

der Natur zu bestaunen. Nehmen Sie sich Zeit zum Riechen und Schmecken. Tauchen Sie ein in den wunderbaren Kochprozess und richten Sie das Essen am Schluss möglichst sorgfältig auf dem Teller an. Wenn ich so koche, finde ich das wohltuend und befriedigend, und alles, was ich zubereite, schmeckt dann einfach besser.

Unsere Gefühlslage beim Essen hat einen sehr großen Einfluss darauf, wie wir unsere Nahrung verdauen und die darin enthaltenen Nährstoffe und die Energie aufnehmen. Stress und Ängste in Verbindung mit Essen sind etwas, das ich in meinen Rezepten und meiner Küche zu vermeiden versuche. Ich glaube fest daran, dass eine Pizza und ein Bier, das man langsam und in Ruhe in fröhlicher Runde zusammen mit Freunden genießt, genauso nahrhaft sein können wie ein Haufen grüner Smoothies, die unterwegs runtergekippt oder gedankenlos beim E-Mail-Lesen am Schreibtisch geschlürft werden. Wir haben den Bezug dazu verloren, wie wir essen, und zu den Emotionen, die damit einhergehen. Dabei ist jede Mahlzeit ein Geschenk. Ich realisiere das zwar auch nicht bei jedem Essen. Aber sich vorher ein paar Sekunden zu sammeln und dankbar für die Nahrung auf dem Teller zu sein, ist bestimmt eine gute Einstimmung. Dadurch gelingt es mir jedenfalls oft, die Aromen, Konsistenzen und Geschmackseindrücke ein bisschen stärker zu würdigen.

Ein paar Überlegungen zum Thema »Achtsam und mit Hingabe kochen und essen«

- Stellen Sie, wenn möglich, Musik, Radio und Telefon aus, damit Sie sich ganz auf die Sinneseindrücke beim Kochen konzentrieren können.
- Versuchen Sie, auf die kleinen Details zu achten – die Farbverläufe auf der Haut eines Pfirsichs, die winzigen Poren einer Orangenschale, das Kondenswasser am Deckel einer Pfanne.
- Achten Sie auf die Geräusche – das Brutzeln beim Braten, das Blubbern des Topfes. Sie verraten Ihnen genauso viel darüber, was Sie gerade kochen und an welcher Stelle im Garprozess Sie sich befinden, wie alles, was Sie sehen.
- Lassen Sie sich mit allen Sinnen auf den Kochprozess ein. Riechen Sie, was sich durch die Zugabe neuer Zutaten verändert, fühlen Sie, wie eine Masse beim Rühren fest wird, achten Sie auf den Farbwechsel, wenn Sie etwas braten oder blanchieren. Und horchen Sie in sich hinein, wie Sie sich fühlen und ob Zutaten oder Gerüche Erinnerungen oder Emotionen wachrufen.
- Versuchen Sie, sich ganz aufs Essen zu konzentrieren. Und wenn Ihre Gedanken zwischendurch abschweifen, keine Sorge, dann lenken Sie sie einfach wieder auf das Kochen zurück.
- Lassen Sie sich auch auf banale Arbeitsschritte wie Karottenschälen und Kräuterlesen ein – sich in jedes Detail der Aufgabe zu vertiefen, wird Ihnen dabei helfen, anderen Stress hinter sich zu lassen.

Broken Eggs mit Schwarzkohl, Ricotta und Kichererbsen

Broken Eggs sind ein Zwischending aus Rührei und pochierten Eiern. Sie braten unter gelegentlichem Rühren sanft in der Pfanne und ziehen dann bei Tisch gar. Hier eignen sich besonders Pfannen mit schwerem Boden oder gusseiserne Pfannen, da sie die Hitze besser speichern können.

Ich habe Eier dieser Art zum ersten Mal im *Raw Duck* gegessen, einem beliebten Frühstückscafé bei mir um die Ecke. Broken Eggs zuzubereiten bedeutet, dass der letzte Teil des Garprozesses am Tisch beaufsichtigt wird – so vermeidet man, dass die Eier zu lange in der Pfanne liegen und zäh werden: Sobald der gewünschte Gargrad erreicht ist, können Sie sich gleich aus der Pfanne bedienen. Und der Rest in der Pfanne ist für alle, die ihre Eier lieber weniger flüssig mögen.

Sie können Grünkohl oder jedes andere grüne Blattgemüse verwenden, das Sie gerade zur Hand haben. Auch die Kichererbsen können gut durch andere Hülsenfrüchte ersetzt werden – wenn es sich um selbst gekochte handelt, umso besser! Darübergestreute geröstete Mandeln oder Haselnüsse oder auch etwas Dukkah eignen sich prima zur Abrundung des Rezepts.

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Schwarzkohl
- Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft, oder 250 g selbst gekochte (siehe Seite 465)
- 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- Saft von 1 unbehandelten Zitrone plus abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- einige Prisen Muskatnuss
- 6 mittelgroße Bio-Eier
- 4 Scheiben Röstbrot oder geröstetes Fladenbrot zum Servieren
- 100 g Ricotta oder dicker griechischer Naturjoghurt

