

Ein grünes Gedicht

TEXT: JEANNINE KELLER BILDER: EVELYN HEBEISEN

Sebi und Regula Singh-Steinemann gehörten zu den Ersten, die in der Schweiz indisch kochten. Aus ihrem kleinen Catering ist in 30 Jahren ein erfolgreiches Unternehmen entstanden – weil im «Srnags House» in Derendingen einfach alle Zutaten zusammenpassen.

Vom Moment an, als ich den alten Bahnhof in Derendingen betrete, wähne ich mich ein bisschen in Indien. Im zum Restaurant umgenutzten Gebäude leuchten mir bunte Wände entgegen. Ganesha, der indische Elefantengott und Glücksbringer, schaut hier und dort entspannt in die Runde.

Den Inder hört man Sebi Singh-Steinemann kaum an, als er uns begrüsst. Das Solothurnerische hat sich bei ihm über die letzten 31 Jahre auch im Dialekt festgesetzt. Wäre es nach seinem Vater gegangen, würde Sebi jetzt im indischen Berufsmilitär dienen oder als Ingenieur tätig sein. Er aber wollte unbedingt kochen. Schliesslich durfte er an die Hotelfachschule in Delhi, eine der besten im Land. Die Ausbildung steigerte die Freude am Beruf noch. Zwar war Sebi spezialisiert auf die französische Küche, und während er in schicken Hotels im Ausland arbeitete, kochte er auch international. Für ihn selbst musste es aber immer wieder indisch sein.

Irgendwann wollte er nach Kanada, die Chancen standen gut, das Immigrationsamt stellte ihm die Einreise in einem Jahr in Aussicht. Der junge Inder war neugierig auf die Welt und hatte genug Geld verdient, um vor dem Neuanfang in Kanada noch etwas von der Welt zu sehen. Er reiste durch Asien, flog dann nach Italien. Da war plötzlich alles so teuer. Dennoch wollte er sich die Schweiz anschauen und reiste nordwärts. Dort war es nochmals teurer. Um sein Ferienbudget aufzubessern, heuerte er in einem Café an. Sebi war 23, als er 1990 im Restaurant Café de l'Industrie in Solothurn anfing und Regula kennenlernte, die dort im Service arbeitete und mit ihrer KV-Ausbildung die Restaurantleitung auch sonst unterstützte. Regula, selbst eine Weltenbummlerin, stand Sebi auch gleich als Englischdolmetscherin zur Seite. Bald waren sie ein Paar.



Eingespielt. Seit 30 Jahren sind Regula und Sebi Singh-Steinemann ein Paar und ein Team.



Klassiker. Palak Paneer heisst übersetzt schlicht «Spinat Käse». Schmeckt immer!

Entscheidungen. Sebi wollte dennoch nach Kanada. Regula nicht: Von einem kalten Land in ein anderes kaltes Land, nein, das wäre nichts für sie. Südfrankreich schwebte ihr vor. Und so blieben die beiden erstmal in der Schweiz, obwohl sich Sebi das auf Dauer nicht vorstellen konnte. Schon gar nicht, dieses zungenbrecherische Schweizerdeutsch mal selbst zu sprechen.

Damit es mit der Jobsuche einfacher war, heirateten sie. «Ich war mir nicht bewusst, was es heisst, sich in eine Sikh-Familie einzuheiraten», sagt Regula und lacht. Als ältester Sohn

Palak Paneer (für 4 Personen)

100 g Paneer in grosse Würfel geschnitten (den indischen Frischkäse bekommt man im Indienshop und inzwischen auch in manchen Supermärkten)
 300 g Spinat gehackt
 2 mittelgrosse Zwiebeln gehackt
 1 grosse Tomate in Würfel geschnitten
 50 ml Tomatenpüree
 5 g frischer Ingwer, fein geschnitten
 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
 3 EL Sonnenblumenöl
 20 g Butter
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Kurkumapulver
 1 EL Korianderpulver
 ½ TL Chilipulver
 1 TL Garam-Masala-Gewürzmischung
 4 EL Vollrahm
 Frischer Koriander
 Salz zum Abschmecken

In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen. Kreuzkümmel, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis die Zwiebeln hellbraun sind. Dann Kurkuma-, Koriander- und Chilipulver darunterühren. Tomaten und das Tomatenpüree dazugeben, 3 bis 4 Minuten mitbraten. Den Spinat beifügen und alles 6 bis 8 Minuten auf mittlerem Feuer kochen. Danach mit dem Stabmixer in der Pfanne pürieren. Paneerwürfel hinzugeben und nochmal auf kleinem Feuer für 10 Minuten kochen. Vollrahm dazugeben, mit Salz und Garam Masala abschmecken, weitere 3 bis 4 Minuten kochen. In einem Gefäss – traditionell indisch wird dazu eine Kupferschale genommen – anrichten und mit Koriander dekorieren.



einer Sikh-Familie musste Sebi in Indien heiraten. Nach der Feier bereisten sie das Land während sechs Wochen und kehrten die kommenden Jahre immer wieder zurück.

