

Katharina Seiser

# IMMER SCHON *vegan*

*Traditionelle Rezepte  
aus aller Welt*

ECHTER  
GESCHMACK  
*ohne*  
ERSATZ-  
PRODUKTE

Brandstätter 

Katharina Seiser

IMMER  
SCHON  
*vegan*

*Traditionelle Rezepte  
aus aller Welt*

Brandstätter 

# INHALT

## FRÜHLING

### AM ANFANG

6 Vorwort

### GESCHMACK

8 Wie der Geschmack ins Essen kommt

11 duftig

12 knusprig/weich

14 heiß/kalt

15 süß

17 sauer

19 salzig

20 scharf

22 umami

23 bitter

25 fett

27 würzig

### KALT

31 Ananas-Avocado-Salat

32 Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

### WARM

33 Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold

35 Spargel mit Kerbelvinaigrette

38 Knusprige Mangoldtaschen

38 Wildkräuterpastete

41 Frühlingszwiebel-Fladen

42 Knuspriger Zitronengras-Tofu

44 Artischocken mit Vinaigrette

47 Artischocken mit Favabohnen

48 Spinat mit Kichererbsen

### SÜSS

49 Orangenflammeri

50 Klebreis mit Mango

52 Nusstaschen mit Blütensirup

## SOMMER

### KALT

57 Erfrischender Brotsalat

58 Bulgursalat mit Kräutern

60 Kühler Seidentofu mit Zitrusauce

63 Gazpacho

64 Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten

65 Süß-saurer Sommergemüsesalat

67 Sommerrollen mit Erdnussdip

68 Gegrillte Paprika mit Salzzitrone und Kapern

### WARM

70 Lauch-Karotten-Ragout mit Dill

73 Mangold mit Safran-Rosinen und Pinienkernen

74 Kokosbohnen mit Chapati

### SÜSS

75 Kaffee-Granita

76 Aprikosenröster mit Estragon

79 Frische Früchte

## HERBST

### KALT

83 Käferbohnenalat

84 Auberginenröllchen mit Walnüssen

86 Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone

87 Gefüllte Paprika

### WARM

89 Patatas bravas

90 Kürbis-Curry mit Kokos-Roti

92 Gerösteter Blumenkohl mit Tarator

95 Scharf-saure Tomatensuppe

96 Fischduft-Auberginen

99 Überbackene Miso-Auberginen

100 Kohlfleckerl

### SÜSS

101 Gewürzbirnen in Rotwein

103 Gefüllte Bratäpfel

105 Traubenkuchen mit Rosmarin

## WINTER

### KALT

108 Orangen-Fenchel-Salat

110 Rote Rüben mit Granatapfel

113 Linsensalat mit Apfel und Dijondressing

### WARM

114 Rote-Bohnen-Ragout mit Walnüssen

115 Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln

116 Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-Füllung

118 Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen

121 Kartoffel-Kibbeh mit Walnusszwiebeln

122 Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln

125 Knusprige Kartoffellaibchen mit 2 Chutneys

126 Kartoffel-Erbsen-Curry

### SÜSS

127 Orangensalat mit Zimt und Orangenblütenwasser

128 Süßer Kürbis-Safranzopf

130 Orangen-Olivenöl-Kekse

## JEDERZEIT

### KALT

135 Rauchige Auberginencreme

136 Guacamole

136 Schwarze Olivenpaste

137 Scharfe Karottencreme

139 Arabisches Fladenbrot mit Za'atar und Dukkah

### WARM

141 Gedämpfte & gebratene Teigtaschen

145 Knoblauchpilze auf Röstbrot

146 Pizza marinara

149 Kushari

150 Scharfer Cashew-Limetten-Reis

153 Gemüsecurry mit Kichererbsensauce

154 Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce

155 Miso- und Reis- und eingelegtes Gemüse

### SÜSS

156 Kokospudding mit Banane

158 Safran-Reispudding mit Rosenwasser

### ZUM SCHLUSS

161 Tipps für Einkauf & Küche

162 Glossar

164 Register

173 Literatur

174 Dank & Team

176 Impressum

### WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN



steht in etwa einer halben Stunde auf dem Tisch



gelingt auch mit wenig Übung



wird im Glossar auf S. 162/163 erläutert

## AM ANFANG

Der Anlass für dieses Buch war mein Selbstversuch „Wie schmeckt vegan?“ im Auftrag eines Frauenmagazins. Dafür habe ich mich Anfang 2014 durch die vielen veganen Kochbücher auf dem deutsch- und englischsprachigen Markt gewühlt. Und war vor den Kopf gestoßen. Denn keines kam ohne Ersatzprodukte aus. Vegane Sahne, Margarine, Fleischimitate und veganer Käse sind für mich keine echten Lebensmittel. Sie sind hoch verarbeitete Produkte aus industrieller Fertigung, deren lange Zutatenlisten inklusive Aromen mir keine Lust aufs Essen machen, weit entfernt von dem, was für mich selbstbewusste, souveräne Ernährung bedeutet. Ich empfand das als Beleidigung meines Geschmackssinns. Und das, obwohl ich die Idee des Veganismus sympathisch und wichtig finde: das Tierwohl zu thematisieren, das im Zuge der Fließbandproduktion von Nahrungsmitteln mit wegrationalisiert wurde. Ich bin nach wie vor weder Vegetarierin noch Veganerin. Aber ich bin überzeugt, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Das tut sie dann, wenn die Zutaten zu vollem Geschmack reifen durften, wofür die Bio-Landwirtschaft eine gute Voraussetzung ist. Übrigens auch fürs Tierwohl, denn Bio-Tiere müssen besser gehalten werden.

