



MUNGBOHNEN-TOFU-CURRY

Zubereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Ergibt: 6 Portionen

Katara sagt, ich könne nicht zu jeder Mahlzeit Luftnomaden-Desserts essen, deshalb habe ich mir beigebracht, wie man dieses Mungbohnen-Tofu-Curry zubereitet, indem ich alte Schriftrollen studiert habe, die ich im Südlichen Lufttempel fand. Nach einem so langen Krieg und angesichts des Umstands, dass etliche Tempel in Trümmern liegen, sind viele dieser Rezepte kaum noch zu entziffern. Und da alle, die damals lebten, inzwischen tot sind, kann ich niemanden um Hilfe bitten. Deshalb ruht die Bürde dieses Vermächtnisses auf meinen Schultern. Diese Version kommt den Currys, an die ich mich von früher entsinne, am nächsten. Ich hoffe, ich erweise den Luftbändigern, die vor mir kamen, damit Ehre.

—Aang

- 2 EL Pflanzenöl
- ½ gelbe Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm), geschält und fein gehackt
- 2 Birdseye-Chilis, ohne Stiel und fein gehackt
- 1 rote Paprika, ohne Stiel, entkernt und fein gehackt
- 1 grüne Paprika, ohne Stiel, entkernt und fein gehackt
- 400 g extra fester Tofu, abgetropft, ausgepresst, gewürfelt, angebraten
- 400 g gekochte grüne Mungbohnen
- 2 EL Sojasauce, zzgl. noch etwas mehr nach Belieben
- 2 Roma-Tomaten, gewürfelt
- 250 ml Gemüsefond
- 2 EL Speisestärke
- 15 g gehackter Koriander

In einem großen Bratentopf bei mittlerer Hitze das Öl erwärmen, bis es schön brutzelt und glänzt. Die Zwiebel hinzufügen und 2 bis 3 Minuten anschwitzen, bis sie angenehm duften.

Den Knoblauch, den Ingwer und die Chilis hinzufügen und 2 bis 3 Minuten anschwitzen, bis der Ingwer weich geworden ist.

Die rote und die grüne Paprika hinzufügen und 1 Minute mit anschwitzen.

Den Tofu und die Mungbohnen mit der Sojasauce dazugeben und 3 bis 4 Minuten mit anschwitzen.

Die Tomaten hinzufügen und 1 bis 2 Minuten mit anschwitzen bzw. so lange, bis die Tomatenflüssigkeit größtenteils aufgesogen wurde.

Die Gemüsebrühe gründlich mit der Speisestärke verquirlen.

Die Mischung in den Topf gießen und leicht zum Kochen bringen, um die Stärke zu aktivieren. Die Soße sollte jetzt merklich andickt sein.

Alle Zutaten gründlich vermischen, dann vom Herd nehmen.

Mit Koriander garnieren.





MÖNCH GYATSO'S OBSTKÜCHLEIN

Zubereitung:
30 Minuten (aktiv),
1 Stunde (passiv)

Kochzeit: 17-22 Minuten

Ergibt: 4 Fruchtkuchen

Keine Ahnung, ob es mir je gelingen wird, dass meine Obstküchlein genauso cremig werden wie die von Mönch Gyatso, aber ich finde, ich bin schon ziemlich nah dran! Der Trick dabei, die richtige Konsistenz hinzubekommen, besteht darin, das Eiweiß zu schlagen, bis es feste, flaumige Spitzen bildet, die ich gern als süße Nachbildungen des Kolau-Gebirges in der Nähe von Omashu betrachte. Meine Lieblingsfarbe ist zwar Lila, aber da Mönch Gyatso Rot stets vorzog, serviere ich im Südlichen Lufttempel regelmäßig beide Sorten. Ein Bissen von diesen ganz besonderen Küchlein weckt jedes Mal die schönsten Erinnerungen an meinen geliebten Mentor.

—Aang

FÜR DIE BÖDEN:

120 g Zucker
150 g Vollmilch
60 g ungesalzene Butter
290 g Vollfettmilchpulver
40 g geröstete Pistazien,
gehackt

FÜR DIE FÜLLUNG:

280 g rohe Cashewnüsse,
über Nacht in kaltem
Wasser eingeweicht,
abgetropft
2 Zitronen, entsaftet
72 g Kokosöl, zerlassen
160 g Milch
100 g Ahornsirup
½ TL Salz

FÜR DIE GARNIERUNG:

2 große Eiweiß
100 g Zucker
¼ TL Weinstein

DIE BÖDEN ZUBEREITEN:

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze den Zucker, die Milch und die Butter vermischen.

Unter stetem Rühren aufkochen, bis sich die Butter und der Zucker vollständig aufgelöst haben (ca. 2 bis 3 Minuten).

Die Hitze auf niedrig reduzieren. Das Milchpulver hinzufügen und unter stetem Rühren weiterhin kochen, bis das Ganze optisch an Teig erinnert (ca. 5 bis 6 Minuten). Beim Rühren sollte sich die Masse von allein von den Seiten des Topfes zurückziehen.