Das indische Essen, das an gelegentlichen indischen Abenden im «Café de l'Industrie» angeboten wurde, kam an. Doch bald wollten die beiden etwas Eigenes machen. Vor 30 Jahren gab es noch nicht an jeder dritten Ecke ein indisches Restaurant. Sebi und Regula setzten auf Catering. Zwischen Herd, Töpfen und Buchhaltung zogen sie die folgenden Jahre zwei Kinder gross. Sebi gab Kochkurse an der Migros-Klubschule. Die Leute waren neugierig auf die exotische Küche, er merkte aber bald, dass authentisch manchmal doch etwas zu heftig war. Er passte seine Gerichte ein wenig an und machte sie bekömmlicher für die Einheimischen. Mit dieser Strategie fährt er noch immer gut. Seit 2005 leben die beiden ihre Gastfreundschaft im ehemaligen Bahnhofsgelände von Derendingen aus.

Fantasiewort. Sebi erzählt, und meine Gedanken wandern, ich vergesse beinahe, dass wir zum Kochen hier sind. Sebi hat das natürlich

Leidenschaft. Seinen Traum vom Kochen hat sich Sebi gegen den Wunsch seiner Eltern erfüllt.

nicht vergessen, längst hat er die Pfanne aufgesetzt, das Öl zischt, Gewürzduft wabert durch die Küche. Dann gleiten die Tomatenstücke in den Topf. Von leichter Hand entsteht wie nebenbei ein unkompliziertes, aber spannendes Gericht. Gekonnt gewürzt und in der richtigen Kombination wird auch aus Schweizer Spinat ein indischer Hit. Sebi gibt nun den Spinat hinzu, gleich darauf den indischen Frischkäse, den Paneer. Kurz muss uns der Koch nun doch unterbrechen und seine ungeteilte Aufmerksamkeit dem Pfanneninhalte widmen. Damit es auch wirklich prima herauskommt. Alles zieht nochmal durch, umrühren, abschmecken, fertig.

Serviert mit weissem Reis, steht ein grünes Gedicht vor uns auf dem Tisch. Mein Lieblingsindienklassiker, Palak Paneer.

«Und was bedeutet nun Srignags?», will ich wissen, während ich das Essen genieße. Regula nickt zu Sebi hinüber. «Als wir die ersten Kunden hatten», erzählt er, «gaben wir

Visitenkarten in Auftrag, hatten aber noch keinen Namen. Es musste schnell gehen. Im Sikhismus haben wir zehn Propheten. Der erste ist Sri Guru Nanakh und der letzte Gobind Singh. Und aus diesen Worten zusammengefügt flog mir dann das Fantasiewort Srignags zu.»

So kompliziert, wie es zuerst scheint, ist es nicht. Denn aussprechen tut man es genau so, wie man es liest: S-r-i-g-n-a-g-s. Im September feierten Regula und Sebi ihren 30. Hochzeitstag. Jahre, die sie zu einem eingespielten Team machten und in denen sie ihre Tätigkeit voller Freude und Elan ausübten. Ich meine: Zutaten, die man schmeckt und spürt. 🌍

Das **«Srignags House»** an der Güterstrasse 2 in Derendingen inkl. Take-away hat Mittwoch bis Samstag geöffnet. Kochkurse und Team-events am Montag und Dienstag. Catering auf Anfrage. → swisscurry.ch

In der Serie **«Weltküche»** blicken wir Köchinnen und Köchen aus aller Welt, die in der Schweiz Spezialitäten aus ihrer Heimat kochen, bei der Arbeit über die Schulter.

Reisen im Kopf



Jetzt online
bestellen

Raus aus der Hektik des Alltags. Zurücklehnen. Abschalten. Das Globetrotter-Magazin nimmt Sie viermal jährlich mit auf Reisen in bekannte und unbekannte Gegenden rund um den Globus. Mit spannenden Reportagen und faszinierenden Bildern. Entspannung, Horizonterweiterung und Lesegenuss für 35 Franken im Jahr. Dazu gibts die Globetrotter-Card mit attraktiven Rabatten aus der Welt des Reisens.

Das Globetrotter-Magazin gibts auch als Abo zum Verschenken
Jedes Mal, wenn ein neues Heft erscheint, wird der/die Beschenkte an Sie denken – denn wir versenden es stets in Ihrem Namen.



Jetzt abonnieren

- 1.7. bis 31.12. des Folgejahres | 6 Ausgaben | CHF 45.–
 1.1. bis 31.12. | 4 Ausgaben | CHF 35.–

- Bitte schickt mir eine kostenlose Probenummer
 Ich möchte das Globetrotter-Magazin verschenken

Rechnungsadresse

Vorname | Name
Strasse
PLZ | Ort
E-Mail

Versandadresse

- Gleich wie Rechnungsadresse

Vorname | Name
Strasse
PLZ | Ort
E-Mail