- Die Blätter vom Schwarzkohl zupfen, größere Blätter in Streifen schneiden. Mittelrippen fein hacken (sollten richtig dicke, kräftige dabei sein, diese bitte wegwerfen).
- Eine mittelgroße Pfanne mit schwerem Boden (von etwa 28 cm Durchmesser, idealerweise aus Gusseisen) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwas Olivenöl angießen, dann die Kichererbsen hineingeben und ein paar Minuten anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Danach die gehackten Mittelrippen, den Knoblauch und die Chilistückchen hinzufügen. Noch einige Minuten weiterbraten, bis die Kohlrippen weich geworden sind und der Knoblauch zu bräunen beginnt, dann die Kohlblätter zugeben. Den Zitronensaft, die Zitronenschale, eine ordentliche Prise Salz und Pfeffer und die Muskatnuss hinzufügen, dann noch 4 bis 5 Minuten garen, bis die Kohlblätter weich geworden sind.
- Die Eier in separaten Schüsseln aufschlagen und das Röstbrot oder Fladenbrot vorbereiten. Den Ricotta löffelweise in der Pfanne verteilen, dann die Eier nacheinander behutsam auf die Kohlmasse gleiten lassen. Die Pfanne weiter erhitzen und die Eier ein paarmal vorsichtig umrühren und leicht einstechen. Eiweiß und Eigelb sollten aber getrennt voneinander bleiben und nicht wie bei Rührei vermischt werden. Die Pfanne schnell vom Herd nehmen und mit einem Holzkochlöffel zum Tisch tragen – dank der in der Pfanne gespeicherten Hitze garen die Eier weiter. Mit dem Holzlöffel weiterrühren, bis die Eier so gestockt sind, wie Sie es am liebsten mögen. Ich mag meine gern in Form von großen weichen Klumpen. Sofort servieren und das geröstete Brot oder Fladenbrot dazu reichen.

Doppelt gebackene Potato Skins mit knusprig-würzigen Kichererbsen

Diese zweifach gebackenen *Potato Skins* (kleine Kartoffelschiffchen aus Schale mit ein paar Millimetern Fruchtfleisch) rufen Kindheitserinnerungen an Besuche in amerikanischen Diners wach. Doch anstatt mit einer dicken Käseschicht werden diese hier mit würzigen Kichererbsen, die im Ofen angenehm knusprig werden, und einem raffinierten Sour-Cream-Dip kombiniert. Den Dip bereite ich aus pürierten Cashewkernen zu. Wer mag, kann auch Joghurt verwenden. Ich serviere die Potato Skins gern als Hauptmahlzeit zusammen mit einem Salat. Wenn man kleinere Kartoffeln nimmt, eignen sie sich auch wunderbar als Partysnack. Bei Kindern kommen sie ebenfalls gut an, vorausgesetzt, man geht mit den Gewürzen sparsam um.

- Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft/Gas Stufe 6) vorheizen. Einen Backrost auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen, mit einer Gabel einstechen und mit etwas Olivenöl einreiben, dann etwas Salz darüberstreuen und mit den Händen einmassieren. Kartoffeln direkt auf den Backrost setzen. So lange backen, bis sie sich weich anfühlen und die Schale knusprig geworden ist (nach 1 bis 1 ½ Stunden).
- Während die Kartoffeln backen, die Kichererbsen vorbereiten. Dazu einen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwa Olivenöl zugießen und die Zwiebelstückchen hineingeben, dann etwa 10 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Sellerie, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauch zugeben und noch 10 bis 15 Minuten weiterdünsten, bis alles weich und klebrig geworden ist.
- Kichererbsen, passierte Tomaten und Chiliflocken hinzufügen und erneut umrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und noch 10 Minuten köcheln lassen, bis die passierten Tomaten eingedickt sind und sich alles schön miteinander verbunden hat.
- Während die Kichererbsen köcheln, den Dip zubereiten. Dazu die Casnewkerne, falls verwendet, abtropfen lassen und mit 5 Esslöffeln kaltem Wasser im Mixer sehr fein pürieren, dann mit den anderen Zutaten vermischen. Wenn Sie Joghurt verwenden, verrühren Sie einfach alles miteinander.
- Die Kartoffeln, wenn sie fertig gebacken und so weit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, der Länge nach halbieren. Die Kartoffelhälften auf ein Backblech legen. Einige Esslöffel pro Kartoffelhälfte herausschaben, dann die Kartoffelschiffchen auf der Innenseite mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.
- Das ausgehöhlte Kartoffelfleisch für eine andere Mahlzeit aufbewahren. Die Kichererbsen auf den Kartoffeln verteilen und noch etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis die Kichererbsen leicht knusprig sind. Die Kartoffeln mit den Petersilien- und den Sellerieblättern sowie dem Dip garnieren und servieren.

FÜR 4 PERSONEN

- 4 mittelgroße Backkartoffeln
Olivenöl
Salz
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 Stange Sellerie, fein gehackt (innere Blätter aufbewahren)
1 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Dosen Kichererbsen oder andere weiße Bohnen (à 400 g), abgetropft, oder 500 g selbst gekochte (siehe Seite 465)
200 ml passierte Tomaten oder im Mixer zerkleinerte Tomaten aus der Dose
1 Prise getrocknete Chiliflocken (ich nehme eine großzügige Prise einer milden türkischen Sorte namens *pul biber*)
Pfeffer
1 kleines Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft
- FÜR DEN DIP**
- 100 g Casnewkerne, etwa eine Stunde in kaltem Wasser eingeweicht, oder 150 ml dicker griechischer Naturjoghurt
abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
1 kleines Bund Schnittlauch, gehackt

Fladenbrot mit Kapern, Kräutern und Ei

Dieses Rezept lässt sich wirklich im Handumdrehen zubereiten und ist eines der schmackhaftesten schnellen Lunchgerichte, die ich kenne. Knusprige Maistortillas, die mit Ei und Kräutern gefüllt werden und denen Kapern und Cornichons den gewissen Kick verleihen – ein kontinentübergreifendes Rezept, wie ich es gerne mag. Dieses Gericht lässt sich so schnell wie ein Sandwich zubereiten, und auch wenn es bei uns das ganze Jahr über auf dem Speiseplan steht, mache ich es doch vorwiegend im Winter, wenn mir nach auf dem Herd zubereitetem Essen und Wärme zumute ist. Es basiert vage auf einem Rezept meiner Freundin Heidi Swanson, das ich schon oft gekocht habe.