Am zweiten Tag meines Selbstversuches hatte ich die Idee zu diesem Buch. Ich haderte gerade mit Frühstück ohne Butter und Kuchenteig ohne Ei, als mir klar wurde: Am besten haben mir Gerichte geschmeckt, die immer schon vegan waren. Sei es frisch gestochener Spargel mit Vinaigrette im Frühling, eine vor Aromen berstende sizilianische Caponata im Sommer oder ein scharfes Gemüsecurry im Winter. Das sind über Generationen hinweg tradierte Gerichte, verortbare, verankerte, erinnerte Rezepte ohne alles Unnütze. In diesem Moment wusste ich, dass es da draußen noch viel mehr davon geben muss.

Bei der Recherche für „immer schon vegan“ bin ich auf Hunderte Schätze gestoßen, die schon immer rein pflanzlich waren. Ob aus reli-

giösen Gründen, aus kulinarischer Tradition oder wegen mangelnder Verfügbarkeit von Zutaten und der dadurch geförderten Kreativität, geschmacklich überzeugende Alltagsgerichte zu entwickeln.

In diesem Buch habe ich über 70 solche Rezepte aus mehr als 20 Ländern versammelt. Einziges Auswahlkriterium: Sie mussten schmecken. Sortiert habe ich sie in fünf Jahreszeiten, die sich bei meiner Vegetarisch-Reihe bewährt haben: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Jederzeit. Es gibt Kaltes, Warmes und Süßes. Zum Großteil sind es einfache, bodenständige Speisen, die froh und satt machen, würzig und reichhaltig schmecken. Alle Gerichte haben eine Geschichte. Ich habe versucht, ihre Essenz zu erfassen und sie so zu präsentieren, dass Sie Lust bekommen, sie zuzubereiten. Wichtige Infos zum Einkauf und für die Küche finden Sie auf S. 161.

Wie der Geschmack ins Essen kommt, erzähle ich auf den nächsten Seiten. Und selbstverständlich werden Sie in diesem Buch kein einziges Ersatzprodukt finden. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind die beste Grundlage für gutes Essen.

Viel Vergnügen!



Katharina Seiser

PS: Auf [www.tierfreitag.com](http://www.tierfreitag.com) sammle ich mit Unterstützung vieler deutschsprachiger Blogger/innen appetitliche Pflanzenrezepte ohne Ersatzprodukte und vorbildliche Tierhaltungsprojekte zum Tierfreitag. Rund 500 Beiträge sind es bereits, jede Woche kommen neue dazu.

## WIE DER GESCHMACK INS ESSEN KOMMT

Wenn uns etwas richtig gut schmeckt, haben wir meist keine Ahnung, warum. Wir schwelgen und fragen nach Geheimnissen. Wenn etwas misslingt, beginnen wir zu analysieren: Was war zu viel, was zu wenig, was passt nicht zusammen?

Geschmack ist ein komplexes System aus Riechen, Schmecken von süß, sauer, salzig, bitter und umami, Nervenreizen wie Schärfe und Temperatur sowie Konsistenz und Mundgefühl.

In den folgenden 11 Porträts nähere ich mich dem Geschmack so, wie wir üblicherweise essen. Die Augen erkennen Frische und Konsistenz und

ob wir die Speise mögen könnten. Spannend wird es, wenn die Nase zum ersten Mal ins Spiel kommt, wenn wir beißen, fühlen, schmecken, schlucken, wieder riechen und sich im Idealfall eine Balance ausmachen lässt, die auch beim nächsten und übernächsten Bissen spannend bleibt.

Die Herausforderung beim Kochen besteht darin, diese Balance herzustellen. Ob Harmonie oder Kontrast: Hauptsache abwechslungsreich, sorgfältig und wohlwollend. Wenn dann auch die Laune bei Tisch passt, dann schmeckt's nicht nur, sondern tut auch gut.



### DUFTIG

grün, grasig, waldig, fruchtig, zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig, erdig, rauchig, nach Heu, Kräutern, Blüten, Gewürzen, Ingwer, Zitruszesten, Früchte, Gemüse, Pandanblätter, Röstaromen



### KNUSPRIG/WEICH

geröstetes Brot, geröstete Gewürze, knusprig braten, frittieren, Röstzwiebel, geröstete Nüsse, Schnitttechnik, Garzeit, Pürieren, Passieren, Emulgieren, Texturen, Biss



### HEISS/KALT

abkühlen lassen, sofort servieren, heiß, lauwarm, ausgekühlt, bei Raumtemperatur, kühl, kalt, Konsistenz



### SÜSS

Rübenzucker, Ahornsirup, Palmzucker, Rohrohrzucker, Apfeldicksaft, Granatapfelsirup, Balsamessig, Mirin, Miso, geschmorte Zwiebeln, Wurzelgemüse, Rote Rüben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln, Getreide, Trockenfrüchte, Früchte, Vanille, Zimt, Anis



### SAUER

Zitronen, Limetten, Pomeranzen, Grapefruits, Essig, Tamarinde, Sumach, Granatapfel, Kapern, Verjus, Weißwein, Tomaten, Früchte, Essiggurken



### SALZIG

Meersalz, Fleur de Sel, Salzflöcken, Räuchersalz, Salzzitronen, Sojasauce, Miso, scharfe Bohnenpaste, schwarzer Reissessig, Kapern, Oliven



### SCHARF

Chili, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Piment, Gewürznelken, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Kresse, Rucola, Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Olivenöl



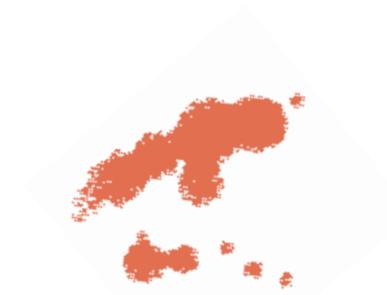
### UMAMI

Tomaten, getrocknete Shiitakepilze, Algen, Walnüsse, Bohnen, Kartoffeln, Spinat, Mais, Sojasauce, Miso, scharfe Bohnenpaste, Salzzitronen, Kapern



