2014, 20:04

Noch besser schmeckt es wenn man die Kokosflocken/raspeln in Kokosmilch einweicht, sie schmecken dann noch frischer.

Blog Export: orange kÃ¼che, <https://www.orangekueche.de/>

Ausserdem ist der geschmackliche Unterschied zwischen bio und nicht bio auch ganz ordentlich!!
Anonymous on Jun 2 2015, 21:07

Das ist ein guter Tipp, danke! :)
Anonymous on Jun 2 2015, 21:51

Danke, so ein Feedback freut mich natÃ¼rlich sehr! :)
Anonymous on Jun 2 2015, 21:56