Dieses Rezept ist für zwei Personen als Lunchgericht oder leichtes Abendessen gedacht, aber Sie können die Mengen nach Bedarf erhöhen. Was die Kräuter angeht, verwende ich gern Dill und Basilikum, oder auch Minze, Estragon, Petersilie und Schnittlauch. Ich kaufe große Maistortillas von einem guten mexikanischen Online-Anbieter (The Cool Chile Company: www.coolchile.co.uk, liefern auch in deutschsprachige Länder); die normalen Tortillas, die man in den Läden findet, sind einfach nicht dasselbe. Wezentortillas funktionieren hier ebenfalls gut.

FÜR 2 PERSONEN ALS LEICHTES GERICHT

200 g dicker griechischer Naturjoghurt

Saft von 1 unbehandelten Zitrone plus abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Meersalz

Pfeffer

2 Avocados

2 Bio-Eier

Olivenöl

2 mittelgroße Tortillas oder Wraps aus Mais- oder Weizenmehl (von etwa 12 cm Durchmesser)

einige Zweige Kräuter mit weichen Stängeln (siehe Text oben), gehackt

2 EL kleine Kapern

einige Cornichons, grob gehackt

25 g frisch geriebener Parmesan (ich nehme vegetarischen)

- Zuerst in einer Schüssel den Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft von einer Zitronenhälfte, einer Prise Meersalz und einigen Umdrehungen schwarzem Pfeffer aus der Mühle vermischen.
- Die Avocados vierteln und die Steine entfernen, dann das Avocadofleisch bis zur Schale hin in dünne Scheiben schneiden. Den Saft der zweiten Zitronenhälfte darüberträufeln und das Ganze beiseitestellen. Die Eier in einer kleinen Tasse mit einer Prise Salz verquirlen.
- Die Tortillas am besten nacheinander zubereiten. Dazu eine ausreichend große Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen winzigen Schuss Olivenöl hineingeben, die Hälfte der verquirlten Eier hinzufügen und 10 bis 15 Sekunden lang zu einer Art Eierkuchen stocken lassen. Dann die Eimasse zügig mit einer Tortilla belegen (die Eier sollten noch ein bisschen flüssig sein, damit sie beim Stocken an der Tortilla haften bleiben). Sobald die Eimasse gestockt ist, alles zusammen mithilfe eines Küchenspatels wenden. Die Hälfte der Kräuter, Kapern und Cornichons sowie die Hälfte des Käses darüberstreuen. So lange braten, bis der Käse geschmolzen ist. Mit der zweiten Tortilla genauso verfahren.
- Zum Fertigstellen die Tortillas in der Mitte falten und obenauf den Joghurt und die Avocadoscheiben arrangieren. Um eine vollständige Mahlzeit daraus zu machen, einen kleinen grünen Salat mit Zitronendressing dazu servieren.

Rote-Bete-Senfkorn-Bratlinge mit Kardamom-Joghurt

FÜR 4 PERSONEN

1 Dose oder 1 Glas
Kichererbsen (400 g),
abgetropft, oder
250 g selbst gekochte
(siehe Seite 465)

Kokos- oder Erdnussöl

2 TL Senfsamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

250 g gekochte Rote
Bete, geschält

2 EL gehacktes
Koriandergrün

2 Frühlingszwiebeln,
gehackt

abgeriebene Schale
und Saft von
½ unbehandelten
Zitrone

1 Bio-Ei

Pfeffer

FÜR DIE JOGHURTSAUCE

2 Kardamomkapseln

150 g dicker griechischer
Naturjoghurt

abgeriebene Schale
und Saft von
½ unbehandelten
Zitrone

Salz

ZUM SERVIEREN (NACH BELIEBEN)

Chapati- oder Fladenbrote
einige Handvoll grüne
Salatblätter

Der Jahresbeginn kommt in der Regel schlecht weg: Er gilt als grau, dunkel und regnerisch oder verschneit, und manchmal stimmt das ja auch. Dafür ist meine Küche mit dem wohl buntesten Obst und Gemüse gefüllt, das das Jahr zu bieten hat: Blutorangen, rosa Radicchio und cremefarbener Castelfranco, der mit pinken Farbklecksen wie auf einem Jackson-Pollock-Gemälde überzogen ist. Und dann noch die Beten in all ihren Farben: Neongelb, warmes Orange, rosa-weiße Ringel und das satte Magenta der roten Beten. Sie können die Betesorte Ihrer Wahl für diese würzigen Bratlinge verwenden – ich bereite sie häufig mit vorgekochter Roter Bete zu.

Veganer können etwas Mehl und einen mit drei Esslöffeln Wasser vermischten Esslöffel Chiasamen als Eiersatz zugeben. Anstelle von griechischem Joghurt kann Kokosjoghurt verwendet werden.

• Zuerst zwei Drittel der Kichererbsen in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen und zu einer groben Paste verarbeiten. Die restlichen Kichererbsen grob mit der Gabel zerdrücken, sodass kleinere Stücke entstehen.

• Als Nächstes die Joghurtsauce zubereiten. Dazu die Kardamomkapseln zerstoßen, um die Samen herauszulösen. Die Samen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur leicht anrösten. Im Mörser zu einem feinen Pulver zermahlen. Pulver in eine Schüssel umfüllen, dann den Joghurt, die Zitronenschale und den Zitronensaft hinzufügen und mit einer kräftigen Prise Salz abschmecken. Gründlich verrühren und zur Seite stellen.

• Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und einen Schuss Öl hineingeben, dann Senf- und Kreuzkümmelsamen hinzufügen und anrösten. Wenn die Senfkörner zu hüpfen und intensiv zu duften beginnen, alles zusammen in eine Rührschüssel umfüllen.

