

ANNA JONES

One

A Greener Way to Cook

mosaik

Anna Jones ist Köchin, Autorin und eine wichtige Stimme der modernen vegetarischen Küche. Zu ihren Werken zählen die Bestseller *A Modern Way to Eat*, *A Modern Way to Cook* und *The Modern Cook's Year*.

Ihre Bücher sind in zehn Ländern erhältlich und wurden in fünf Sprachen übersetzt. *The Modern Cook's Year* gewann den begehrten *Best New Cookbook Award* des Magazins *Observer Food Monthly* sowie den *The Guild of Food Writers Cookery Book Award*. Ihre früheren Werke wurden für den *James Beard*, *Fortnum & Mason* und den *André Simon Award* nominiert.

Anna ist überzeugt, dass Gemüse auf unserem Teller die Hauptrolle spielen sollte. Sie lässt sich von der Freude am Essen leiten und der Möglichkeit, dadurch Veränderungen in unserem alltäglichen Leben zu bewirken. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem kleinen Sohn in Hackney, East London.



ANNA JONES

One

A Greener Way to Cook

Der einfache Weg, nachhaltig zu kochen,
mit 200 vegetarischen und veganen Rezepten

Aus dem Englischen von Helmut Ertl

Mit Fotos von Issy Croker

mosaik

Für Dylan, der alles überstrahlt

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »One: Pot, Pan, Planet: A Greener Way to Cook for You, Your Family and the Planet« bei 4th Estate, einem Imprint von HarperCollins Publishers Ltd., London.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2021

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Anna Jones

Anna Jones asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe:

Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Fotos: Copyright © 2021 Issy Croker

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: Issy Croker

Redaktion: Katharina Lissón

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

KW · IH

ISBN 978-3-442-39388-6

www.mosaik-verlag.de

7	Einführung
12	Topf
56	Planet I
80	Pfanne
123	Solo für Gemüse
169	Schnelle Küche
216	Planet II
239	Blech
310	Weniger wegwerfen
324	Dank
326	Rezeptregister
329	Zutatenregister



Einführung

Dieses Buch feiert Essen, Kochen und das Zusammensein. Es handelt von den Prinzipien, nach denen wir leben und uns ernähren, sowie von unserem Umgang mit unseren Liebsten, unseren Mitmenschen und uns selbst.

Als ich Ende 2018 mit der Arbeit an diesem Buch begann, war die Welt noch eine andere. Heute sind wir an einem Wendepunkt, wir leben in einer Zeit der Krise, aber auch der großen Chancen. Die Ereignisse im Jahr 2020 haben uns vor Augen geführt, dass gemeinsames Handeln radikale Veränderungen herbeiführen kann, in unserer Einstellung wie in unserem Verhalten. Ich hoffe, dass wir diesen Weg in dem Bewusstsein weitergehen, dass eine andere Welt möglich ist. Viele möchten nicht mehr in die alten Muster zurückfallen. Jetzt haben wir die Chance, Teil eines Umdenkens zu sein, das dringend nötig ist, um vor allem den Klimawandel zu verlangsamen.

Bisher waren meine Bücher eher zurückhaltend in dem Anliegen, pflanzliche Produkte in den Mittelpunkt der Ernährung zu stellen. Obwohl es für mich beim Kochen und Essen immer zuerst um Freude, Genuss und Geselligkeit geht, finde ich, es ist jetzt Zeit, die notwendigen Veränderungen stärker in den Fokus zu rücken. Ich möchte zeigen, dass unsere Art zu essen dazu beitragen kann, die Welt, in der wir leben, zu verändern.

Die Flut an Informationen über die Klimakrise und darüber, was jeder Einzelne dagegen tun kann, ist oft erdrückend. Auch wenn wir uns über den Ernst der Lage keine Illusionen machen sollten, scheint es mir wichtiger, sich auf machbare Schritte zu konzentrieren. Wir treffen täglich 35 000 Entscheidungen, da ist reichlich Potenzial für Veränderungen. Natürlich ist in erster Linie die Politik gefordert, wenn es um eine generelle Neugestaltung unserer Nahrungsmitelsysteme geht, doch jede noch so kleine Entscheidung, die wir selbst treffen, bewirkt etwas. Es liegt an uns, sie anders zu treffen und diejenigen zum Handeln aufzufordern, die an den Machthebeln und am Geldhahn sitzen.

Unser Ernährungssystem hat massiven Einfluss auf das Klima. Es betrifft jeden Zentimeter und jedes Lebewesen auf diesem Planeten. Wenn wir dazu beitragen wollen, den Klimawandel zu verlangsamen und eines Tages vielleicht sogar umzukehren, so geht das am besten über weniger tierische und mehr pflanzliche Produkte auf dem Teller, darüber herrscht weitgehend Einigkeit. Für manche mag das eine fleischlose Mahlzeit am Tag bedeuten, für andere bereits das Feintuning ihres veganen Speiseplans. Wie auch immer, beginnen Sie dort, wo Sie jetzt stehen, und schauen Sie nach vorne, nicht zurück. Jede Veränderung beginnt mit dem, was wir als Nächstes tun. Versuchen Sie, möglichst viele Entscheidungen zum Thema Essen so zu treffen, dass sie im Einklang mit einer Welt sind, wie Sie sie sich wünschen.

Wir alle lernen andauernd; auch ich lerne ständig etwas Neues. Auch wenn ich mich um einen möglichst nachhaltigen Lebensstil bemühe, mache ich Fehler. Manchmal kaufe ich in Plastik verpackte Ware oder weit gereiste Gaumenfreuden. Wer meine anderen Bücher kennt, wird die etwas veränderte Zutatenlage in meiner Küche bemerken. Während ich nach wie vor saisonal kuche, bin ich von Zutaten, die einen großen ökologischen Fußabdruck haben, mehr und mehr abgerückt.

