





**Anna Jones** ist Köchin, Food-Kolumnistin und -Stylisten, die Stimme einer modernen vegetarischen Küche sowie Autorin von *a modern way to eat* und *a modern way to cook*. Ihre Bücher wurden für zahlreiche Preise nominiert, sind in sieben Ländern erhältlich und wurden in vier Sprachen übersetzt. Außerdem schreibt sie eine wöchentliche, sehr beliebte Kolumne für *The Guardian*. *The Modern Cook's Year* ist ihr drittes Buch. Sie ist fest davon überzeugt, dass Gemüse im Zentrum jedes Gerichts stehen und dass Kochen und Genießen uneingeschränkt Freude machen sollte. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem kleinen Sohn in Hackney, im Osten Londons.

# Anna Jones

## The Modern Cook's Year

Über 250 vegetarische und vegane Rezepte  
für alle Jahreszeiten

Fotos von Ana Cuba

Aus dem Englischen  
von Susanne Kammerer und Jutta Schiborr

**mosaik**

Für Mum und Dad  
Eure Güte und Liebe sind grenzenlos.  
Man kann sich keine besseren Eltern  
und Menschen vorstellen.

Und zum Gedenken an Laura Plane, die ein leuchtendes  
Vorbild dafür ist, wie das Leben gelebt werden sollte.  
Deine Herzlichkeit, dein Charme und dein Sinn für Humor  
strahlen weiter.

Die englische Originalausgabe erschien 2017  
unter dem Titel »The Modern Cook's Year«  
bei 4th Estate/HarperCollins Publishers, 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

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2019

Copyright © 2017 der Originalausgabe:  
Anna Jones (Text), Ana Cuba (Fotos)

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:  
Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: \*zeichenpool, München, nach einer Gestaltung von  
HarperCollinsPublisher Ltd 2017

Coverfoto: Ana Cuba

Redaktion: Ruth Wiebusch

KW · Herstellung: KW

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Reproduktion, Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39346-6

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)





Einleitung	8
Jahresbeginn	10
Frühlingsboten	80
Die ersten warmen Tage	158
Sommer	232
Herbst	316
Winter	392
Basics	460
Rezeptregister	467
Zutatenregister	469
Dank	477

# Einleitung

Es ist eine Freude, etwas immer genau dann zu essen, wenn es am allerbesten schmeckt. Damaszenerpflaumen, wenn die Tage kürzer werden, Aprikosen, wenn die Abende am längsten sind, Wassermelonen an einem glühend heißen Tag und Kürbisse an Halloween. Außerdem ist jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, mit Erinnerungen an bestimmte Zeiten und Orte, an Sommermonate, Weihnachtsfeste und vergangene Tage verbunden.

In London, wo ich lebe, sind die Jahreszeiten, ihr Kommen und Gehen, sehr präsent, und wie wir uns ernähren, verändert sich spürbar. Als Jungköchin war die Erfahrung, im Einklang mit den Jahreszeiten zu kochen, eine Offenbarung für mich. Die Samstage begannen immer damit, Seite an Seite mit den Londoner Küchenchefs einen starken Kaffee auf dem Borough Market zu trinken. Dann ging es zum Tony-Booth-Gemüsestand, wo ich an Pfirsichen roch, Tomaten befühlte und in kleine saure Äpfel biss. Das brachte mich wieder in Kontakt mit der Natur.

Das Jahr in vier Jahreszeiten zu unterteilen, fühlt sich für mich zu ungenau an. Jeder, der schon einmal am Übergang vom Winter zum Frühling ein Obst- und Gemüsegeschäft betreten hat, und dann wieder kurz vor Sommerbeginn, wird bestätigen, dass das Angebot ein ganz anderes ist. Wenn es darum geht, was alles wächst und gedeiht, greift die Einteilung in Frühling, Sommer, Herbst und Winter einfach zu kurz. Dem Rhythmus der Natur zu folgen, die Beziehung zu ihr zu pflegen, dazu möchte ich Sie ermuntern. Kein Juni gleicht dem anderen, Bärlauch säumt jedes Jahr zu unterschiedlichen Zeiten die Hecken, und die Aprikosen treffen ein paar Wochen früher oder später ein. Die Jahreszeiten sind ein nützliches Hilfsmittel, aber leiten lassen sollten wir uns von unseren Augen und Geschmacksknospen. Dieses Buch wurde in sechs Kapitel unterteilt, die jeweils etwa zwei Monate umfassen. Doch lassen Sie sich auch von Ihren Sinnen und dem Obst und Gemüse inspirieren, das Sie auf dem Markt vorfinden. Die Jahre kommen und gehen, und ich stelle

fest, dass ich Gerichte immer zu leicht unterschiedlichen Zeiten koche, denn der beste Tag für eine bestimmte Zutat variiert. Deshalb kann ich Sie nur ermutigen, sich nicht allzu strikt an die Kapitel dieses Buches zu halten: Nutzen Sie die Produkte, die Sie vor der Haustür finden, um daraus das Essen zuzubereiten, auf das Sie Lust haben. Auch wenn das Käsemakkaroni im Juli sind. Dieses Buch dient bloß als Leitfaden – der Koch und der Esser sind Sie.