### BITTER

Karamell, Bittersalate, Zitrusfrüchte, Artischocken, Gurken, Spargel, Bockshornklee, Oregano, Salbei, Ysop, Kakao, Bitterschokolade, Walnüsse, Kaffee, Tee, Bier, Rotwein, Wermut, Tonic Water, Kräuterbitter



### FETT

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Haselnussöl, Kürbiskernöl, Arganöl, Leinöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Kokosfett, Avocados, Walnüsse, Sesam, Tahin, Erdnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Emulsion, Konsistenz



### WÜRZIG

Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel, Muskatnuss, Piment, Safran, Koriander, Kardamom, Lorbeer, Pfeffer, Vanille, Zimt, Estragon, Koriandergrün, Bohnenkraut, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Pilzpulver, Röstaromen, rauchig, Räucherpaprika, gegrillter Paprika, gegrillte Auberginen



## DUFTIG

Der Geruchssinn war für mich schon immer der faszinierendste aller Sinne. Direkt mit Emotionen und Erinnerungen verbunden, entscheidet er mit über unser Wohlbefinden.

Wir riechen Essen und können seine Güte beurteilen, noch ohne es gesehen zu haben. Bevor wir einen Bissen zum Mund führen, arbeitet die Nase zusammen mit unserem Gehirn unter Hochdruck. Wir können Hunderte Kräuter, Blüten und Gewürze unterscheiden, sie Länderküchen, Urlauben und unseren persönlichen Vorlieben zuordnen. Kulinarische Düfte gibt es in den unterschiedlichsten Arten: grün, grasig oder waldig, fruchtig, zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig, erdig, rauchig, nach Heu oder Röstaromen.

Für den ersten Eindruck einer Speise sind stark duftende **KRÄUTER** wie Petersilie und Dill, Majoran und Rosmarin, Basilikum und *Minze* und viele andere zuständig, aber auch frische Gewürze wie **INGWER** und **ZITRUSZESTEN**. **BLÜTEN** wie Rosen-, Bitterorangen-, Lavendel- und Holunderblüten verdrehen uns geschwind den Kopf. Frisch geschnittene **GEMÜSE** wie Gurken und **FRÜCHTE** wie Äpfel haben einen bezaubernden, sehr flüchtigen Duft. Immerhin erfreut er uns bei der Arbeit in der Küche.

Manches, was unsere Nase betört, entsteht erst beim Garen. *Minze* **PANDANBLÄTTER** duften zum Beispiel frisch so gut wie gar nicht, beim Erhitzen mit Reis oder Kokosmilch wandert der unverwechselbare Geruch nach gekochtem Duftreis, frisch gebackenem Brot und exotischen Blüten durch die ganze Wohnung. **RÖSTAROMEN** lassen während des Kochens die Küche duften, sind dann aber oft nicht die ersten in der Nase, sondern kommen später am Gaumen wieder dazu.

Gute Zutaten erkennt man auch daran, wie sie bei Hitzeeinwirkung duften. Wenn es in der Küche sehr gut und intensiv riecht, könnte das jedoch auch bedeuten, dass die duftende Potenz in dem Moment schon ihren Höhepunkt erreicht hat. Alles, was leicht flüchtig oder zart und für den ersten Eindruck wichtig ist, daher erst gegen Ende oder kurz vor dem Servieren beifügen.

# ANANAS-AVOCADO-SALAT

*Ensalada de piña y aguacate*

KUBA



## ZUTATEN FÜR 4

1 reife Ananas, gut 1 kg  
 2 Handvoll Brunnenkresse  
 (ersatzweise 1 Beet Kresse  
 od. 1 Bd. Rucola)  
 1 rote Zwiebel  
 2 reife Hass-Avocados  
 2 EL ungesalzene geröstete Erdnüsse  
 ohne Häutchen

## FÜR DAS DRESSING

2 Knoblauchzehen  
 Saft von 1–2 Limetten (4 EL)  
 Saft von 1 Orange (4 EL)  
 ca. ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 geh. TL Salz  
 viel schwarzer Pfeffer  
 8 EL fruchtiges, nicht zu scharfes  
 Olivenöl

Die Kombination aus Ananas und Avocado in einem Salat ist mir zum ersten Mal in dem Meisterwerk der lateinamerikanischen Küchen „Gran Cocina Latina“ von Maricel E. Presilla aufgefallen. Meine Version ist weniger süß und etwas frischer, wie ich es für den Frühling am liebsten mag. Der Salat schmeckt schillernd fruchtig und dank der Avocado angenehm reichhaltig. Zwiebel, Knoblauch und die scharfe Kresse geben ihm die nötige Bodenhaftung. Erdnüsse sind in dem Rezept traditionell nicht vorgesehen, obwohl sie in Kuba angebaut werden. Für mich runden sie diese Entdeckung für die ersten warmen Tage perfekt ab.

