

3) Meen Kuul (Fisch-Suppe)

Nord-Sri Lanka

Die Besonderheit an Nord- Sri Lanka sind die Sprachen Tamil und Sinhala, kleine Insel mit kultureller und religiöser Vielfalt, das gemeinschaftliche Leben in Dörfern und natürlich der Tee, die Kokosnüsse sowie die Elefanten.

Meine Erinnerungen sind das Zusammensitzen mit der ganzen Familie und Freund*innen. Die Erinnerung an die Meeresluft und Freiheit.

Auch die spezielle Form des Essens in der Kokoschale.

Zutaten (für 4 Portionen):

- Verschiedene Meeresfrüchte: festkochender Fisch (Dorade, Tilapia oder Mackrele), Krebs (blau), Garnelen
- Maniok
- Kartoffel
- Karotte und/oder Kürbis
- Bohnen(eine Hand voll)
- Jackfruit-Kerne (falls vorhanden)
- 1 kg Spinat
- 200 g Palmwurzel-Mehl (Odiyal; falls vorhanden) oder Weizenvollkornmehl
- 250 g Tamarinde, ohne Kerne
- Chilipulver, Salz, Kurkuma (alles nach Bedarf)
- ein sauberes Tuch

Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl und Chili-Pulver mit kaltem Wasser vermengen und für 30 Minuten ruhen lassen. Nebenbei solltet ihr die Tamarinde im heißen Wasser aufweichen lassen. Währenddessen einen großen Suppentopf mit 2 l Wasser füllen und auf die heiß werdende Herdplatte stellen. Danach gebt ihr das Gemüse wie Maniok, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Bohnen und Jackfruit-Kernen dazu, schmeckt es mit Salz ab und lasst es bissfest kochen.

In einem kleineren Topf auch mit heißem Wasser Fisch, Krebs und die Garnelen mit etwas Kurkuma kochen und ggf. entgräten. Nach dem Kochen müsst ihr die Meeresfrüchte in mundgerechte Stücke schneiden und fügt sie dem großen Topf hinzu. Derweil mischt ihr das Mehl mit dem Chilipulver gut durch. Nach dem Mischen siebt die Mischung durch das Tuch und presst die überflüssige Flüssigkeit hinaus. Nehmt das trockene Sediment aus dem Tuch und rührt es in den Suppentopf hinein. Danach kommt die dickflüssige Flüssigkeit von Tamarinde und Spinat hinzu.

Je nach Geschmack und Wunsch können jederzeit mehr Tamarinde oder Salz hinzugefügt werden.

Guten Appetit!