Unser Essen ist buchstäblich der Stoff, der unseren Körper aufbaut und antreibt. Die Strukturen der Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft bestimmen wiederum das Gesicht der Welt, in der wir leben. Essen ist die eine Sache, die uns ALLE miteinander verbindet und der wir uns mehrmals am Tag widmen. Es ist also eine wichtige Sache, über die wir nachdenken und uns informieren sollten und die wir zudem wertschätzen und genießen sollten.

Wir müssen wieder einen positiven Bezug zu unseren Landwirten gewinnen und diejenigen, die unsere Nahrung anbauen und ernten, gezielt unterstützen. Wir sollten stärker darauf achten, wie und was wir einkaufen (von regionalen Produkten bis zur Vermeidung von Verpackungsmüll), wie wir Lebensmittel aufbewahren, zubereiten und restlos verwerten und wie wir unserer Familie und uns selbst Gutes tun durch das, was wir essen. Ein endloses Netz, in dem alles mit allem zusammenhängt. Lassen wir uns von Güte und Freude dazu anleiten, wie wir kochen und essen.

Wie dieses Buch helfen kann

In diesem Buch, so hoffe ich, führen Gedanken zu praktischem Handeln, werden aus Worten Taten. Ich möchte Ihnen eine Ernährungsweise näherbringen, die diesem Planeten wirklich hilft.

Ich hätte das Buch auch radikaler konzipieren können, etwa durch die Forderung, nur noch Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft oder vom Bio-Bauern zu kaufen, mehr in der Natur wild wachsende Nahrung auf den Teller zu bringen und ausschließlich zu saisonalen und regionalen Erzeugnissen zu greifen. Sicherlich alles erstrebenswerte Dinge, um unseren Esstisch klimafreundlich zu machen, doch setzt dieses Buch lieber auf realisierbare Schritte, die nicht weniger bedeutsam sind.

Ich hoffe, meine Rezepte sind ein guter Kompromiss zwischen der Zeit, die Sie fürs Einkaufen und Kochen erübrigen können, den Zutaten, die für Sie erhältlich und bezahlbar sind, und einer Küche, die Ihnen schmeckt und den Planeten schont.

Niemand ist perfekt, und das Ganze ist kompliziert. Manchmal ist es schwierig, die richtige Wahl zu treffen. Doch jede noch so kleine Veränderung bewirkt etwas.

Die Monate der Pandemie haben gezeigt, dass wir uns sehr wohl Zeit zum Kochen nehmen, weniger wegwerfen und kreativ mit Rezepten und Zutaten umgehen können. Das vergangene Jahr hat vieles in unserer Alltagsküche in ein anderes Licht gerückt. Wir haben Essen wieder als den lebenspendenden Stoff zu schätzen gelernt, der es ist. Wer hätte vor der Corona-Krise geglaubt, wie viel Wertschätzung wir eines Tages wieder einer Tüte Mehl oder einem Ei entgegenbringen würden?

Topf / Pfanne / Blech / Schnelle Küche

Ich habe die Rezepte in diesem Buch danach sortiert, worin sie zubereitet werden. Eintöpfe, Suppen und Currys sind im Kapitel »Topf«, Bratlinge, Pfannkuchen und knusprig gebratenes Gemüse im Kapitel »Pfanne«, Einfache »All-in-one-Gerichte« und Desserts aus dem Ofen finden Sie im Kapitel »Blech«. Hinzu kommt eine Auswahl an schnellen Rezepten für den Fall, dass Sie mal weniger Zeit und Lust haben, am Herd zu stehen. Auch ein paar aufwendigere Gerichte, die ich gern für Freunde kuche, sind jeweils am Ende der einzelnen Kapitel dabei.

Ich habe Rezepte, Zubereitungsschritte und Zutaten möglichst einfach gehalten, damit Sie Zeit und Geld sparen, der Abwasch überschaubar bleibt und sich die Energiekosten in Grenzen halten (mehr dazu auf Seite 78). Als berufstätige Mutter eines kleinen Kindes müssen meine Mahlzeiten geschmacklich überzeugen, ohne allzu viel Zeit und Energie

zu beanspruchen. Indem ich die Zahl der Töpfe und Handgriffe beschränke, lässt sich vieles schnell und einfach zubereiten und dennoch, hoffe ich, umwerfend lecker gestalten.

Zutaten

Die meisten Rezepte kreisen um saisonales Obst und Gemüse aus heimischem Anbau, ökologisch unbedenkliches Getreide, Hülsenfrüchte sowie Kräuter und Gewürze. Es sind auch einige weiter gereiste Zutaten dabei – von Zitronen bis Kokosmilch. Ich setze sie sparsam und in dem Wissen ein, dass sie wie die gelegentliche Tafel Schokolade ein kleiner Luxus sind. Es sind Zutaten, mit denen ich das Kochen gelernt habe, sie gehören zum »Inventar« meines Gaumens und sind eine feste Größe, wenn ich Rezepte entwickle. Darum möchte ich sie auch weiterhin verwenden, allerdings mit dem gestiegenen Bewusstsein, woher sie kommen und auf welchem Wege sie auf meinem Teller gelandet sind. Auf Seite 58 und 59 widme ich mich ausführlich dem Thema »nachhaltig einkaufen«, also am besten lesen Sie dort nach, bevor Sie einkaufen gehen.