- 1 Ananas schälen, dabei mittels Keilschnitt alle Augen entfernen, Frucht der Länge nach vierteln. Strunk herauschneiden. Jedes Viertel nochmals längs dritteln, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Brunnenkresse waschen, trocken schleudern, evtl. harte Stiele entfernen. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden.
- 3 Für das Dressing Knoblauch schälen, halbieren, Keim entfernen, Knoblauch sehr fein hacken. Limetten und Orange auspressen. Alle Zutaten außer Öl gut verrühren, mit Olivenöl verquirlen, salzig-kraftig abschmecken, um der Süße der Ananas und der cremigen Milde der Avocado Paroli bieten zu können.
- 4 Ananas, Brunnenkresse und Zwiebel mit dem Dressing mischen. Auf einer große Platte oder Tellern anrichten, etwas Dressing zurückbehalten.
- 5 Avocados längs halbieren, aufdrehen, Kern entfernen, Schale abziehen, Fruchtfleisch grob schneiden, auf dem Salat verteilen.
- 6 Erdnüsse grob hacken. Salat mit restlichem Dressing beträufeln, mit Erdnüssen bestreuen.

## TIPPS

Eine reife Ananas kann man u. a. daran erkennen, dass sich die inneren Kelchblätter leicht herauszupfen lassen; sie soll aromatisch, aber nicht überreif duften.

Wer nicht so routiniert im Schälen von Ananas ist: Online gibt es gute Video-Anleitungen.



# FRÜHLINGSZWIEBEL-FLADEN

*Cong you bing*

CHINA



## ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

300 g Weizenmehl (Type D 550,  
Ö W700 glatt)

1 TL Salz

200 ml Wasser, davon 150 ml  
kochend

4 Frühlingszwiebeln (nur das Grün)  
oder 1 Bd. Bärlauch oder Schnitt-  
knoblauch

evtl. dunkles (geröstetes) Sesamöl  
zum Bepinseln

Erdnussöl oder Sonnenblumenöl  
zum Braten

Mehl zum Arbeiten

## FÜR DEN DIP

2 EL helle Sojasauce

2 TL heller Reissessig (ersatzweise  
weißer Balsamico)

frischer Ingwer nach Geschmack

Heiß, knusprig wie Blätterteig, fettig, salzig, nach Zwiebel, Bärlauch oder Knoblauch duftend: Diese kleinen Fladen eignen sich als Snack vor einer kräftigen Hauptspeise oder als Geheimwaffe bei Lust auf deftiges Finger Food.

- 1 Für den Teig in einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen. 150 ml kochendes Wasser mit den Knethaken des Mixers (oder mit Essstäbchen) rasch unterrühren, dann das restliche Wasser unterrühren. In ca. 5 Minuten zu einem weichen, glatten Teig kneten, der nicht mehr an den Händen klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln, bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Frühlingszwiebeln, Bärlauch oder Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen, in sehr feine Ringe oder Streifen schneiden.
- 3 Für den Dip Sojasauce, 2 EL Wasser und Essig verrühren, Ingwer schälen und hineinreiben (ich nehme ca. ½ TL).
- 4 Teigkugel etwas flach drücken und in 8 gleich große Teile schneiden. Jedes Teigstück wieder zu einer Kugel formen, flach drücken, auf bemehlter Arbeitsfläche dünn und rund (ca. 12–15 cm Ø) ausrollen. Mit Öl bepinseln, mit Zwiebeln, Bärlauch oder Schnittknoblauch bestreuen. Fladen eng einrollen, die Rollen straff zu Schnecken einrollen, das Ende hineinstecken. Schnecken auf der gut bemehlten Arbeitsfläche wieder nicht zu dünn zu etwas kleineren, ca. 8–10 cm runden Fladen ausrollen.
- 5 In einer Pfanne bodenbedeckt Öl erhitzen, Fladen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1–2 Minuten unter Schwenken und Rütteln goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In Tortenstücke schneiden. Heiß in den Dip tauchen.

## VARIANTEN

Man kann auch größere Fladen machen, aus dieser Teigmenge z.B. 4 Stück.

Schwarzer Reissessig (Chinkiang-Essig) macht den Dip noch kräftiger,

davon aber lieber etwas weniger verwenden, weil er auch Salz enthält. Evtl. mit 1 Prise Zucker ergänzen.



## VIETNAM

KNUSPRIGER  
ZITRONENGRAS-TOFU*Đậu hũ chiên xả ớt*

## ZUTATEN FÜR 2

- 1 gr. Tasse (ca. 250–300 ml)  
Jasminreis (thail. Duftreis)
- 400 g fester  Tofu bester Qualität
- Salz
- 2 dicke Stängel frisches Zitronengras
- 2 Schalotten
- 1–2 kl. scharfe rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL ungesalzene geröstete Erdnüsse  
ohne Häutchen
- 1 kl. Bd. Thai-Basilikum
- 1 kl. Bd. Koriandergrün
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL helle  Sojasauce
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- mind. 0,75 l Pflanzenöl zum Frittieren  
(z.B. Erdnussöl)
- 1 Limette

Das ist ein Gericht zum Verlieben. In Tofu. Er wird krachend knusprig frittiert, sein Innenleben bleibt dadurch cremig-weich. Dazu gibt's eine intensive, trockene Sauce aus sehr viel frischem Zitronengras und büschelweise Kräutern.