• Die Rote Bete mit einer groben Reibe raspeln, dann die Rote-Bete-Masse ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, und in die Schüssel zu den gerösteten Samen geben. Die restlichen Zutaten für die Bratlinge hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich miteinander vermengen. Mit den Händen Portionen in der Größe von gehäuften Esslöffeln abteilen und diese zu kleinen Bratlingen formen (ergibt etwa zwölf Stück). Etwas Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einige Bratlinge in die Pfanne geben und darin 2 bis 3 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Auf einen mit Küchenpapier ausgekleideten Teller legen und die übrigen Bratlinge ebenso zubereiten.

• Warm servieren und zusammen mit dem Kardamom-Joghurt, einigen grünen Salatblättern und Chapati- oder Fladenbrot anrichten.



Milde Kartoffelsuppe mit geröstetem Chiliöl

Diese Suppe ist wie Yin und Yang: sehr sanft und wärmend, in Milch gekocht, mit Linsen für mehr Substanz und einem scharfen Chili-Mandel-Öl als würzigem Extra obendrauf. Das Öl mutet auf der weißen Suppe wie Lava an und verleiht dem Ganzen eine feurig-röstige Note. Es handelt sich um eine der wohltemperierten Suppen schlechthin, und sie wärmt bis in die Zehenspitzen.

Für das Chiliöl verwende ich Ancho-Chiliflocken. Ancho-Chili ist deutlich milder und hat einen runderen, komplexeren, fruchtigeren Geschmack als die getrockneten Chiliflocken aus dem Supermarkt, die bloß für Schärfe sorgen. Wenn Sie Letztere verwenden, sollten Sie nur einen Teelöffel davon hineingeben, es sei denn, Sie mögen es gern besonders scharf. Sie erhalten mehr Chiliöl, als Sie für das Rezept benötigen, dafür ist es aber monatelang haltbar. Sie können das Öl zubereiten, während die Suppe auf dem Herd köchelt. Gekauftes Chiliöl tut es aber auch.

FÜR 4 PERSONEN

25 g ungesalzene Butter oder 2 EL Kokosöl

2 Stangen Lauch, gewaschen, geputzt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Salz

2 EL Mehl (ich nehme Dinkelmehl)

1 EL Instant-Gemüsebrühe oder 1 Gemüsebrühwürfel

800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und grob in Stücke geschnitten

300 ml Vollmilch oder Sojamilch

1 Dose grüne Linsen (400 g), abgetropft, oder 250 g selbst gekochte (siehe Seite 465)

FÜR DAS CHIÖL

2 rote Chilischoten

1 TL bis 1 EL getrocknete Chiliflocken (siehe Text oben)

2 Knoblauchzehen, geschält

1 gehäufter EL Mandeln

Pfeffer

200 ml mildes Speiseöl (leichtes Oliven- oder Rapsöl)

- Den Wasserkocher mit 600 Millilitern Wasser füllen und einschalten. Die Butter in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen. Den Lauch mit einer Prise Salz hinzufügen, die Temperatur senken und unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich und süß geworden ist (was etwa 10 Minuten dauert).
- Das Mehl unterrühren und noch etwa 1 Minute weitergaren, um den Mehlgeschmack zu beseitigen. Nach und nach 600 Milliliter heißes Wasser aus dem Wasserkocher angießen, immer nur ein bisschen, dann die Gemüsebrühe oder den Brühwürfel zugeben. Die Kartoffeln hinzufügen und alles zusammen zum Simmern bringen. So lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln durchgegart sind, was etwa 25 Minuten dauert. Und nicht vergessen, von Zeit zu Zeit umzurühren, damit die Suppe nicht ansetzt.
- Inzwischen das Chiliöl zubereiten. Den frischen und den getrockneten Chili mit dem Knoblauch in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und fein pürieren, dann die Mandeln, eine kräftige Prise Salz und reichlich schwarzen Pfeffer hinzufügen. Nochmals den Intervallschalter betätigen, dann das Ganze mit dem Öl in einen kleinen Topf geben und 10 Minuten langsam goldbraun rösten. Danach den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen. Das Öl sollte warm (nicht heiß) über die Suppe geträufelt werden. Ölreste vollständig abkühlen lassen, dann in ein Einmachglas füllen und bis zu 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren.
- Nun zurück zur Suppe: Die Milch in den Topf gießen und die Linsen untermischen, dann erhitzen, bis die Milch gerade eben sammert. Suppe in tiefe Schüsseln schöpfen und mit einem Schuss Chiliöl garniert servieren.

Kimchi-Miso-Nudelsuppe

FÜR 4 PERSONEN

200 g asiatische Pilze
(Enoki-, Shimeji-,
Shiitake- oder
Austernpilze)

1 EL Tamari oder Sojasauce
plus Sauce zum Würzen
und Servieren

Saft von ½ Zitrone

2 EL flüssiger Honig oder
Agavendicksaft

250 g Soba-Nudeln (ich
nehme 100% Buch-
weizennudeln)

3 EL Sesamöl

Salz

6 Frühlingszwiebeln,
geputzt und klein
geschnitten

1 knapp daumengroßes
Stück Ingwer, geschält
und gerieben

1 TL Gochujang-Paste oder
getrocknete Chiliflocken

4 Knoblauchzehen, in dünne
Scheiben geschnitten

100–150 g Kohl-Kimchi
(siehe Seite 74),
abgetropft

250 g langstieler
violetter Brokkoli,
holzige Enden entfernt,
in daumenlange
Stücke geschnitten

3 EL Misopaste (ich
nehme Misopaste aus
Genmai-Vollreis)

250 g extrafester Tofu

ZUM SERVIEREN

Sesamsamen

1 Spritzer Zitrone
oder Limette

einige Koriander- oder
Shisoblätter (nach
Belieben)