Ich möchte vorab auch noch etwas zu den Rezepten aus anderen Traditionen und Esskulturen sagen, die ich mir zu eigen gemacht habe. Ich tue es mit dem größten Respekt und nicht in der Absicht, sie zu kopieren oder zu ersetzen. Das London, in dem ich aufwuchs, ist ein Schmelztiegel verschiedenster Kulturen und Küchen, die meine Art zu kochen maßgeblich geprägt haben; ihre Aromen, Zutaten und Techniken sind ein Teil von mir und gehören zu dem Kompass, der mir in der Küche den Weg weist. Nichtsdestotrotz weiß ich, dass sie nicht mir gehören. Sie gehören den Menschen und Kulturen, die sie seit Urzeiten zubereiten, und in meiner Küche begegne ich ihnen mit größter Hochachtung.

Mehr denn je sollten wir überlegen, wofür wir unser Geld ausgeben. Auf Fleisch und Fisch zu verzichten ist fast immer günstiger. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, Lebensmittel von der besten Qualität zu kaufen, die Sie sich leisten können, ob Bio-Karotten oder Fairtrade-Schokolade. Diese Wahl überhaupt zu haben ist bereits ein großes Privileg, das ist mir klar, umso mehr ermutige ich Sie, nicht an der Qualität zu sparen. Bewusstsein schaffen, Appetit machen und zum Kochen animieren, das ist das Anliegen dieses Buches – nicht, dass alle Ihre Karotten bio sind.

Ich hoffe, dass eine Zeit kommt, da Erzeugnisse aus ökologischem und nachhaltigem Anbau die Norm sind. Bis es so weit ist, muss man sie aufspüren. Wenn das für Sie nicht möglich ist, so wäre die Überlegung, woher die Lebensmittel in Ihrem Einkaufswagen stammen, schon mal ein guter Anfang.

Planet

Neben vielen Rezepten finden Sie in diesem Buch auch Texte, die sich mit aktuellen Problemen befassen, denen Mensch und Planet sich stellen müssen. Ich bin alles andere als eine Expertin (ich habe aber Experten zurate gezogen), doch mir lag daran, dringliche Themen zur Sprache zu bringen, die für die Beziehung zwischen Mensch, Ernährung und dem Wohl unseres Planeten von Bedeutung sind.

Mir geht es beim Kochen in erster Linie nach wie vor um den Geschmack, doch es ist mir auch ein Bedürfnis zu betonen, wie wichtig und notwendig es ist, unser Verhalten beim Einkaufen, Kochen und Essen zu überdenken. Ich hoffe, Sie behalten einige dieser Themen im Hinterkopf, wenn Sie in den Rezepten stöbern und nach Anregungen suchen oder den Einkauf für die Woche planen.

Reste verwerten

Wenn wir uns also vorwiegend pflanzlich ernähren, geht es als Nächstes darum, unsere Einkäufe auch restlos zu verwerten. Das Buch ist gespickt mit Ideen zur Vermeidung von Resten, die häufig im Abfall landen; von flexiblen Rezepten, in denen sich jede Menge Lieblingsgemüse unterbringen lässt, bis hin zu Tipps, wie man typische Altlasten verwertet, die häufig weggeworfen werden. Weniger Müll – das ist eine leichte Übung und ungemein befriedigend noch dazu. Immer wieder werde ich Sie in diesem Buch ermutigen, die allerbesten Zutaten von engagierten Erzeugern zu kaufen. Sie bekommen eine engere Beziehung zu den Nahrungsmitteln, mit denen Sie kochen, und laufen weniger Gefahr, sie wegzwerfen. Außerdem sparen Sie Zeit und Geld.

Ich hoffe, dass Sie meine Rezepte ausprobieren und mit der Familie genießen werden, um das wohlende Vergnügen von gutem Essen zu erleben. Freude sollte immer im Mittelpunkt stehen, wenn es um Kochen und Essen geht. Essen verbindet und hat eine ungeahnte Kraft zur Veränderung. Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, sich daran zu erfreuen.



Kapitel eins

TOPF







Mais-Blumenkohl-Chowder

Für einen Chowder wird gewöhnlich Mais mit Kartoffeln kombiniert, die der Suppe eine cremige Konsistenz und Substanz verleihen. Ich nehme stattdessen Blumenkohl, das macht sie etwas leichter. Das Topping aus Basilikum, Frühlingszwiebeln, grünem Chili und Erdnüssen bringt Schmackes hinein. Dazu werden die meist weggeworfenen Blumenkohlblätter knusprig gebraten. Sie können auch andere Nüsse verwenden und das Basilikum durch Koriandergrün ersetzen.

- Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Lauch hineingeben, gut salzen und 5 bis 10 Minuten anschwitzen, bis er weich ist. Den Knoblauch unterrühren und weitere 2 bis 3 Minuten angehen lassen.
- Die Blumenkohlröschen hinzufügen – die Blätter sind später dran. Den Mais bis auf 1 Handvoll, 1 weitere kräftige Prise Salz, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und 800 ml heißes Wasser (Kokosmilchdose zweimal füllen) zugeben. Alles zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich und die Suppe leicht eingedickt ist. Den Chowder mit dem Stabmixer nur kurz pürieren, sodass er noch stückig ist. Etwas Zitronensaft unterrühren, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer kräftig würzen und nötigenfalls mit weiterem Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Etwas Öl hineintrüpfeln, den restlichen Mais, die Chiliringe, die Frühlingszwiebeln und die klein geschnittenen Blumenkohlblätter dazugeben und die Mischung rösten, bis der Mais goldbraun ist und die Blätter weich und dunkelgrün sind. Das Topping auf der Suppe verteilen, mit zerflücktem Basilikum und den Erdnüssen garnieren und mit ein paar Tropfen Olivenöl abrunden.

