

Zitat:

Das Haupterzeugnis unserer Felder war Gerste. Geröstet und zu einem feinen Mehl gemahlen heisst sie auf Tibetisch Tsampa. Es gibt kaum eine Speise in Tibet, die nicht auch Tsampa enthielte.

Sogar jetzt im Exil esse ich jeden Tag Tsampa. Man isst natürlich nicht das Mehl. Man fügt etwas Flüssigkeit dazu, meistens Tee oder - was mir am besten schmeckt - Milch, auch Joghurt oder gar Tshang, tibetisches Gerstenbier, und knetet es mit den Fingern in der Schale zu kleinen Bällchen, die man dann isst. Man kann damit auch Porridge kochen. Tibeter lieben Tsampa...“

(der 14. Dalai Lama)

Tsampa-Rezepte

Den individuellen Zubereitungsarten von Tsampa sind keine Grenzen gesetzt: Die einen netzen das Tsampa nur leicht an und geniessen den vollen Geschmack des relativ trockenen Tsampa, andere mögen Tsampa nur mit viel Milch, während wieder andere das Tsampa am liebsten mit Tee oder Milch zu einem Bällchen kneten und dieses in eine rassige Sauce getunkt mit Gemüse oder Fleisch zusammen essen. Bei jeder Zubereitungsart bringt ein wenig Butter den typischen Geschmack zur vollen Geltung.

Marpag (feste Konsistenz)

Butterstückchen (belieb. Grösse),
eine Prise Salz oder Zucker (2-3 TL)
in eine Trinkschale geben,
50ml warmen Tee oder 50ml warme Milch (auch Reis-, Hafer- oder Ziegenmilch)
dazu giessen,
3 gehäufte EL von Sonam's Tsampa beifügen.

Das Ganze sorgfältig mit einem Löffel vermischen. Falls zu fest, noch etwas Tee beifügen. Danach mit der Rückseite des Löffels zusammenpressen.

Geübte Tsampa-Esser verwenden statt eines Löffels ihre Hände: Sie kneten das Ganze wie einen Brotteig. Von diesem relativ festen Tsampa-Teig werden Stückchen abgebrochen, die man mit Tee zusammen oder mit Gemüse und Fleisch (allenfalls in scharfe Sauce getunkt) isst.

Das gesüsste Tsampa ist eine vor allem von Kindern begehrte Zwischenmahlzeit oder als Beilage zum Frühstück.

Tsampa-Blumenkohl-Auflauf

Die Mengen sind für 2 Personen berechnet.

400 g Blumenkohl in Röschen schneiden, 10 min. in Salzwasser weich kochen, abtropfen und in gefettete Auflaufform geben.

Aufguss

1 Ei, 100ml Rahm, 200ml Milch, Pfeffer aus der Mühle, etwas Kümmel, ½ Teelöffel Salz, 50g Reibkäse, 60g Tsampa alles zusammen verrühren und über den Blumenkohl giessen. Butterflocken darüber verteilen.

Backen: 15 Min. auf zweitunterster Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens

Tip:

Nach Belieben Schinken- oder kleine Speckwürfel begeben.
Dekorieren mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen

Tsampa-Pilzauflauf mit Gemüse

20g Steinpilze getrocknet und 20g Morcheln getrocknet nach Vorschrift auf dem Beutel in etwas lauwarmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken, klein schneiden.

200 gr Champignons waschen, in Scheiben schneiden

1 Karotte und 1 Zucchini fein schneiden

1 kleiner Broccoli in Röschen geteilt

1 Büschel Petersilie, gehackt beifügen

1 Zwiebel, fein gehackt in Olivenöl anbraten,

Pilze und Gemüse beifügen,

100ml Wasser und 1 Bouillonwürfel begeben und bei mittlerer Hitze 10 -15 Minuten dämpfen

mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen

Aufguss:

2 Eier, 300ml Milch, 200ml Süße Sahne (CreSoy), 1 Teelöffel Salz, 1 Messerspitze Muskat alles gut verrühren, 50g Greyerzer und 150g Tsampa hinzufügen und verrühren,

Pilz-Gemüse-Mischung in gefettete Auflaufform geben, Guss darüber gießen und 20 Min. auf unterster Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen

Die Mengen sind für 4 Personen berechnet

Tip: zu dieser delikaten Mahlzeit Salat servieren

Tsampa-Quark-Dessert

1 Tasse Beeren, ½ Tasse Quark, ½ Tasse Sonam's Tsampa und 2 EL Zucker miteinander vermischen.

Bananen-Tsampa

2 EL Sonam's Tsampa und 1 TL Butter vermischen und über eine mit Gabel zerdrückte Banane streuen (nicht vermischen).

Tsampa-Joghurt-Dressing

Schichtweise (Menge nach Belieben) Joghurt, Vollrohrzucker, Sonam's Tsampa und Fruchtstückchen (z.B. Banane) in eine Schale geben, und schon haben Sie ein feines Dessert kreiert.

Tsampa-Müsli

Sonam's Tsampa kann auch wie Bircher-Müsli zubereitet werden, nämlich mit Milch, Früchten, Nüssen usw.

Tsampa-Suppe

1 EL Sonam's Tsampa in kaltes Wasser geben und mit Schwingbesen rühren, ¼ Würfel Gemüsebouillon dazu geben, zum Kochen bringen.

Nach Belieben Lauch oder anderes Gemüse beifügen.

Sobald die Suppe kocht, ist sie zum Servieren bereit.

Tsampa thug (breiartige Zubereitung)

3 EL von Sonam's Tsampa, 1 Butterstück (Grösse nach Belieben), und Zucker in Schale mit Löffel gut vermischen. Warme Milch oder Tee dazugeben und Schale füllen. Mit Teelöffel Tsampa schöpfen und mit der darüber schwimmenden Flüssigkeit annetzen. Dazwischen oder am Schluss Flüssigkeit trinken.

Tsampa – Polenta

1 Tasse Wasser in Pfanne giessen, 1 Stückchen Butter, ein bisschen Bouillon und eine Prise Salz dazufügen.

3 EL Sonam's Tsampa in kaltes Wasser geben und mit Kelle rühren. Solange rühren, bis die Flüssigkeit kocht und zu einem festen Brei wird.

Falls zu dünnflüssig, zusätzliches Tsampa hineinstreuen.

Der Brei muss nicht - wie z.B. Mais-Polenta - lange gekocht werden!

Sobald die Tsampa-Polenta die von Ihnen gewünschte Konsistenz erreicht hat, kann sie serviert werden.

Tip:

Kann mit Fleisch- oder Tofuragout, Gemüse, Hüttenkäse, Joghurt und/oder Saucen gegessen werden.