- 1 Reis in einem Sieb waschen, mit 1,5 Tassen ungesalzenem Wasser in einem hohen geschlossenen Topf aufkochen, umrühren, auf kleinster Flamme ca. 15 Minuten kochen lassen, vom Herd ziehen, mit einem Stück Küchenpapier unter dem Deckel 10 Minuten ausdampfen lassen.
- 2 Tofu in einer Schüssel komplett mit kochendem Wasser bedecken. 1 TL Salz im Wasser auflösen. Tofu 15 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in mehreren Blättern Küchenpapier oder einem trockenen, frischen Geschirrtuch eingewickelt und leicht beschwert abtropfen lassen, damit der Tofu möglichst viel Wasser verliert und beim Frittieren knusprig wird.
- 3 Vom Zitronengras das äußere Blatt entfernen, die trockenen Teile abschneiden. Den dicken, saftigeren Teil mit einem sehr scharfen Messer in feinstmögliche Ringe schneiden (max. 1 mm). Schalotten schälen, halbieren, in Streifen schneiden, Chilischoten waschen, halbieren, Samen entfernen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen, von der Hälfte die Blätter abzupfen.
- 4 Zucker, Sojasauce, Salz und Kurkuma mit 2 EL warmem Wasser gut verrühren.
- 5 Öl im Wok oder in einem hohen, kleinen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Tofu portionsweise 2–3 Minuten knusprig hellbraun frittieren, dabei mit Stäbchen oder einem Kochlöffel vorsichtig bewegen, damit die Stücke nicht zusammenkleben. Herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- 6 Öl aus dem Wok gießen. Wok mit Küchenpapier auswischen. 3 EL Öl in den Wok zurückgeben. Zitronengras, Chili, Schalotten und Knoblauch mit 1 guten Prise Salz bei starker Hitze unter ständigem Rühren 1–2 Minuten goldbraun braten. Sauce einrühren, Tofu darin schwenken, sofort gemeinsam mit dem heißen Reis servieren. Mit Erdnüssen und großzügig mit restlichen Kräutern bestreuen, mit Limettensaft beträufeln.

## TIPPS

Wenn Sie die würzig-scharfen, großen, herzförmigen La-Lot-Blätter (*Piper sarmentosum*, auch als Vietnamesische Pfefferblätter oder Wilde Betelblätter

geläufig) im Asia-Shop bekommen: Das wäre eigentlich das richtige Kraut. In diesem Glücksfall Basilikum und Koriander weglassen und die La-Lot-

Blätter nach dem Waschen in Streifen schneiden.

Zitronengras lässt sich problemlos einfrieren.



## NORDAFRIKA

## GEGRILLTE PAPRIKA MIT SALZZITRONE UND KAPERN

## ZUTATEN FÜR 4–6

6 rote, dickfleischige gr. Paprika oder Spitzpaprika

1 EL Kapern in Lake oder Öl

½ Salzzitrone (S. 32)

½ Bd. Petersilie

1 EL  Arganöl

3 EL Olivenöl

evtl. 1 Prise Salz

2 EL schwarze Oliven in Öl

Diese nordafrikanische Spielart mit den die Paprika kongenial ergänzenden Salzzitronen findet sich bei den beiden Grandes Dames der maghrebinischen und orientalischen Küchen, Claudia Roden und Paula Wolfert. Die Menge dieses Salates wirkt wenig (auf dem Bild sind 3–4 Portionen zu sehen!), er ist aber sehr reichhaltig und geschmacksintensiv – und eines meiner Lieblingsrezepte.

- 1 Für das Grillen und Häuten der Paprika gibt es 2 Möglichkeiten: Wer einen Grill hat: Paprika im Ganzen unter mehrmaligem Wenden grillen, bis die Haut rundum dunkelbraune Blasen wirft. Holzkohle gibt ein besonders attraktives Aroma. Oder Paprika halbieren (Spitzpaprika) oder vierteln und von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien. Mit der Hautseite nach oben etwas flachdrücken. Auf einem mit Alufolie ausgekleideten Backblech im Ofen auf mittlerer Schiene bei maximaler Hitze ca. 5–10 Minuten grillen, bis die Haut viele dunkelbraune Blasen wirft.
- 2 Brennheiß in eine Schüssel füllen und sofort dicht mit Frischhaltefolie zudecken. Nach 15 Minuten sollte sich die Haut gut abziehen lassen. Im Ganzen gegrillte Paprika auch von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien.
- 3 Kapern abtropfen, trocken tupfen und je nach Größe ganz lassen oder kleiner hacken.
- 4 Salzzitronenviertel abspülen, Fruchtfleisch abschaben und entsorgen, Schale abtupfen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abtupfen, nicht zu fein schneiden.
- 5 Paprika längs nochmal halbieren oder dritteln, schräg in Rauten schneiden. Mit Kapern, Salzzitrone und Petersilie mit den Händen behutsam mischen. Argan- und Olivenöl dazugeben, vorsichtig vermengen. Evtl. mit Salz abschmecken (wegen der Salzzitrone und der Kapern eigentlich nicht nötig). Mit abgetropften Oliven servieren.

## TIPPS

Das  Arganöl kann man zwar weglassen, aber seine eigenwillig intensiv-nussige Würze passt perfekt dazu. Verwenden Sie es auch für andere Sommergemüsezubereitungen, immer gemischt mit Olivenöl, sonst dominiert es das Gericht.

Die marinierten Paprika halten sich im Kühlschrank einige Tage. Weißbrot oder arabisches Fladenbrot (S. 139/140) passt gut dazu.

## VARIANTEN

Experimentieren Sie mit Kreuzkümmel, wenig Knoblauch, 1 Spritzer Zitronensaft, edelsüßem Paprikapulver oder Chilipulver.



## TÜRKEI



## ZUTATEN FÜR 2-3

- 2 Lauchstangen  
(insg. ca. 300 g)
- 2-3 dickere Karotten  
(insg. ca. 150-200 g)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (ca. 40 g) Langkornreis
- Salz
- Zucker
- 1 Zitrone
- ½ Bd. Petersilie
- ½ Bd. Dill

## LAUCH-KAROTTEN-RAGOUT MIT DILL

### *Zeytinyağlı pırasa*

Zwei, die sich prächtig vertragen: saftiger Lauch und Karotten. Durch die kleine Menge Reis, reichlich Olivenöl, Kräuter und Zitronensaft wird ein unkompliziertes, duftig-erfrischendes Sommergericht daraus. Üblicherweise isst man das Ragout kalt, zumindest abgekühlt und durchgezogen, nie heiß.