FÜR 4 PERSONEN

2 EL Olivenöl
1 Stange Lauch, geputzt,
gewaschen und in dünne
Scheiben geschnitten
Salz
4 Knoblauchzehen, geschält
und in dünne Scheibchen
geschnitten
½ großer Blumenkohl (etwa
500 g), in kleine Röschen
zerteilt, Blätter in kleine Stücke
geschnitten
Körner von 4 Maiskolben oder
500 g Dosen- oder TK-Mais
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 TL gekörnte Gemüsebrühe oder
½ Brühwürfel
Saft von ½ unbehandelten
Zitrone
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

1 grüne Chilischote, in feine
Ringe geschnitten
4 Frühlingszwiebeln, in Röllchen
geschnitten
1 Bund Basilikum
1 Handvoll geröstete ungesalzene
Erdnüsse, grob zerstoßen
Olivenöl zum Braten und
Servieren

Spätsommerliches Mais-Tomaten-Curry

FÜR 4 PERSONEN

2 TL Fenchelsamen

2 TL Koriandersamen

2 TL schwarze Senfsamen

Kokos- oder Erdnussöl

2 Stangen Lauch, gewaschen und
grob zerkleinert

Salz

4 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt

1 grüne Chilischote, grob gehackt

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

2 EL Tamarindenpaste

1 kg Tomaten, kleine Exemplare
halbiert, große geviertelt,
oder 2 Dosen Kirschtomaten
(à 400 g)

Körner von 1 großen Maiskolben
oder 175 g Dosen- oder TK-Mais

2 große Handvoll Mangold oder
Spinat, gewaschen, Blätter
grob zerfetzt, Stiele klein
geschnitten

ZUM SERVIEREN

Limettenjoghurt (Joghurt Ihrer
Wahl, verrührt mit Limettensaft
und -schale)

Reis (siehe Seite 197)

warmes Roti- oder Chapati-
Fladenbrot

Dies ist ein sommerliches Curry, erfrischend spritzig im Geschmack, mit einer säuerlichen Tamarindennote als Antwort auf süßlich-milden Mais und Tomaten. All das wird eingerahmt und besäntigt durch cremige Kokosmilch.

- Sie benötigen einen weiten, nicht zu hohen Schmortopf oder einen Wok.
- Die Fenchel- und Koriandersamen in einer Gewürzmühle oder einem Mörser zu einem groben Pulver zermahlen. Ihren weitesten Topf oder einen Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Pulver mit den Senfsamen hineinstreuen und unter ständigem Rühren einige Minuten anrösten; anschließend in eine Schüssel umfüllen.
- Den Topf wieder erhitzen, etwas Öl, den Lauch und 1 Prise Salz hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen, bis der Lauch weich ist. Die gerösteten Gewürze unterrühren.
- Knoblauch und Chili zugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Nun die Kokosmilch zugießen, Tamarindenpaste und Tomaten untermengen und bei mittlerer bis starker Hitze 20 Minuten garen, bis die Tomaten ihren Saft abgegeben haben und die Kokosmilch sämig eingekocht ist.
- Zuletzt den Mais und den Mangold oder Spinat (samt Stielen) hinzufügen und einige Minuten garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Das Curry mit Limettenjoghurt und Reis oder mit Roti- oder Chapati-Fladenbrot servieren.

Saisonale Variationen

Wenn ich das Curry im Herbst oder Winter zubereite, nehme ich Kirschtomaten aus der Dose, TK-Mais und etwas gerösteten oder hauchdünn geschnittenen rohen Butternuss- oder Winterkürbis.





Quinoa-Pilaw mit Limette & Jalapeño-Chilis

Quinoa gehört zu den Dingen, die ich gleichzeitig liebe und hasse. Meine Schwester Laura aß in ihren Zwanzigern kaum etwas anderes als Quinoa, bis wir sie beide leid waren. Mittlerweile sind wir wieder auf den Geschmack gekommen und – wenn richtig zubereitet –, ist Quinoa ein köstliches, proteingeladenes Getreide (genau genommen sind es die Samen einer mit dem Rhabarber verwandten Pflanze). Hier kombiniere ich sie mit reichlich Limettensaft, eingelegten Jalapeños und schwarzen Bohnen zu einer Art All-in-one-Mahlzeit. Ich kaufe heimische Quinoa, die man online bestellen kann, mittlerweile ist sie aber auch in einigen Supermärkten erhältlich.

- In einem großen Topf mit Deckel, in dem sämtliche Zutaten Platz haben, das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel und Knoblauch hineingeben und 2 Minuten anrösten, bis der Knoblauch am Rand zu bräunen beginnt. Die Quinoa hinzufügen und einige Minuten anrösten, dann 500 ml kochendes Wasser und ½ Teelöffel Meersalz dazugeben und die Hitze so regulieren, dass das Wasser nur leicht siedet. Den Deckel auflegen und die Quinoa 8 Minuten garen. Inzwischen die Schale der Limetten in eine Schüssel reiben, anschließend den Saft der Früchte hineinpressen und die Frühlingszwiebeln, die Jalapeños und den größten Teil des gehackten Korianders hineingeben. Sobald die 8 Minuten vorüber sind, die schwarzen Bohnen auf der Quinoa verteilen, den Deckel wieder auflegen und alles weitere 2 Minuten garen. Den Herd ausschalten, den Grünkohl oder das Blattgemüse über die Bohnen schichten und zugedeckt in der Resthitze 2 Minuten dämpfen.
- Die Tomaten würfeln, in einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel der Limettenmischung und 1 kräftigen Prise Salz würzen und sorgfältig durchmischen.
- Einen Blick auf Quinoa und Kohl werfen – das Wasser sollte jetzt vollständig verkocht, die Quinoa zart sein und der kleine Keimling aus den Samen herausgucken.
- Quinoa und Kohl mit einer Gabel auflockern und die Limetten-Jalapeño-Würze unterziehen. Den zerkrümelten Schafskäse über dem Pilaw verteilen (falls verwendet) und mit den Kürbiskernen und dem restlichen Koriandergrün garnieren. In Schalen servieren und mit den gewürfelten Tomaten garnieren.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

