

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 fÃ¼r den Rest unseres Lebens nicht mehr ohne sein wollen. Deshalb haben wir in der KÃ¼che angefragt, ob uns jemand zeigen kann, wie es zubereitet wird. Und hier ist das Ergebnis:

Die Hauptzutat sind frische Kokosflocken, etwa eine MÃ¼slischale voll. Wer gar keine frische Kokosnuss auftreiben kann, kann zur Not auch getrocknete Flocken aus der TÃ¼te 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 KÃ¼chenreibe mit der Hand zu raspeln, weiss, wie gefÃ¼hrlich das fÃ¼r die Finger ist. Abgesehen davon dauert es relativ lang. Eine elektrische Reibe, wie sie als Aufsatz fÃ¼r manche KÃ¼chenmaschinen zu finden ist, kann hier Abhilfe schaffen.

Die Sri Lankischen Hausfrauen aber haben das ultimative GerÃ¤t, 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 baumarktÃ¤hnlichen LÃ¤den, den "Hardware Stores" und es kostet 1050 Rupien, ca. 7 EUR. Eines davon wird ab jetzt in meiner KÃ¼che 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 nÃ¤chsten Nuss werde ich das Ã–ffnen mal selbst filmen. Aber es geht so: Ein groÃes, schweres Messer in die rechte Hand nehmen. Die Kokosnuss liegt in der linken Hand (die "Augen" zeigen nach links oder rechts). Nun mit dem MesserrÃ¼cken in die Mitte der Nuss schlagen, wo man sie halbieren mÃ¶chte. 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 flieÃt heraus. Nun noch ein paar SchlÃ¤ge und es bildet sich ein gleichmÃ¤Ãiger 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 angedrÃ¼ckt. Mit der anderen Hand wird die Kurbel betÃ¤tigt. Es braucht ein wenig Ãbung, um die beste Technik herauszufinden, wie man die Nuss im laufenden Betrieb dreht, um sie gleichmÃ¤Ãig 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 fÃ¼r das Pol Sambol:

1 MÃ¼slischale frische Kokosflocken (Fleisch von 1 Kokosnuss)  
1/2 TL Chiliflocken

1-2 TL Chilipulver (je nach IntensitÄ¼t des Chilipulvers und gewÄ¼nschtem SchÄ¼rfeegrad)  
1/2 TL Salz  
1/3 TL Pfeffer  
Saft von 1 kleinen Limette  
1 Tomate, entkernt und klein gewÄ¼rfelt  
1 kleine rote junge Zwiebel oder Schalotte, fein gewÄ¼rfelt

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 ChilihÄ¼nde. Wer nicht gern mit den HÄ¼nden 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, gedÄ¼mpftem GemÄ¼se, frisch frittiertem Pappadam (knusprige Cracker aus Linsenteig) oder wonach einem sonst der Sinn steht.

In Sri Lanka wird es auch gerne zum FrÄ¼hstÄ¼ck gereicht, zusammen mit Hoppers (Pfannkuchen aus Reismehl und Kokosmilch) oder String-Hoppers (siehe Bild), Dhal (wÄ¼rzigen Linsen) und Curry mit Ei. Dazu hier mehr.

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

Wednesday, November 17. 2010

## **Amazing Ceylon - kÄ¼stliche GrÄ¼Ä¼e aus Sri Lanka: 1. Hikkaduwa**

23.10. - 13.11.2010

SÄ¼d-West-KÄ¼ste und Hochland in drei abwechslungsreichen Wochen

â€° Teil 2 - Unawatuna

â€° Teil 3 - Talalla

â€° Teil 4 - Uda Walawe

â€° Teil 5 - Ella

â€° Teil 6 - Nuwara Eliya

â€° Teil 7 - Kandy und Colombo

### **1. Hikkaduwa**

Die erste Etappe unserer Reise fÄ¼hrte uns an der KÄ¼ste entlang nach Hikkaduwa. Dieser Ort liegt etwa 3,5 Stunden Autofahrt von der Hauptstadt Colombo entfernt. Wir wollten uns ein wenig akklimatisieren, am Strand entspannen und gut essen. Deshalb haben wir nach etwas Recherche im Internet in "Neela's Guesthouse" ein Zimmer fÄ¼r die ersten NÄ¼chte reserviert. Neela's stellt auch einen Abholservice vom Flughafen fÄ¼r 70 USD zur VerfÄ¼gung. Das ist recht praktisch, wenn man mit mÄ¼nden Gliedern nach dem anstrengenden Flug ankommt. Unser Fahrer war trotz langer Wartezeit noch immer zur Stelle und hat uns sicher zu unserem Ziel gebracht.