- 1 Lauch längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen, schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen, schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln.
- 2 3 EL Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebel darin 2-3 Minuten anschwitzen, sie soll höchstens hell Farbe nehmen. Karotten beifügen, 3-4 Minuten mitschwitzen, Lauch beifügen, 1 weitere Minute anschwitzen, dabei nur vorsichtig rühren, damit die Lauchstücke noch etwas zusammenhalten. Mit 350 ml Wasser ablöschen, aufkochen, Reis, ca. 1 TL Salz und 1 TL Zucker einrühren. Eine Zitronenhälfte auspressen, 1,5 EL Saft zum Ragout geben.
- 3 Ragout ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel garen, bis die Karotten und der Reis weich sind, dabei wenig und behutsam rühren.
- 4 Petersilie und Dill waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und nicht zu fein schneiden.
- 5 1 EL Olivenöl und Kräuter einrühren. Mit Salz und Zitronensaft deutlich säuerlich abschmecken.
- 6 Ragout in eine Schüssel füllen und mind. 30 Minuten durchziehen lassen. Lauwarm oder noch besser im Kühlschrank durchgezogen und dann auf Raumtemperatur gebracht mit Zitronenscheiben oder -spalten servieren.

## TIPP

Türkisches Fladenbrot passt gut dazu.



## MANGOLD MIT SAFRAN- ROSINEN UND PINIENKERNEN

*Acelgas con pasas y piñones*

Ein Beweis dafür, dass die einfachsten Gerichte die besten sein können. Diese simple Zubereitung ist in Spanien für Tapas üblich, ganz ähnlich aber auch in Süditalien beliebt. Ich mag saftiges Blattgemüse in jeder Form, hier machen Safran, Rosinen und 1 Prise Zimt ein Festessen für Sommertage daraus.

- 1 Safranfäden nach Möglichkeit mörsern, gemeinsam mit Rosinen in ca. 75 ml heißem Wasser einweichen.
- 2 Pinienkerne in einer Pfanne trocken auf mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
- 3 Mangold waschen. Blattstiele herauschneiden, in 5 cm lange, ca. ½–1 cm breite Streifen schneiden, Blätter in 5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden.
- 4 Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Mangoldstiele anschwitzen, salzen, ca. 7–9 Minuten unter mehrmaligem Rühren schmoren. Die Mangoldstiele sollen fast weich, die Zwiebeln weich, aber nicht gebräunt sein.
- 5 Mangoldblätter, Rosinen und Safranwasser beifügen, mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen, zudecken. Ca. 3–5 Minuten weiter dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Pinienkerne unterrühren, abschmecken, 1 Minute ziehen lassen. Servieren.

## SPANIEN



### ZUTATEN FÜR 2

1 Briefchen (0,1 g) Safranfäden oder gemahlener Safran bester Qualität  
 2 EL Rosinen  
 2 EL Pinienkerne  
 ca. 500 g Mangold  
 1 rote Zwiebel  
 4 EL Olivenöl  
 Salz  
 1 Prise Zimt  
 schwarzer Pfeffer



### TIPPS

Weißbrot passt gut dazu.

Schmeckt auch gut kalt bzw. bei Raumtemperatur und auf geröstetem Brot (s. Knoblauchpilze S. 145) serviert.

Eignet sich auch hervorragend als Pastasauce, dann kräftig abschmecken, evtl. mit fein geriebener Zitronenschale ergänzen, mit einigen EL Pastakochwasser verrühren und unter die Nudeln mischen. Die Menge reicht dann für 4 Personen.

### VARIANTEN

Schmeckt auch mit Spinat und mit Grünkohl – Letzteren vorher blanchieren, sonst ist er zu trocken. Statt roter Zwiebel 2 Schalotten nehmen.

Man kann den Mangold oder Spinat auch süßsauer mit 1 Spritzer Rotweinessig abschmecken, vor allem, wenn er ausgekühlt als Vorspeise gegessen wird.

Oft wird auch Knoblauch mitgegart. Dann würde ich aber den Safran weglassen.

## CHINA

## FISCHDUFT-AUBERGINEN

*Yu xiang qie zi*

## ZUTATEN FÜR 4

2 gr. Tassen à ca. 250–300 ml  
 Jasminreis (thailändischer Duftreis)  
 ca. 700 g längliche, schmale  
 Auberginen  
 mind. 0,75 l Pflanzenöl zum Frittieren  
 (z.B. Erdnussöl)  
 3 Frühlingszwiebeln  
 3–4 Knoblauchzehen  
 ca. 1 EL frisch geriebener Ingwer  
 1 EL  Sojasauce  
 1 schwacher EL schwarzer  
 Reissig  
 2 TL Zucker  
 Salz  
 1 TL Speisestärke  
 1,5–2 EL scharfe Bohnenpaste  
 (Pixian Doubanjiang)  
 2 EL Reiswein

Müsste ich ein Lieblingsgericht in diesem Buch nennen, diese Auberginen, ein typisches Gericht der Provinz Sichuan, wären ein heißer Kandidat dafür. Sie sind weich, würzig und scharf, leicht süß und dezent sauer, duftig und sehr umami. Der Name des Gerichts kommt angeblich daher, dass die Gewürze ähnlich wie die für Fischgerichte sind.

