

# Indisch bevorzugt

Sunil Mann isst gerne indisch. Wie sein Romandetektiv Vijay Kumar. Klar also, dass der Krimiautor fürs Migros-Magazin ein Chicken Tikka Masala mit Pfiff zubereitet.

**S**unil Mann (40) wohnt in einer grosszügigen Altbauwohnung beim Kreuzplatz in Zürich-Hottingen. Einem bürgerlichen Quartier etwas ab vom Schuss, wo «man» gerne wohnt, gut isst und trinkt und in spezialisierten Quartierläden einkauft. Immerhin ist die Buslinie 31 eine Art Nabelschnur zu seinem früheren Wohnquartier, dem «Chreis Cheib» mit der notorisch verstopften Langstrasse, wo sich Dönerbuden mit indischen oder thailändischen Take Aways abwechseln, Bars und Restaurants noch Lambada, Piranha und Schweizerdegen heissen und verstaubte Boutiquen Namen wie Bonna 88 und Jonny Jeans tragen.

Es ist das Tummelfeld von Dealern, Freiern, Drögelern, Go-go-Tänzerinnen, Prostituierten – und einem neuen Typ von gut gelaunten Clubgängern, die

das Langstrassenquartier langsam für sich erobern und mit angesagten Szenelokalitäten aufwerten. Sunil Mann kennt es so gut wie seine Westentasche. Es ist auch das Wirkungsfeld seines Romanhelden Vijay Kumar, des Detektivs und Schnüfflers mit sozialem Gewissen, indischstämmig wie der Autor selbst. Die Figur ist ein griesgrämiger Mitdreissiger, der gerne indischen Whisky schlürft, seine Empfindsamkeit mit Sarkasmus tarnt und von seiner dominanten Mama, die ihn unter die Haube bringen will, bemuttert wird.

## Ein Krimiautor als Seiltänzer zwischen zwei Kulturen

«Hat Vijay auch Züge von dir?», will «Saisonküche»-Köchin Janine Neininger von dessen Schöpfer wissen, während sie die Zutaten für das Chicken Tik-

ka auspackt. «Als ich beschlossen hatte, mich beim Schreiben auf Krimis festzulegen, war es naheliegend, meine eigene Biografie als Vorlage zu nehmen. Einfach, weil so eine Figur in der hiesigen Krimiliteratur noch nicht besetzt war», sagt Sunil Mann in schönstem Berndeutsch. «Denn wie Vijay bin auch ich ein Seiltänzer zwischen zwei Kulturen. Zwar habe ich unter der Woche bei meinen Schweizer Pflegeeltern in Spiez BE gelebt, aber an den Wochenenden war ich immer bei meiner lieblichen Mutter in Zweisimmen BE. Sie ist indisch durch und durch. Da mein Vater früh verstorben und sie berufstätig war, konnte sie mich werktags nicht bei sich haben. Eine Weile waren die kulturellen Unterschiede zwischen meinen beiden Familien ein richtiges Minenfeld. Das hat sich aber mit der Zeit gelegt.» Indisch kochen



«Saisonküche»-Köchin Janine Neininger wartet darauf, dass sie die Pouletstückchen in die Sauce geben kann. Für Sunil Mann schmecken indische Saucengerichte aufgewärmt sogar noch besser.



■ Gemäss Wikipedia kennt man Chicken Tikka Masala in Indien nicht. Es wurde in England kreiert und ist dort so etwas wie ein Nationalgericht.

■ Das A und O der indischen Küche sind die Gewürze. Beim

Anrösten entfalten sie ihr volles, intensives Aroma.

■ Die Tomatensauce ist ein Zugeständnis an englische Essgewohnheiten. Den Briten waren die marinierten Hühnerstücke aus dem Ofen zu trocken.



## Aufgetischt

■ Was haben Sie auf Vorrat?

Prosecco, Chilis, Pasta und Reis.

■ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Vier- bis fünfmal, meistens abends. Manchmal nur etwas Kleines, manchmal etwas Aufwendigeres.

■ Kochen ist für Sie ...

... Entspannung. Ich koche sehr gerne. Für mich eine andere Art, kreativ zu sein.

■ Was würden Sie nie essen?