1 EL Olivenöl
1 EL Kreuzkümmelsamen
2 Knoblauchzehen, in feine Scheibchen geschnitten
200 g Quinoa, gewaschen
Meersalz
2 unbehandelte Limetten
4 Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten
2 bis 3 EL in Scheiben geschnittene eingelegte Jalapeño-Chilis, grob gehackt
1 kleines Bund Koriandergrün, grob gehackt
1 Dose schwarze Bohnen (400 g), abgetropft und abgebraust
1 Bund Grünkohl oder anderes grünes Blattgemüse (etwa 200 g), von Stielen befreit und zerpfückt

ZUM SERVIEREN

200 g reife Tomaten
100 g Schafskäse oder eine vegane Alternative, zerkrümelt (nach Belieben)
3 EL geröstete Kürbiskerne

Dal mit Tomaten, Zitrone & Kardamom

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

FÜR DAS DAL

2 EL Kokosöl

2 rote Zwiebeln, fein gehackt

Salz

1 rote Chilischote, fein gehackt

(Samen nach Belieben entfernt)

1 grüne Chilischote, fein gehackt

(Samen nach Belieben entfernt)

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 EL schwarze Senfsamen

1 TL gemahlene Kurkuma

Samen von 6 Kardamomkapseln,

gemahlen

200 g rote Linsen, gewaschen

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

500 ml Gemüsebrühe

100 g junger Spinat, gewaschen

4 reife Rispentomaten,

grob gewürfelt

2 unbeschädigte Zitronen

16 frische Curryblätter

(nach Belieben)

1 TL Kokosöl (nach Belieben)

FÜR DAS TOPPING

100 g geröstete Cashewkerne

1 grüne Chilischote

(Samen nach Belieben entfernt)

½ unbeschädigte Zitrone

1 kleiner Bund Koriandergrün

Salz

Reis (siehe Seite 197)

warmes Roti- oder Chapati-

Fladenbrot

In der kalten Jahreszeit gibt es bei uns mindestens einmal pro Woche Dal. Dieses hier hat jedoch einen frischeren Anstrich, darum verspricht es an einem Sommerabend ebenso großen Genuss wie an einem kalten Wintertag. Im Herbst oder Winter können Sie die frischen Tomaten durch geraspelten Kürbis ersetzen, den Sie 10 Minuten vor Ende der Garzeit unterrühren.

-
- Das Kokosöl in einem tiefen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, bis sie weich zu werden beginnen; regelmäßig umrühren. Die Chilistücke zugeben und einige Minuten garen, bis sämtliche Zutaten weich sind und aromatisch duften. Kreuzkümmel, Koriander und die Senfsamen hinzufügen und, sobald die Senfsamen zu platzen beginnen, die gemahlene Kurkuma und den Kardamom unterrühren.
 - Rasch die Linsen, die Kokosmilch und die Brühe zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze so regulieren, dass die Mischung nur leicht siedet. Alles 10 bis 25 Minuten garen, bis die Linsen weich sind (das hängt von der Sorte ab).
 - Nun das Kräuter-Cashew-Topping vorbereiten. Die Cashewkerne und die Chili grob hacken, die Zitronenhälften würfeln, Kerne entfernen. Das Koriandergrün daraufhäufen und alles mit 1 kräftigen Prise Salz zu einer stückigen Salsa zerhacken und vermengen.
 - Zurück zum Dal: Den Spinat und die gewürfelten Tomaten unterröhren und den Spinat etwas zusammenfallen lassen. Dann mit Zitronensaft – je nach Geschmack bis zu 2 Zitronen – sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Falls Sie Curryblätter verwenden, etwa 1 Teelöffel Kokosöl in einer Pfanne zerlassen. Sobald es zu flimmern beginnt, die Curryblätter hineingeben und 15 Sekunden knusprig rösten.
 - Das Dal in Schalen füllen, mit den Curryblättern und der Salsa garnieren und mit Reis oder Fladenbrot servieren.





Süßkartoffeleintopf mit Ingwer & Kokos

Dieses Gericht hat seinen Ursprung in »Ital«, der veganen Ernährung der Rastafari-Bewegung. Hier ist meine Interpretation mit den üblichen Verdächtigen wie Kokos, Ingwer, Lorbeer und Piment, aber in einer auch für mich neuen Kombination. Die Krönung ist ein schnelles Topping, das ich Ihnen sehr ans Herz lege, es veredelt den gesamten Eintopf. Weitere Rezepte aus der Ital-Tradition finden Sie im Repertoire der britischen Köche Riaz Philips sowie Craig und Shaun McAnuff.