- 1 Reis in einem Sieb waschen, mit 3 großen Tassen ungesalzenem Wasser im geschlossenen Topf aufkochen, umrühren, auf kleinster Flamme ca. 15 Minuten kochen lassen, vom Herd ziehen, mit einem Stück Küchenpapier unter dem Deckel 10 Minuten ausdampfen lassen.
- 2 Auberginen in ca. fingergroße Stifte schneiden (Länge ca. 8 cm, Ø ca. 1,5–2 cm), schmale Auberginen dafür längs vierteln und dann quer halbieren oder dritteln. Dickere Auberginen quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden, diese in Stifte.
- 3 Öl im Wok auf 180 Grad erhitzen. Auberginen portionsweise ca. 3–4 Minuten goldbraun, aber nicht zu weich frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.
- 4 Frühlingszwiebeln putzen, das Weiß in sehr feine Ringe schneiden, das Grün in breitere Ringe und beiseitestellen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- 5 In einer Schüssel 150 ml Wasser mit Sojasauce, Reissig, Zucker und gut ½ TL Salz gut verrühren. In einer zweiten kleinen Schüssel Stärke mit einigen TL kaltem Wasser glattrühren.
- 6 Öl aus dem Wok abgießen, Wok mit Küchenpapier auswischen. 2–3 EL vom Öl zurück in den Wok geben, auf hoher Flamme erhitzen, Frühlingszwiebelweiß, Knoblauch, Ingwer und scharfe Bohnenpaste darin unter Rühren kurz braten, bis es stark duftet, mit Reiswein ablöschen. Würzsauce einrühren, aufkochen, pikant abschmecken. Auberginen in die Sauce geben, sehr vorsichtig darin wenden und max. 1 Minute erhitzen. Mit der aufgelösten Stärke binden, mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen, sofort mit dem heißen Reis servieren.

## TIPP

Das Wichtigste ist die Qualität der scharfen Bohnenpaste aus fermentierten dicken Bohnen. Sie sollten die Herkunftsbezeichnung „Pixian“ auf der Packung finden, eine Region in der chinesischen Provinz Sichuan.



# TRAUBENKUCHEN MIT ROSMARIN

*Schiacciata all'uva*

In der Toskana haben die „Fladen“ aus süßem Brotteig zur Weinlese lange Tradition. Die Art der Trauben entscheidet über den Geschmack: keine Tafeltrauben verwenden, sondern bevorzugt Direktträger wie Isabella oder Concord, die mit ihrem Walderdbeearoma und den vielen knusprigen Kernen den Reiz der Schiacciata ausmachen. Solche Trauben bekommt man im Frühherbst auf Bauernmärkten.

- 1 Hefe in wenig vom Wasser auflösen, mit 1 TL Zucker und etwas Mehl dickbreiig verrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig Blasen und Risse bekommt. In einer Rührschüssel Mehl mit Salz, restlichem Zucker und Anis mischen. Vorteig und restliches lauwarmes Wasser dazugeben, Öl beifügen. Mit dem Knetaken der Küchenmaschine oder den Händen ca. 5–8 Minuten zu einem glatten, weichen Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde auf ca. das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- 2 Tarte- oder Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Trauben waschen, abzapfen, trocken tupfen. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken, mit 2 EL Zucker mischen, mit den Fingern gut verreiben.
- 3 Teig zusammenschlagen, in 2 nicht ganz gleich große Hälften teilen. Größeren Teil etwas größer als die geölte Form ausrollen und hineinlegen, der Rand soll ein wenig überlappen. Mit der Hälfte der Trauben bestreuen, 1 EL Zucker darüberstreuen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Zweite Teighälfte ausrollen, auf die Trauben legen, mit den Fingern vorsichtig in die Zwischenräume stupsen, damit die Luft seitlich entweichen kann. Unteren Rand über den oberen klappen und durch beherrztes Drücken gut miteinander verschließen. Restliche Trauben darauf streuen, vorsichtig andrücken, mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln. 20 Minuten gehen lassen.
- 4 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Traubenkuchen mit Rosmarinzucker und evtl. kleinen Rosmarinspitzen bestreuen, in den Ofen schieben, auf 180 Grad herunterstellen. Ca. 45–50 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mind. 1 Stunde auskühlen lassen.

## VARIANTEN

Der Teig schmeckt auch mit Aprikosen und Zwetschken sehr gut.

Vor dem Backen 1 Handvoll gehackte Walnüsse obenauf streuen und vorsichtig andrücken. Mit 1 EL möglichst hellen, süßen Fenchelsamen statt Anis und Rosmarin bestreuen. Fenchel kann intensiv-bitter schmecken, deshalb vorher probieren.

## TIPPS

Falls Schiacciata übrig bleibt, im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt auch kalt hervorragend, z.B. zum Frühstück! Wer mag, serviert einen unkomplizierten Rotwein dazu.

Man kann das Olivenöl auch mit gehacktem Rosmarin erwärmen, ziehen

## ITALIEN

ZUTATEN FÜR 1 TARTEFORM  
CA. 28 CM Ø

### FÜR DEN TEIG

15 g frische Hefe  
200 ml lauwarmes Wasser  
50 g Zucker  
350 g Weizenmehl (Type D 550, Ö W700 glatt)  
5 g (ca. ½ TL) Salz  
1 geh. TL gemahlener Anis  
70 ml mild-fruchtiges Olivenöl

Öl für die Form

### FÜR DEN BELAG

einige EL Olivenöl  
ca. 600 g kl. blaue Wein-Trauben  
(z.B. Isabella oder Concord)  
1 gr. Zweig Rosmarin  
3 EL Zucker

lassen, abseihen und ausgekühlt für den Teig verwenden. Mir schmeckt der Rosmarin aber dann zu vorlaut, ich mag ihn lieber obenauf knusprig und duftig gebacken.