Ich würde zumindest alles probieren.

■ Mit wem würden Sie gerne mal essen gehen?

Mit der ehemaligen Bundesrätin Ruth Dreifuss. Sie ist eine engagierte und sympathische Frau, die eine intelligente Politik gemacht hat. Ausserdem ist sie witzig und schlagfertig.

hat Sunil Mann von seiner leiblichen Mutter gelernt. In seiner Küche findet sich eine ganze Batterie an Gewürzen. Sie müssen geröstet werden, um ihr Aroma zu entfalten. Mittlerweile entströmt der Bratpfanne ein herrlicher Duft nach Ingwer, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Zimt und Garam Masala. Die Mischung ist die Basis für die sämige Sauce, in die bald die Pouletstückchen tauchen werden.

Aber vorerst brutzeln sie noch im Ofen und saugen die Marinade in sich auf. Ihr Aromabad dürfen sie erst am Schluss der Kochzeit nehmen. Der passionierte Hobbykoch ist sehr angetan vom Zitronensaft in Neiningers Rezept. Die Säure gibt dem Gericht eine frische Komponente.

### Raclette oder Dal als letztes Mahl?

Wenn Sunil Mann nicht als Flugbegleiter unterwegs ist, schreibt er zu Hause an seinen Büchern. Zehn Monate hat er für «Uferwechsel», seinen jüngsten Krimi, gebraucht. Seinen 50-Prozent-Brötchenjob bei der Swiss hat er blockweise organisiert, sodass er jeweils ein paar Wochen lang ohne Unterbruch am Text sitzen kann. Gegen fünf Uhr abends hat auch ein Schriftsteller seinen wohlverdienten Feierabend. Sunil Mann entspannt sich jeweils in der Küche. «Ich koche sehr häufig indisch. Die Rezepte sind mir so geläufig, dass ich sie aus dem Effeff und ohne Kochbuch beherrsche.»

Ob er denn ein Schweizer Leibgericht habe, will Janine Neininger wissen, während sie frischen Koriander auf das Tikka gibt. «Raclette», kommt es wie aus der Pistole geschossen. Sunil Mann hat zwei kulinarische Identitäten. Müsste er sich eine Henkersmahlzeit wünschen, so müsste er sich schweren Herzens zwischen Raclette und Dal, dem indischen Linsengericht, entscheiden. Das Chicken Tikka hingegen kann er jetzt geniessen, ohne um sein Leben zu bangen.

Text: Dora Horvath  
Bilder: Mirjam Graf

[www.sunilmann.ch](http://www.sunilmann.ch)

## Chicken Tikka Masala



### ZUTATEN

4 Pouletbrüstchen à ca. 120 g, 30 g Ingwer, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 2 EL Kreuzkümmel\*, 2 EL Garam Masala\*, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Messerspitze Kardamom, 1 Zimtstange, 400 g gehackte geschälte Tomaten aus der Dose, 180 g Joghurt nature, 2 EL Rahm, 1 Prise Zucker, Salz, 3 EL Zitronensaft, 1 Bund Koriander

### Marinade:

20 g Ingwer, 4 Knoblauchzehen, ½ TL Cayennepfeffer, 1 Messerspitze Zimt, je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel\* und Koriander, 2 TL Garam Masala\*, ¼ TL Kurkuma, 1 EL Zitronensaft, 180 g Joghurt nature

### ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Ingwer und Knoblauch in Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Cutter geben und zu einer feinen Paste pürieren. Pouletbrüstchen in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit der Marinade mischen. Mindestens 2 Stunden marinieren.  
2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Mariniertes Poulet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der oberen Ofenhälfte ca. 12 Minuten braten. Ingwer fein reiben, Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Butter andünsten. Kreuzkümmel, Garam Masala, Koriander, Kardamom und Zimt begeben, mitdünsten, bis es gut riecht. Tomaten begeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Joghurt und Rahm begeben. Mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken. Poulet in die Sauce geben und 5 Minuten ziehen lassen. Koriander hacken und begeben. Dazu passen Basmatireis und Naan (indisches Fladenbrot).

\* Die markierten Zutaten erhalten Sie in Delikatessgeschäften.

### Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten + mind. 2 Stunden marinieren  
Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 18 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–