Ich bereite Kimchi nur zu, um es für diese Suppe zu verwenden. Sie schmeckt natürlich, belebend und schön würzig-pikant. Das Kimchi verleiht ihr eine mild-fruchtige Essnote. Aus Kimchi allein mache ich mir nicht so viel (John isst es gern direkt aus dem Glas), aber zum Aufpeppen von Eintöpfen, Dressings oder Wraps und Sandwiches finde ich es fantastisch. Wie viel Kimchi Sie benötigen, hängt davon ab, wie kräftig es im Geschmack ist. Meine selbst gemachte Version (siehe Seite 74) ist ziemlich mild, aber gekauftes Kimchi kann sehr viel intensiver schmecken. Daher sollten Sie es immer zuerst probieren und sich von Ihrem Gaumen leiten lassen. Bei Bedarf können Sie dann noch mehr hinzufügen.

Ich kuche sehr viel mit Miso, und auch für Ihre Gesundheit kann das nur von Vorteil sein. Wie ich aber kürzlich erfahren habe, verliert die Paste einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, sobald man sie zu stark erhitzt. Wenn möglich, mische ich sie daher immer erst mit einer kleinen Menge von der Flüssigkeit, zu der ich sie später hinzufügen werde. Und am Ende rühre ich die Mischung dann wie ein Gewürz unter und lasse sie nicht allzu lange kochen.

Ich habe hier Gochujang-Paste verwendet – eine fermentierte koreanische Chilipaste mit komplexen Aromen. Man findet sie immer öfter in gut sortierten Asia-Läden, und sie verleiht der Suppe zusätzliche Schärfe. Wenn Sie die Paste nicht auftreiben können, nehmen Sie einfach getrocknete Chiliflocken. Vor dem Kauf bitte auf die Inhaltsstoffe der Paste achten – manche enthalten Zutaten, die ich lieber nicht essen möchte!

-
- Zuerst die Pilze mit der Tamarisaure, dem Zitronensaft und 1 Esslöffel Honig in eine Schüssel füllen und zum Marinieren mindestens 15 Minuten zur Seite stellen.
 - Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, dann in 1 Esslöffel Sesamöl schwenken.
 - Das restliche Öl in einem großen Suppentopf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie lange genug in der Marinade gelegen haben, die Pilze abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Pilze mit einer Prise Salz einlagig im Topf verteilen (wenn nötig, portionsweise vorgehen). So lange braten, bis die Pilze auf der Unterseite eine goldbraune Färbung angenommen haben, dann wenden und weiterbraten, bis die Pilze rundherum kräftig gebräunt sind – was etwa 5 Minuten dauert. Pilze aus dem Topf nehmen und beiseitelegen.



- Den Wasserkocher mit 1½ Liter füllen und einschalten. Den leeren Topf bei mittlerer Temperatur erneut erhitzen, die Frühlingszwiebeln hineingeben und ein paar Minuten anbraten, dann den Ingwer und die Gochujang-Paste untermischen. Nach einer weiteren Minute den Knoblauch und das abgetropfte Kimchi hinzufügen und brutzeln lassen, bis der Knoblauch an den Rändern zu bräunen beginnt. 1½ Liter heißes Wasser aus dem Kocher zusammen mit dem restlichen Esslöffel Honig hineingeben und zum Kochen bringen. Nun den Brokkoli zugeben und etwa 1 Minute sieden lassen, bis der Brokkoli eine kräftig grüne Farbe annimmt.
- Die Suppe vom Herd nehmen. Die Misopaste in eine kleine Schüssel geben und zum Verdünnen mit einem Schuss der Brühe verquirlen. Die verdünnte Misopaste unter die Suppe rühren. Die Suppe abschmecken; hier geht es wirklich darum, die richtige Balance zu finden. Wenn die Brühe ein bisschen fade schmeckt, kann noch Salz, Misopaste oder ein Schuss Sojasauce hinzugefügt werden.
- Unmittelbar vor dem Servieren den Tofu in 2 cm große Stücke schneiden und mit der aufgefangenen Pilz-Marinade beträufeln.
- Zum Servieren die Nudeln auf vier Schüsseln verteilen und die Suppe darüber schöpfen. Obenauf den Tofu und die Pilze anrichten und mit Sesamsamen bestreuen. Wenn Sie mögen, zum Abschluss noch etwas Sojasauce und einen Spritzer Zitrone oder Limette darüberträufeln und, falls verwendet, mit den Shiso- oder Korianderblättern garnieren.

Kokosbrühe mit grünem Pfeffer und Zitronengras

Diese Brühe essen wir immer, wenn wir uns etwas angeschlagen fühlen. Sie ist vollgepackt mit Kurkuma, Ingwer und Knoblauch, die das Immunsystem anregen und Erkältungen abwehren, und feurig grünem Chili, der für einen klaren Kopf sorgt. Außerdem verwende ich grüne Pfefferkörner, denn ich liebe ihre würzige Kräuternote. Versuchen Sie, möglichst Rispen mit frischen Pfefferkörnern zu bekommen. Ansonsten tut es auch die in Salzlake eingelegte Variante aus dem Glas. Die Paste kann im Voraus zubereitet werden und hält im Kühlschrank einige Tage, im Tiefkühler sogar mehrere Monate.