Wir wurden herzlich empfangen und in unsere gerÄ¼umigen, luftigen Zimmer gefÄ¼hrt. Das Bett war mit BlÄ¼ten geschmÄ¼ckt... endlich URLAUB!

Beide Zimmer hatten Meerblick und waren mit einem groÄ¼en Balkon verbunden (28 USD/Nacht).

Nach einer erfrischenden Dusche haben wir uns erstmal auf die Neela's Restaurant-Terrasse gesetzt. Einer der Kommentare im Netz war nÄ¼mlich, dass das Essen hier besonders gut sein soll. Und das ist bei der Gasthausauswahl natÄ¼rlich ein wichtiges Kriterium.

Nach einem Blick auf die Karte schlug mein Herz gleich hÄ¼her, denn es gab Avocadosalat! AnschlieÄ¼end durfte ich lernen, dass Avocados in Sri Lanka angebaut werden und man sie hier auf jedem Markt bekommt. In Nuwara Eliya habe ich spÄ¼ter auf einem dieser MÄ¼rkte die grÄ¼Ä¼te Avocado meines Lebens gesehen. Ich lieeebe Avocados.

In Neela's werden die AvocadostÄ¼cke zusammen mit Tomaten-, Gurken- und kleinen ZwiebelwÄ¼rfeln in einem Zitronendressing serviert. Oder man nimmt Avocado pur mit kleinen Shrimps. Dazu schmeckt frisch frittiertes Pappadam - knusprige Cracker aus Linsenmehl.

Ebenfalls eine interessante Salatkombination ist Folgende: GewÄ¼rfelte Mango, Banane, Ananas und Tomate mit Karotten- und WeiÄ¼kohlstreifen in einer Marinade aus Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Wer hÄ¼tte gedacht, daÄ¼ so viel sÄ¼Ä¼es Obst so gut in einen Salat passt. Das war schon mal ein guter Anfang!

Ein weiteres Highlight, das uns noch den ganzen Urlaub begleiten sollte, war Coconut-Sambal: 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 als Beilage essen. Nach der zweiten Portion haben wir gemerkt, dass wir fÄ¼r den Rest unseres Lebens nicht mehr ohne diese Geschmackssensation leben wollen und haben schÄ¼chtern in der KÄ¼che angefragt, ob uns jemand zeigen kÄ¼nne, wie es zubereitet wird. Jetzt haben wir das Rezept, das ich Euch natÄ¼rlich nicht vorenthalten will :-> Rezept fÄ¼r Coconut Sambal

Das Meer in Hikkaduwa war ziemlich reissend zu dieser Jahreszeit und vom Strand war nur ein schmaler Streifen Sand zu sehen. Wenn man sich doch ins Wasser getraut hat, war das relativ anstrengend, da man die meiste Zeit mit Überleben beschäftigt war. Sri Lanka ist ja zudem für seine gefährlichen Strömungen bekannt, da sollte man auf jeden Fall Acht geben. Für erfahrene Surfer sind diese Wellen aber sicher toll. Und ein paar Wochen später sollte sich das Wasser auch wieder beruhigen und mehr Strand zum Vorschein bringen.

Auf der Terrasse konnte man es trotzdem gut aushalten, wir hatten, bis auf den Abreisetage, Sonnenschein.

Dort haben wir gemütlich unsere Zeit verbracht, gelesen, Spiele gespielt, oder ein erfrischendes Lion-Bier bei Sonnenuntergang getrunken.

Außerdem mussten wir auf jeden Fall noch mehr Einträge auf der Speisekarte ausprobieren, zum Beispiel:

- als Snack ein knusprig geröstetes Weißbrot, belegt mit Tomatenscheiben, roten Zwiebelringen und reichlich kross-goldbraun angerösteten Knoblauchscheiben (

Posted by orange in reiseberichte, sri lanka at 20:34