Die Pistazien hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten kochen. Die Masse sollte sich jetzt mit einem Küchenspatel zu einer glatten Kugel formen lassen.

Die erforderliche Menge Teig in die Silikonformen löffeln, die ihr für die Obstküchlein verwendet, und mit einem glatten Küchenspatel festklopfen, um einen ebenmäßigen, flachen »Tortenboden« von ca. 6 mm Höhe zu kreieren.

Die Böden auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschließend einfrieren, bis sie fest sind (ca. 1 Stunde). Erst danach die Cashewnussfüllung in die Formen geben.

DIE FÜLLUNG ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in einem Küchenmixer vermischen und sehr fein pürieren.

Die Füllung in die mit den »Tortenböden« ausgelegten Silikonformen geben.

Im Gefrierschrank fest werden lassen (ca. 1 Stunde).

Sobald sich die Füllung gesetzt hat, aus der Form entfernen und die Glasur auftragen.

FORTSETZUNG AUF NÄCHSTER SEITE



YUES MONDKÜCHLEIN

Zubereitung: 35 Minuten

**Kochzeit: 2 Stunden,
10 Minuten**

Ergibt: 12 Küchlein

Nach Prinzessin Yues großem Opfer, um den Geist des Mondes zu retten und das Gleichgewicht auf der Welt wiederherzustellen, haben die Nördlichen Wasserstämme zu ihren Ehren ein besonderes Dessert ersonnen. Dieses anmutige Süßgebäck soll mit derselben Liebe und Zärtlichkeit genossen werden, mit der Yue jedem Menschen begegnete, als sie noch unter uns war. Sie bestehen aus Yues liebsten Wurzeln und Samen, die im Überfluss in den Wassern der Geisteroase wachsen, und sind von einer wunderschönen, jadegrünen »Haut« umschlossen, wie das sanfte Licht, das sie jetzt auf uns herabscheinen lässt.

—Sokka

**FÜR DIE
LOTUSSAMENPASTE:**
(oder alternativ fertig
gekauft)

850 g Lotussamen in
Flüssigkeit (aus der Dose),
abgetropft und abgespült

Kaltes Wasser

120 ml Wasser sowie noch
etwas mehr bei Bedarf

3 EL Zucker

¼ TL Salz

3 EL Schmalz (oder Kokosöl)

**FÜR DIE SÜSSE
TAROPASTE:**
(oder alternativ fertig
gekauft)

1 großer Taro, geschält,
gehackt, sehr weich
gedämpft

2 EL Zucker

400 ml Vollfett-Kokosmilch

**FÜR DIE GESÜSSTEN
WASSERKASTANIEN:**

60 ml Zucker

20 Wasserkastanien aus der
Dose, abgetropft

DIE LOTUSSAMENPASTE ZUBEREITEN:

Die Lotussamen in einem mittelgroßen Kochtopf mit so viel Wasser bedecken, dass die Samen 5 cm tief darin liegen, und zum Kochen bringen. 30 Minuten kochen lassen. Abgießen und in eine Küchenmaschine geben.

120 ml Wasser, den Zucker und das Salz mit in die Küchenmaschine geben. Zu einer sehr feinen Paste verarbeiten; falls erforderlich, jeweils 1 EL Wasser zurzeit nachgießen.

In einem kleinen Topf mit schwerem Boden (z. B. aus Gußeisen) bei mittlerer Hitze 1 EL Schmalz erwärmen, bis es schön brutzelt und glänzt. Das Lotuspüree hinzufügen, sodass der Topfboden davon bedeckt ist, und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten behutsam anbraten.

Nochmal 1 EL Schmalz dazugeben und unter stetem Rühren weitere 10 Minuten braten.

Erneut 1 EL Schmalz dazugeben und unter stetem Rühren weitere 10 Minuten braten bzw. so lange, bis die Lotuspaste nicht nur all ihre Flüssigkeit abgegeben hat, sondern auch merklich eingedickt und jetzt so fest ist, dass sie sich formen lässt.

Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

DIE SÜSSE TAROPASTE ZUBEREITEN:

In einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze den Taro, den Zucker und die Milch vermengen. Unter gelegentlichem Rühren kochen. Dabei den Taro nach und nach zerstampfen, damit er langsam gart und dickflüssiger wird (ca. 20 bis 30 Minuten).

Unter stetem Rühren weiterkochen und zerstampfen, bis der Taro fest genug ist, um ihn zu formen. Dann vom Herd nehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

DIE GESÜSSTEN WASSERKASTANIEN VORBEREITEN:

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze den Zucker schmelzen (ohne weitere Zugaben), bis er hellbraun ist. Das dauert eine Weile, und zunächst wirkt der Zucker klumpig und kristallisiert, doch dann schmilzt er ganz plötzlich. Behaltet den Zucker im Auge und rührt ihn regelmäßig um.

FORTSETZUNG AUF NÄCHSTER SEITE