- Die Pimentkörner in einem großen Schmortopf mit dickem Boden und Deckel, der für den Eintopf geeignet ist, 1 Minute anrösten (bei gemahlenem Piment entfällt dieser Schritt). In den Mixer geben, 1 Esslöffel Olivenöl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Thymian, Korianderstängel sowie Saft und Schale einer Limette dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer Paste zermahlen.
- Den Topf bei mittlerer Temperatur wieder erhitzen, das restliche Öl hineingeben und die Paste unter ständigem Rühren 3 bis 4 Minuten anrösten, bis sie aromatisch duftet.
- Die Lorbeerblätter, die ganze Chilihälften, die Kokosmilch und 500 ml warmes Wasser hinzufügen, gut umrühren, zum Kochen bringen und einige Minuten garen, anschließend Kürbis und Süßkartoffeln unterrühren. Die Bohnen abgießen, abbrausen und in einer Schüssel grob zerdrücken. Unter den Eintopf rühren und 30 bis 40 Minuten leise köcheln lassen.
- Inzwischen das Topping vorbereiten. Das Olivenöl und die Kürbiskerne mit der Schale der zweiten Limette verrühren und leicht salzen.
- Sobald Kürbis und Kartoffeln ganz weich, aber noch nicht zerfallen sind und die Sauce dick und aromatisch ist, Lorbeer, Chili und die Thymianzweige herausfischen und das Blattgemüse einlegen, jedoch nicht unterrühren. Zugedeckt einige Minuten garen, bis die Blätter dunkelgrün glänzen. Den Topf vom Herd nehmen, den Saft der letzten Limette hineinpressen und den Eintopf, falls nötig, mit weiterem Limettensaft, Salz oder Pfeffer abschmecken.
- Das Blattgemüse mit einer Küchenzange auf vorgewärmte Schalen verteilen und den Eintopf hineinfüllen. Mit dem Kürbiskern-Topping und dem restlichen Koriandergrün garnieren und servieren. Joghurt und Fladenbrot dazu reichen, hier bedient sich jeder selbst.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

- 1 TL gemahlener Piment
oder 2 Pimentkörner
2 EL Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln, weißer und grüner Teil grob gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und grob gehackt
einige Thymianzweige, Blätter abgezupft
1 großes Bund Koriandergrün, Stängel fein gehackt
Saft und Schale von
2 unbehandelten Limetten
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
½ Scotch-Bonnet-Chilischote
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
½ Butternusskürbis oder eine andere Kürbissorte (etwa 600 g), geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Süßkartoffeln, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Dose Schwarzaugen- oder Kidney-Bohnen (400 g)
1 Blattkohl nach Wahl, dicke Stiele entfernt, grob zerpfückt

FÜR DAS TOPPING

- 2 EL natives Olivenöl extra
75 g geröstete Kürbiskerne
Meersalz
Roti-Fladenbrot oder Reis
(siehe Seite 197)
Joghurt nach Wahl

Winterliche Rotkohl-Apfel-Suppe

FÜR 6 PERSONEN

500 g Rotkohl, in feine Streifen geschnitten
Salz
2 EL Rotweinessig
etwas Butter oder Olivenöl zum Braten
1 große rote Zwiebel, geschält und fein gehackt
3 Stangen Sellerie, fein gehackt
1½ TL Kümmelsamen
2 Äpfel (ich nehme Cox Orange), entkernt und in Stücke geschnitten
1½ l Gemüsebrühe
2 EL Balsamico-Essig
2 TL Honig oder Agavendicksaft
50 g Walnusskerne, in Stücke gebrochen
1 kleines Bund Dill, gehackt, einige Spitzen für die Garnitur beiseitelegen
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN

4 EL vegane Hafer-Crème-fraîche, Sauerrahm oder dicker griechischer Joghurt

Diese leuchtende Suppe lässt keine Wünsche offen. Ich kuche sie das ganze Jahr hindurch, sie ist nämlich im Winter genauso wohltuend und belebend wie an einem kühlen Frühlingstag oder im Sommer (Borschtsch lässt grüßen). Zu säuerlich eingelegtem Rotkohl gesellen sich erdiger Kümmel und ein paar knackige Äpfel. Knusprig geröstete Walnüsse, funkelnnd grüner Dill und cremiger Sauerrahm machen die Sache rund. Ich verwende eine vegane Hafercreme, Nichtveganer können natürlich zu richtiger Crème fraîche oder zu dickem griechischem Joghurt greifen.

- Zuerst den Rotkohl in einer Schüssel mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, den Rotweinessig zugeben und alles mit den Händen sorgfältig in den Kohl einmassieren. Durchziehen lassen, während Sie die Suppe in Angriff nehmen.
- In einem Schmortopf mit dickem Boden und Deckel etwas Butter oder Öl bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel und Sellerie hineingeben und gemächlich anschwitzen, bis das Gemüse weich und glasig ist; das dauert etwa 15 Minuten. Ab und zu umrühren.
- Sobald die Zwiebeln weich sind, den Kümmel 1 Minute unterröhren. Die Hitze ein wenig erhöhen, die Äpfel und drei Viertel des Kohls zugeben und alles noch einmal 5 Minuten anschwitzen, bis auch der Kohl allmählich weich wird.
- Die Brühe, den Balsamico und den Honig oder Agavendicksaft unterröhren, alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und die Suppe noch 10 Minuten garen.
- Inzwischen in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Sobald es ganz heiß ist, den restlichen Kohl hineingeben und knusprig braten. Einige Minuten, bevor er so weit ist, die Walnüsse und die Hälfte des Dills untermengen.
- Zurück zur Suppe. Den restlichen Dill unterröhren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sie können die Suppe so servieren oder, wie ich, mit dem Stabmixer zu einem leuchtend violetten Augenschmaus pürieren.
- Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen, den gebratenen Kohl und die Walnüsse darauf verteilen und mit einem Löffel Crème fraîche, Sauerrahm oder Joghurt und ein paar Dillspitzen garnieren.





Congee für alle Fälle

Congee, ein chinesischer Reisbrei, ist vielleicht das ultimative One-Pot-Seelenfutter, ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Die Zubereitung dauert etwas, doch der Lohn ist die ungemein cremige und löffelfreundliche Konsistenz. Ich habe das Rezept ganz simpel gehalten und verschiedene Topping-Ideen ergänzt, die für Abwechslung sorgen, je nachdem, worauf Sie Appetit haben.

- Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. In einem großen Topf mit der Brühe bedecken, den Ingwer zugeben und mit 1 kräftigen Prise Meersalz würzen.
- Zum Kochen bringen, dann offen bei schwacher Hitze 1 Stunde ganz sanft garen und immer wieder mal umrühren – das Ganze sollte nur ganz leise köcheln, damit der Brei dick und cremig wird. Falls nötig, ab und zu noch etwas heißes Wasser zugießen.
- Jetzt ist es Zeit für die Toppings. Unten finden Sie eine ganze Reihe von Vorschlägen, dabei geht es immer um Folgendes: ein grünes oder sonstiges Gemüse, ein knuspriges Element für den Biss und ein Hauch Chili oder Säure.
- Nach etwa 1 Stunde sollte Ihr Congee herrlich sämig sein wie Milchreis. Mit Salz abschmecken und den Essig untermischen.

Topping-Ideen

- gebratenes Blattgemüse und Tofu, geröstete Sesamsamen und Sojasauce
- dünn geschnittene Frühlingszwiebeln mit Kimchi und blanchiertem Brokkoli
- geröstetes Wurzelgemüse, ein Löffel voll Miso-Paste und einige geröstete Sesamsamen
- knackiger Grünkohl mit goldbraun gebratenen Knoblauchscheibchen, Chiliöl und Ingwer

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

400 g weißer Langkornreis
3 l heiße klare Gemüsebrühe
1 Stück (4 cm) Ingwer, geschält und in dicke Scheiben geschnitten
Meersalz
1 Schuss Reisessig

Persische Nudelsuppe

FÜR 4 PERSONEN

3 EL Olivenöl,
plus Öl zum Beträufeln
2 Zwiebeln, geschält und in
dünne Streifen geschnitten
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen, geschält und
in feine Scheiben geschnitten
1 grüne Chilischote, fein gehackt
(Samen nach Belieben entfernt)
1 Dose Cannellini-Bohnen (400 g),
abgetropft und abgebraust
1 Dose grüne oder Puy-Linsen
(400 g), abgetropft und
abgebraust
1,25 l Gemüsebrühe
Salz
200 g Spinat, gewaschen und
gehackt
80 g Linguine oder Spaghetti, in
3 cm große Stücke zerbrochen
1 kleines Bund Petersilie, gehackt
1 kleines Bund Koriandergrün,
gehackt
1 kleines Bund Dill, gehackt
Saft von 1 unbehandelten Zitrone
(die Schale kommt ins Topping)

FÜR DAS TOPPING

50 g geröstete Pinienkerne

1 grüne Chilischote, fein gehackt

(Samen nach Belieben
entfernen)

abgeriebene Schale von

1 unbehandelten Zitrone

3 EL natives Olivenöl extra

1 Handvoll Kräuter
(nach Belieben)

Dies ist meine Interpretation der persischen Nudelsuppe, entstanden unter der fachkundigen Anleitung meiner lieben Freundin Mersedeh. Es ist eine ungemein würzige Suppe mit Bohnen und Linsen, und als Zugabe gibt's noch Pasta obendrauf. Ideal, um die angebrochenen Tüten Pasta zu verwerten, die im Schrank herumliegen. Ich nehme in Stücke gebrochene Spaghetti oder Linguine, aber jede andere, grob zerbrochene Pasta eignet sich auch.

- Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 10 Minuten anschwitzen, bis sie ganz weich und goldgelb sind. Die Gewürze, den Knoblauch und die Chilischote untermischen und weitere 2 bis 3 Minuten garen, bis der Knoblauch aromatisch duftet, aber nicht bräunt.
- Die Cannellini-Bohnen und die Linsen hineingeben, 1 Liter der Brühe zugießen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Zum Kochen bringen und dann bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gleichmäßig miteinander verbunden hat.
- Wenn Sie nicht die ganze Suppe auf einmal servieren, die gewünschte Portion abnehmen, bevor Spinat, Pasta und Kräuter hinzukommen. Die restliche Brühe, den Spinat und die Pasta dazugeben und al dente garen – das dauert 8 bis 10 Minuten.
- Für das Topping bzw. die Garnitur in einer kleinen Schüssel die Pinienkerne und die gehackte Chilischote mit der Zitronenschale und dem Olivenöl verrühren.
- Die gehackten Kräuter unter die Suppe rühren, noch 1 Minute köcheln lassen und abschmecken. Zuletzt den Zitronensaft untermischen.
- Die Suppe in Schalen füllen und mit dem Topping und weiteren Kräutern (nach Belieben) garnieren.



Ramen mit weißem Miso

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE CHILI-MISO-PASTE

150 g weiße Miso-Paste

1 TL Chiliflocken, ersatzweise

1 EL fermentierte Chilipaste
oder Chiliöl

1 Bund Frühlingszwiebeln, samt
der grünen Blätter in feine

Röllchen geschnitten

1 daumengroßes Stück Ingwer,
geschält und gerieben

2 Knoblauchzehen, geschält und
gerieben

½ TL gemahlene Kurkuma

FÜR DIE RAMEN

10 Radieschen, in dünne Scheiben
geschnitten

1 große Karotte, geschält und
in lange dünne Streifen

geschnitten

2 EL Reisessig

etwas Honig oder Ahornsirup
Salz

1 TL Sesamöl

1 l ungesüßte Mandelmilch

350 g getrocknete Asia-Nudeln
(ich nehme Naturreisnudeln
für Ramen)

100 g Grünkohl (ich verwende
einen Mix aus violettem und
grünem Kohl), von Stielen
befreit und grob zerpfückt

1 EL Tamari oder Sojasauce

200 g fester Tofu

Diese Ramen kommen immer gut an – sie sind sättigender als eine klare Brühe und strotzen – dank der kräftigen Ramen-Paste – vor Aroma. Das Gemüse können Sie nach Lust und Laune variieren. Es wird nicht sämtliche Paste benötigt, der Rest hält sich im Kühlschrank bis zu drei Wochen, und sie lässt sich sogar einfrieren (Eiswürfelbehälter sind dafür sehr praktisch).