FÜR 4 PERSONEN

- Das Kokosöl in einem Topf bei niedriger Temperatur langsam zerlassen – es soll nicht erhitzt, sondern bloß zum Schmelzen gebracht werden. Ingwer, Knoblauch und Chili (wie viel Sie von Letzterem verwenden und ob Sie die Kerne drin lassen, hängt davon ab, wie scharf Sie es mögen) zusammen mit den Frühlingszwiebeln, einem Großteil des Koriandergrüns und den Minzeblättern (einige Blätter zum Servieren aufbewahren) in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen. Etwas Kokosöl hinzufügen, dann etwa 30 Sekunden lang zu einer glatten, tiefgrünen Paste verarbeiten.
- In einem Wasserkocher etwa 600 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Einen hohen, mittelgroßen Topf bei mittlerer Temperatur auf den Herd stellen und die Kräuterpaste hineingeben. Während die Paste warm wird, etwa 1 Minute rühren. Kurkuma, Pfefferkörner, beide Dosen Kokosmilch, den Saft von einer Limette, die Instant-Gemüsebrühe und die Tamarisauce unterrühren. Eine der Dosen eineinhalbmal mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher füllen und das Wasser in den Topf gießen.
- Mit einem Rollholz oder Stößel das Zitronengras so flach klopfen, dass es aufplatzt, aber noch zusammenhält, dann mit in den Topf geben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, danach die Temperatur reduzieren und sanft köcheln lassen.
- Den Wasserkocher mit etwa $\frac{1}{2}$ Liter Wasser füllen und einschalten. Inzwischen den Kürbis in so dünne Scheiben wie möglich schneiden und diese ebenfalls mit in den Topf geben. Die Nudeln in eine hitzebeständige Schüssel legen und so viel kochendes Wasser aus dem Wasserkocher angießen, dass sie damit bedeckt sind.
- Sobald das Kürbisfleisch durchgegart ist, das Blattgemüse zur Suppe geben und die Flüssigkeit erneut zum Simmern bringen. Die Suppe abschmecken: Den Kokosblütenzucker hineingeben, wenn etwas Süße erforderlich ist, und bei Bedarf noch etwas Limettensaft und Salz hinzufügen. Nudeln abgießen, dann auf vier tiefe Suppenteller verteilen. Die Suppe samt Gemüse darüberschöpfen, mit einem ordentlichen Spritzer Limettensaft beträufeln und, falls gewünscht, mit den zurück behaltenen Koriander- und Minzeblättern garnieren.

4 EL Kokosöl

- 1 daumengroßes Stück Ingwer (etwa 50 g), geschält und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1–2 kleine grüne Chilischoten, Stiel entfernt
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt und grob gehackt
- 1 kleines Bund Koriandergrün (Blätter und Stiele) einige Minzestängel, nur die Blätter verwenden
- 1 gehäufter TL gemahlene Kurkuma oder 1 knapp daumengroßes Stück frische Kurkumawurzel, gerieben
- 15 frische oder in Salzlake eingelegte grüne Pfefferkörner (siehe Text oben)
- 2 Dosen Kokosmilch (≈ 400 ml)
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe oder $\frac{1}{2}$ Gemüsebrühwürfel
- 1 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 Stängel Zitronengras
- $\frac{1}{2}$ mittelgroßer Butternusskürbis, Kerne entfernt und geschält
- 100 g dünne braune Reisnudeln (Vermicelli)
- 100 g Spinat oder winterliches Blattgemüse, in Streifen geschnitten
- 1 EL Kokosblütenzucker oder Honig
- Salz

Hühnersuppe ohne Huhn

FÜR 4 PERSONEN

Olivenöl

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 Stange Lauch, fein geschnitten

3 Fenchelknollen, geputzt und fein geschnitten, Fenchelgrün aufbewahren

3 Stangen Sellerie, in 1 cm große Stücke geschnitten, Blätter aufbewahren

1 Karotte, geschält und in etwa 1 cm große Stücke geschnitten

8 Knoblauchzehen, in sehr dünne Scheiben geschnitten

1 knapp daumengroßes Stück Ingwer, geschält und gerieben

1 Zitrone

1 TL ganze weiße Pfefferkörner (nach Belieben auch mehr)

Meersalz

50 g Suppennudeln oder in Stücke gebrochene Spaghetti

FÜR DEN TOFU

200 g fester Tofu, in etwa 1 cm dicke Stifte geschnitten

3 EL Sojasauce

1 gehäufter TL Nährhefe

Diese Suppe ist Futter für die Seele: eine Hühnersuppe ohne Huhn und ohne schlechtes Gewissen. Das ist die Art von Kraftsuppe, nach der ich lange gesucht habe – sie heilt alles, was auch immer Sie plagt, egal, ob es sich dabei um einen Schnupfen oder ein gebrochenes Herz handelt. Diese sanfte, nahrhafte Suppe enthält als Basiszutaten schonend gegarten süßen Fenchel und Lauch, die mit unseren guten alten Bekannten Staudensellerie und Karotte kombiniert und mit Ingwer und Zitrone sowie reichlich wärmendem weißen Pfeffer aufgepeppt werden. Obenauf arrangiere ich knusprige kleine Tofustücke, die ein bis zwei Minuten in der Pfanne gebraten und in etwas Sojasauce und einer Prise Würzmittel geschwenkt wurden.

Das Würzmittel – Nährhefe – verleiht Tiefe und Umami-Aroma und schmeckt sehr viel komplexer und milder, als es der schlichte Name vermuten lässt (dabei handelt es sich um eine wunderbare Vitamin-B-Quelle für Vegetarier und Veganer). Aber auch ohne Nährhefe ist die Suppe köstlich. Vergessen Sie nicht, das Fenchelgrün und die Sellerieblätter aufzubewahren, damit lässt sich die Suppe zum Schluss hübsch dekorieren.