## ITALIEN

## ZUTATEN FÜR 8-10

250 g getrocknete Cannellinibohnen  
oder weiße Bohnen

ca. 500 g Schwarzkohl (Cavolo nero,  
ersatzweise Grünkohl)

ca. 200 g Mangold

ca. 300 g Wirsing

1 gr. Kartoffel

1 gr. Karotte

2 Stangen Stangensellerie

1 Lauch

1 rote Zwiebel

1 Bd. Petersilie

ca. 100 ml Olivenöl, am besten aus  
der Toskana

1 gr. Zweig Rosmarin

2-3 Zweige Thymian

400 ml Polpa

Salz

schwarzer Pfeffer

1 kl. rote Zwiebel

Weißbrot (möglichst wenig gesalzen,  
z.B. Ciabatta oder Casareccio)

grob geschroteter schwarzer Pfeffer

Olivenöl, am besten aus der Toskana

## SCHWARZKOHL SUPPE MIT WEISSEN BOHNEN

### *Ribollita*

Obwohl dieser Klassiker aus der Toskana „wieder gekocht“ oder einfach „aufgewärmt“ bedeutet, finde ich, dass Ribollita an dem Tag, an dem sie zubereitet wurde, am besten schmeckt. Die Zusammensetzung des Blattgemüses kann variieren, benötigt wird insgesamt ca. 1 kg. Die lange Garzeit ist wichtig, sonst schmeckt die Ribollita unrund und unfertig.

- 1 Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- 2 Abgießen, abwaschen und in ca. der dreifachen Menge Wasser ohne Salz aufkochen und auf kleiner Flamme je nach Alter und Qualität der Bohnen ca. 1-2 Stunden weich kochen.
- 3 Alle Gemüse waschen und putzen. Von Schwarzkohl und Mangold Blattrippen ausschneiden und klein würfeln. Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden oder reißen. Strunk und Blattrippen vom Wirsing entfernen, Blätter wie oben schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Karotte, Stangensellerie, Lauch und Zwiebel klein würfeln. Petersilie abzupfen, Stiele fein schneiden.
- 4 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Lauch, Karotten und Stangensellerie glasig anschwitzen, gewürfelte Kohl- und Mangoldstiele kurz mitschwitzen. Kartoffel, Rosmarin, Thymian, Petersilienstiele und Tomaten beifügen. Kohl- und Mangoldblätter dazugeben, mit ca. 3 l Wasser auffüllen, salzen (mind. 1 EL), aufkochen, ca. 2 Stunden mit schräg aufgelegtem Deckel leise köcheln lassen.
- 5 Währenddessen Bohnen abseihen, Kochwasser auffangen.  $\frac{2}{3}$  der Bohnen mit ca. 500 ml Kochwasser pürieren.
- 6 Rote Zwiebel in Streifen schneiden. Petersilienblätter grob schneiden.
- 7 Kräuterzweige aus der Suppe entfernen, Bohnen, Bohnenpüree und  $\frac{2}{3}$  der Petersilie einrühren. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Brot rösten, in Suppentassen verteilen und die Ribollita darüber gießen oder Brot extra reichen. Zwiebel und restliche Petersilie auf die heiße Suppe streuen, pfeffern, großzügig mit Olivenöl beträufeln.

## TIPPS

Die große Menge garantiert, dass die Suppe langsam zur Harmonie kocht.

Am nächsten Tag frisch man Ribollita mit Zwiebel und Petersilie auf. Ich mag diesen kleinen Kontrapunkt auch schon im ersten Durchgang.

Die Zwiebel zum Bestreuen schmeckt milder, wenn man die Streifen einige Minuten in eiskaltes Wasser legt und abwäscht, bevor man sie auf die Suppe streut.

## VARIANTE

Wer's pikant mag: 1 getrocknete Chilischote mitschwitzen und mitgaren oder zum Schluss vorsichtig mit Chiliflocken abschmecken.



LIBANON/  
SYRIEN

## ZUTATEN FÜR 2-3

100 g grüne Linsen (z.B. Puy- oder Alblinsen)

1 gr. Zwiebel

ca. 6 EL Olivenöl

Salz

100 g Tagliatelle oder andere Bandnudeln

1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie

½ TL gemahlener Koriander

schwarzer Pfeffer

Chiliflocken (☞ *Pul Biber*)

Saft von ½ Zitrone

LINSEN MIT NUDELN UND  
KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN*Rishta bi adds*

In dieses Gericht habe ich mich in dem Moment verliebt, in dem ich es bei der Recherche für dieses Buch entdeckt hatte. Die Nudeln werden mit den Linsen gegart, das süße Aroma der geschmorten Zwiebeln fängt gemeinsam mit der präsenten Säure der Zitrone geschmacklich alles zusammen. Supersimpel und perfekt an einem kalten Tag, um dann glücklich zusammengekuschelt auf dem Sofa Film zu schauen.

- 1 Linsen in ca. 2 l Wasser aufkochen und in 15–25 Minuten bissfest garen (hängt von Art und Alter der Linsen ab).
- 2 Währenddessen Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, leicht salzen und auf kleinster Flamme in ca. 15 Minuten langsam weich und braun karamellisieren. Häufig umrühren.
- 3 Sobald die Linsen bissfest sind, Kochwasser salzen, Nudeln in etwa 10–15 cm lange Stücke brechen, zu den Linsen geben, al dente kochen.
- 4 Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen, grob abzupfen, Blätter mit feinen Stielen grob schneiden.
- 5 Knoblauch zu den geschmorten Zwiebeln geben, mit Koriander würzen.
- 6 Linsen und Nudeln abseihen, sofort mit Zwiebeln, Petersilie und 2–3 EL Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken kräftig-pikant abschmecken.
- 7 Anrichten und nach Geschmack mit mehr (meine Empfehlung) oder weniger Zitronensaft beträufeln.

## VARIANTEN

Statt Petersilie Koriandergrün verwenden.

Die Zwiebeln zusätzlich mit gemahlenem Kreuzkümmel und 1 Prise Piment würzen.