- Mit der Paste beginnen. Sämtliche Zutaten in einem kleinen Topf vermengen und sanft erhitzen. Die Mischung soll nur einige Minuten warm werden, damit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln ihren rohen Geschmack verlieren. Die Paste abkühlen lassen und dann in ein verschließbares Glas abfüllen. Der Topf wird noch benötigt.
- Als Nächstes die in Scheiben geschnittenen Radieschen und die Karotten in eine Schüssel geben. Den Essig, etwas Honig oder Ahornsirup, das Sesamöl und 1 Prise Salz hinzufügen, sorgfältig unterheben und beiseitestellen.
- Die Mandelmilch und 300 ml Wasser in dem bereits verwendeten Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen, falls die Angelegenheit trocken erscheint.
- Während die Nudeln garen, den Grünkohl in eine große Schüssel geben und die Tamari oder Sojasauce gründlich einmassieren und auf vier Schalen verteilen. Den Tofu würfeln und dazugeben.
- Wenn die Nudeln fertig sind, den Topf vom Herd nehmen. In einer kleinen Schüssel 6 EL der Chili-Miso-Paste mit etwas Brühe verdünnen. Die Mischung zurück in den Topf gießen und nach Belieben mit weiterer Paste abschmecken. Die Nudeln auf die vier Schalen verteilen und mit der Brühe und der Gemüseeinlage servieren.

Was Sie mit der Chili-Miso-Paste noch machen können

- Kurz vor dem Servieren unter Suppen und Eintöpfe rühren.
- Unter Dressings mengen.
- Für die letzten 10 Minuten unter geröstetes oder geschmortes Gemüse ziehen.
- Als Extrawürze auf Sandwiches streichen.





Aubergineneintopf mit Erdnüssen & rosa Zwiebeln

In diesem Eintopf treffen geröstete Auberginen auf Erdnüsse, Erdnussbutter sowie reichlich Chili und Gewürze. Die Zwiebeln sorgen für eine wirkungsvolle Dosis Säure in Pink. Ich liebe Erdnusskerne mit der roten Haut, sie sind eine hervorragende Eiweißquelle. Im Sommer weiche ich sie in kaltem Wasser ein, was ihren Nährwert erhöht. Dann lagere ich sie im Kühlschrank, um sie zum Frühstück mit Früchten zu genießen.

- Die Erdnüsse in einer hitzebeständigen Schüssel mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und beiseitestellen.
- Einen großen Topf auf maximaler Stufe erhitzen, die gewürfelten Auberginen hineingeben und ohne Fett rundherum bräunen; regelmäßig wenden, damit sie gleichmäßig Farbe annehmen – das dauert 5 bis 6 Minuten. Je nach Größe des Topfes eventuell portionsweise vorgehen.
- Anschließend sämtliche Auberginen wieder in den Topf geben, das Öl hinzufügen und das Gemüse weitere 5 Minuten braten. Bei Bedarf weiteres Öl zugießen. Als Nächstes die Zwiebelstreifen untermengen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen, bis sie weich sind.
- Gewürze, Lorbeerblätter und Korianderstängel unterrühren und 1 Minute anschwitzen. Die stückigen Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls einige Minuten angehen lassen. Ab und zu umrühren, damit die Mischung nicht ansetzt.
- Den größten Teil der Scotch-Bonnet-Chilischote und die Gemüsebrühe hinzufügen, die abgetropften Erdnüsse einrühren und alles bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist.
- Inzwischen die rote Zwiebel schälen, so dünn wie möglich in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Zucker oder Honig und den Rotweinessig zugeben und mit den Händen in die Zwiebeln einmassieren. Zuletzt den restlichen Scotch Bonnet und die Korianderblätter untermengen.
- Sobald der Eintopf fertig ist, die Erdnussbutter unterrühren. Die Zwiebeln abtropfen und die Flüssigkeit esslöffelweise unter den Eintopf ziehen, bis Ihnen die Säure zusagt. Falls Ihnen das Ganze zu dick ist, noch etwas heiße Brühe oder Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen schöpfen und mit den rosa Zwiebeln und Koriandergrün garnieren. Dazu Reis oder Fladenbrot servieren.

FÜR 4 PERSONEN

150 g ungesalzene Erdnusskerne mit Haut
 2 mittelgroße Auberginen, gewürfelt
 2 EL Erdnussöl
 2 Zwiebeln, geschält und in dünne Streifen geschnitten
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ bis 1 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver
 2 Lorbeerblätter
 1 kleines Bund Koriandergrün, Blätter abgezupft, Stängel gehackt
 6 Tomaten, grob gewürfelt, oder 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 3 EL Tomatenmark
 ½ bis 1 Scotch-Bonnet-Chilischote (je nach Schärfe), fein gehackt
 500 ml heiße Gemüsebrühe
 3 EL Erdnussbutter
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE ROSA ZWIEBELN

1 rote Zwiebel
 1 EL feiner Zucker oder Honig
 2 EL Rotweinessig

ZUM SERVIEREN

Reis (siehe Seite 197) oder Fladenbrot
 1 kleines Bund Koriandergrün, gehackt