-
- Etwas Olivenöl in einen großen Suppentopf gießen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel-, Lauch-, Fenchel-, Sellerie- und Karottenstücke hineingeben, den Herd auf niedrige Temperatur einstellen und das Gemüse 20 bis 30 Minuten sanft garen, bis alles sehr weich und süß geworden ist, ohne allzu sehr zu bräunen. Wenn das Gemüse ansetzt, einen Schuss Wasser zugießen.
 - Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ein paar Minuten mitgaren, dann die Zitrone auspressen und den Saft mit den Pfefferkörnern in den Topf geben. Nun 2 Liter kaltes Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen und mit einer kräftigen Prise Meersalz würzen. Die Suppe aufkochen und 20 bis 30 Minuten sieden lassen.
 - Kurz vor Ende der Garzeit der Suppe den Tofu in 2 Esslöffeln Sojasauce wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis er knusprig ist. Danach den letzten Esslöffel Sojasauce hineingeben und die Pfanne schnell schwenken, bis die Sojasauce den Tofu überzieht und glasiert. Vom Herd nehmen, die Nährhefe zugeben und nochmals schwenken.
 - Die Nudeln in mundgerechte Stücke brechen, zur Suppe geben und noch 8 Minuten mitköcheln lassen (oder so lange, bis die Nudeln gar sind). Probieren und eventuell noch etwas Salz, Wasser oder einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Die Suppe in flache Schüsseln schöpfen und obenauf mit dem Tofu, etwas Fenchelgrün, einigen Sellerieblättern und einem kräftigen Schuss Olivenöl garnieren.



Suppen – (m)ein Wegweiser zum Geschmack

1

Die Basis

1 Zwiebel
oder 1 Stange Lauch,
fein gehackt

+

2 Stangen Stauden-
sellerie, geputzt und
fein gehackt

+

2 Karotten,
grob gehackt

↓

2

Welche Kräuter?

einige Zweige Thymian

ein paar Zweige
Rosmarin

10 Salbeiblätter

3 Lorbeerblätter

einige Zweige Oregano

Basilikum (1 Bund)

Koriandergrün (1 Bund)

↓

3

Welches Gewürz?

Kreuzkümmelsamen

Koriandersamen

3 Kardamomkapseln (nicht
vergessen, die Samen he-
rauszunehmen, bevor Sie
sie im Mixer zerkleinern)

½ Zimtstange

Senfsamen

geräuchertes Paprika-
pulver

schwarzer Pfeffer

getrocknete Chiliflocken

↓

1 EL oder die oben
vorgeschlagene
Menge zugeben und
1 bis 2 Minuten mit
anbraten.

4

Die Hauptrolle

Butternusskürbis

Süßkartoffeln

Erbsen

Knollensellerie

Pastinaken

Tomaten

Karotten

Brokkoli

Blumenkohl

↓

Die drei Basiszutaten
bei mittlerer Tempera-
tur in etwas Olivenöl
anbraten, bis sie weich
sind und eine süße
Note angenommen
haben.

Das Kraut hinzufügen
und einige Minuten
mit anbraten, um sein
Aroma freizusetzen.

1 EL oder die oben
vorgeschlagene
Menge zugeben und
1 bis 2 Minuten mit
anbraten.

Etwa 800 g bis 1 kg
(bei Bedarf geschäl-
tes und zerkleinertes)
Gemüse und so viel
heißer Brühe hinzufü-
gen, dass alles bedeckt
ist. 40 Minuten sim-
mern lassen.

5

Die Nebenrolle

Brokkoli
Erbsen
Dicke Bohnen
Artischocken
Spargel
Blattspinat
(am Ende zugeben)



Einige Handvoll gewaschenes gepaltes oder zerkleinertes Gemüse zugeben und weitere 5 Minuten simmern lassen.

6

Sattmacher

gekochte Quinoa
abgetropfte Bohnen aus der Dose
gekochter Amaranth
gekochter Naturreis
in Stücke gerissenenes Brot
klein gebrochene asiatische Nudeln
Suppennudeln oder klein gebrochene Nudeln



Diese Sattmacher sind optional. Falls verwendet, kurz vor Ende der Garzeit ein paar Handvoll zugeben und erwärmen (bei Nudeln darauf achten, dass sie gar sind). Nach Belieben pürieren.

7

Das i-Tüpfelchen

geröstete Saaten
Joghurt
Tahini
geröstete Nüsse
schnelle Croûtons
gehackte Kräuter (mit weichen Stängeln)
Kräuteröl



Mit ein bis zwei Zutaten garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Winterpasta mit Pomelo, Erdnüssen und Karotten-Kokos-Dressing

Diese fröhliche, geschmacksintensive, leuchtend bunte Bowl holt das Beste aus Januar-Zitrusfrüchten heraus. Ich nehme Pomelos, aber wenn sie schwer zu bekommen sind, können Sie auch andere Zitrusfrüchte verwenden: Clementinen und Blutorangen eignen sich ebenfalls sehr gut. Sie erhalten mehr Karotten-Kokos-Dressing, als Sie für dieses Rezept brauchen – das ist beabsichtigt, denn es ist einfacher, gleich eine größere Portion davon zuzubereiten. Außerdem habe ich dieses Dressing gern im Kühlschrank vorrätig. Auf der gegenüberliegenden Seite mache ich Vorschläge, wofür Sie es noch verwenden können. Und wenn Sie lieber keine Reste haben möchten, nehmen Sie einfach die halbe Menge der Zutaten. Ich verwende gern Soba-Nudeln aus 100 Prozent Buchweizen, da ich ihren herzhaft-nussigen Geschmack so mag. Jede andere Nudelsorte Ihrer Wahl funktioniert hier aber genauso gut. Wenn Sie Soba-Nudeln nehmen, achten Sie bitte darauf, sie nicht zu übergaren und zügig mit kaltem Wasser abzuschrecken, damit sie nicht aneinanderkleben.

FÜR 2 PERSONEN ALS
HAUPTGERICHT ODER
FÜR 4 PERSONEN ALS
TEIL EINER MAHLZEIT

Salz

200 g Soba-Nudeln

200 g gepalte Edamame-
Bohnen (frisch
oder tiefgekühlt)

½ mittelgroße Pomelo

2 große Handvoll
Brunnenkresse oder
andere pfeffrige Blätter

100 g ungesalzene
Erdnüsse, geröstet

1 kleines Bund
Koriandergrün,
Blätter abgezupft

FÜR DAS DRESSING

50 ml Vollfett-Kokosmilch

1 großzügige Prise
gemahlene Kurkuma

1 dickes daumengroßes
Stück Ingwer, geschält
und gerieben

1 Karotte, geschält

1 grüne Chilischote

2 EL natives Olivenöl extra

1 EL geröstetes Sesamöl

1 EL Ahornsirup

2 EL brauner Reisessig

1 Schalotte, geschält
und grob gehackt

- Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen. Wenn die Nudeln fast gar sind, die Edamame-Bohnen ebenfalls kurz mit in den Topf geben. Vom Herd nehmen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu stoppen, und so viel Wasser wie möglich abschütteln.
- Inzwischen das Dressing zubereiten. Dazu Kokosmilch, Kurkuma, Ingwer, Karotte, Chili, Olivenöl, Sesamöl, Ahornsirup, Reisessig, Schalottenstücke und etwas Salz in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen und sehr fein pürieren. Probieren und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz oder Essig abschmecken – oder jeder anderen Zutat, deren Geschmack Ihrer Meinung nach noch etwas verstärkt werden könnte.
- Die Pomelo schälen und mit einem scharfen Messer die Fruchtfleets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei so viel weiße Haut wie möglich entfernen.
- Nudeln und Edamame-Bohnen in eine große Servierschüssel geben, einige Esslöffel des Dressings hinzufügen und alles gut vermischen. Die Nudeln saugen die Sauce auf, daher sollten Sie erst einmal mit ein paar Esslöffeln beginnen, dann durchmischen und nur bei Bedarf noch mehr hinzufügen – Sie wollen ja nicht, dass die Nudeln im Dressing ertrinken. Mit der Brunnenkresse, den Erdnüssen, den Pomelofleets und den Korianderblättern abschließen und alles behutsam miteinander vermischen.

Noch mehr Ideen für das Dressing

- zu geraspeltem winterlichen Wurzelgemüse geben und mit Zitrusscheiben und gerösteten Saaten kombinieren
- unter einfachen gedämpften Reis und grünes Gemüse mischen und mit einigen gerösteten Nüssen garnieren
- mit kurz gebratenem Tofu vermischen und zusammen mit Reisnudeln und etwas grünem Blattgemüse servieren
- ein Päckchen Feta in ein wenig Dressing schwenken, dann etwa 25 Minuten im Ofen rösten (bis der Feta goldbraun ist) und unter einen Blatt- oder Getreidesalat mischen



Wintertomaten mit cremigem Feta

In den letzten Jahren habe ich meine Lieblingstomaten immer im Winter gekauft. Im Januar, Februar und März treffen einige spanische und italienische Tomatensorten in Großbritannien ein, die ich sehr mag: die salzige Iberico-Tomate, die wohlgeformte grüne, hocharomatische Marinda und die tiefrote, manchmal fast schwarze Camone. Diese Sorten sind völlig anders als die reifen Sommerfrüchte, an die wir denken, wenn wir von Tomaten sprechen. Für mich haben diese hier die interessanteren, individuelleren Aromen: Manche von ihnen wachsen in unmittelbarer Nähe zum salzigen Meer, was man schmecken kann, und auch der grüne Duft der Tomatenpflanzen kommt durch.

FÜR 2 PERSONEN

50 g altes Sauerteigbrot

1 EL natives Olivenöl extra
plus etwas Öl
zum Beträufeln

Salz

Pfeffer

800 g Wintertomaten
(ich mag Camone-,
Marinda- und
Iberico-Tomaten)

½ EL Sherryessig

abgeriebene Schale
und Saft von
1 unbehandelten Zitrone

200 g Feta

2 EL dicker griechischer
Naturjoghurt

1 TL Schwarzkümmelsamen

4 Zweige Majoran
oder Oregano,
Blätter abgezupft

- Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft/Gas Stufe 7) vorheizen. Das Sauerteigbrot grob in Stücke reißen, in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen und zu groben Semmelbröseln verarbeiten. Ein bisschen Struktur ist gut hier, deshalb nicht zu lange mixen, da die Konsistenz sonst zu fein und körnig wird.

- Die Semmelbrösel in einer Auflaufform mit einem Spritzer Olivenöl, einer Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer vermischen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 4 bis 5 Minuten rösten, bis die Semmelbrösel knusprig und goldbraun geworden sind.

- Inzwischen die Tomaten in ungleichmäßige Scheiben und Stücke schneiden, wo bei Sie die Form der Tomaten berücksichtigen sollten. Das Ganze in eine Schüssel geben, zusammen mit dem Esslöffel Olivenöl, dem Sherryessig, der Zitronenschale, einigen großzügigen Prisen Salz und etwas schwarzem Pfeffer. Beiseitestellen, während Sie den Feta vorbereiten.

- Feta und Joghurt in den Mixbehälter der Küchenmaschine füllen und aufschlagen, bis der Käse ganz glatt und cremig ist. Probieren, und falls nötig, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. In eine Schüssel umfüllen und mit den Schwarzkümmelsamen garnieren.

- Die Tomaten mitsamt dem Olivenöl und dem Essig auf Tellern anrichten und den geschlagenen Feta häufchenweise zwischen den Tomaten verteilen, um eventuell vorhandene Lücken aufzufüllen. Mit den Semmelbröseln und den Majoranblättern bestreuen und noch etwas Olivenöl darüberträufeln.