Nicht nur der Reifegrad einer Zutat ist wichtig. Auch die Gefühle, die zu einer bestimmten Zeit des Jahres mitschwingen, sagen etwas über meine Art zu kochen aus. Ein frischer grüner Salat, der ohne viel Schnickschnack im Freien verzehrt wird, passt gut zur heißen Ungeduld des Sommers. Und eine Suppe, die auf einem Kissen auf dem Schoß thront und direkt aus der Schüssel gelöffelt wird, ist genauso heimelig und erdend wie der Herbst. Ein noch leicht warmer Salat aus frisch gepalpen Erbsen, Dicken Bohnen und dem ersten Spargel erinnert an den vielversprechenden Duft von frisch gemähtem Gras und an das satte Grün des Frühlings. Diese Emotionen will ich als Köchin spüren und mit anderen teilen. Ich möchte, dass mich all die unvergesslichen Mahlzeiten durchs Jahr begleiten, die ich schon so oft gekocht habe, und dass meine Lieben mit Essen verwöhnt werden, das mehr ist als bloßer Geschmack.

Die Techniken, auf die ich mich in der Küche stütze, wechseln ebenfalls im Laufe des Jahres. Im Winter verlassen meine schweren gusseisernen Töpfe so gut wie nie die Herdplatte und sind stets mit Suppe oder Schmorgemüse gefüllt. Im Frühling, wenn das Gemüse zart und frisch ist, braucht es nur kurz in einer heißen Bratpfanne erhitzt zu werden. Im Sommer benutze ich meine Mandoline meist dazu, um Fenchel und Zucchini in feine Scheiben zu schneiden. Anschließend grille ich sie oder serviere sie in Form von Rohkostsalaten. Die Gerichte, die Art, wie ich koche, und die Zeit, die ich darauf verwenden möchte, verändern sich also genauso stark wie der Inhalt meiner Obstschale und meines Kühlschranks.

Während die Sommerküche ohnehin in Richtung schnelle Küche tendiert, bin ich auch den Rest des Jahres über eine ziemlich ungeduldige Köchin. Gelegentlich gibt es zwar Tage, an denen ich mich sehr lange in der Küche aufhalte, aber in den meisten Fällen koche ich das Abendessen für uns drei in weniger als einer Stunde. Genau um solche Rezepte wird es in diesem Buch gehen. Einige davon verwenden eine ganze Reihe von Zutaten, damit sich die Aromen und Konsistenzen überlagern – was ich in der Gemüseküche besonders wichtig finde. Ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten viele Anregungen finden, Neues auszuprobieren.

Mit den Jahreszeiten zu essen, führt zwangsläufig dazu, Gemüse in den Mittelpunkt unserer Ernährung zu stellen. So wie ich es jeden Tag tue und wie es immer mehr von uns tun. In den sechs Jahren, seit ich mein erstes Buch zu schreiben begann, hat sich die Lebensmittellandschaft und die Art, wie wir essen, entscheidend zum Positiven gewandelt. Ein paarmal in der Woche hauptsächlich Gemüse zu essen, ist mittlerweile zur Regel für viele geworden, und dafür bin ich äußerst dankbar. Wir haben diesem Planeten Schaden zugefügt, es hat jahrzehntelangen Missbrauch gegeben, und sich vorwiegend von Gemüse zu ernähren und saisonale und lokale Produkte zu kaufen und zu essen, sind riesige persönliche Schritte in die richtige Richtung.

Wo immer möglich, habe ich versucht, vegane Alternativen in die Rezepte einzubauen; mein Bruder und meine Schwester sind beide Veganer, deshalb koche ich auch häufig so. Mir persönlich ist es ebenfalls wichtig, nicht allzu sehr auf Milchprodukte und Eier zu setzen. Sie kommen bei mir nur in guter Bioqualität zum Einsatz. Gleichzeitig achte ich darauf, dass jede Woche ein paar komplett ei- und milchfreie Mahlzeiten auf dem Speiseplan stehen, um so die Belastung unserer Umwelt weiter zu reduzieren.

Großbritannien ist ein kleines Land, deshalb beziehe ich, wenn ich an saisonale Ernährung denke, auch Amalfi-Zitronen, Aprikosen aus der Provence und Reis aus Apulien mit ein. Ich kaufe zwar so lokal wie möglich ein und lege den Schwerpunkt auf britische Produkte, aber wenn nötig greife ich auch schon mal auf unsere europäischen Nachbarn und ihr unglaubliches Angebot zurück. Nie war es wichtiger als heute,

die Beziehungen, die Essen schafft, und den Handel, den es ermöglicht, zu pflegen und zu fördern, um auf diese Weise Grenzen einzureißen.

## Eine Anmerkung zum Thema Einkauf

Ich hätte liebend gern einen eigenen Gemüsegarten, um mein Essen selbst anzubauen, doch im Moment kaufe ich noch alles (bis auf das bisschen, das ich in der Natur sammle). Das meiste davon stammt aus Geschäften bei mir in der Gegend und von unserem exzellenten Bauernmarkt.

Mein wöchentlicher Marktbesuch ist meine Verbindung zur Natur, zum Ursprung des Essens. Wenn ich die ersten Zucchini auftauchen sehe oder das große Angebot an Äpfeln im Herbst betrachte, fühle ich mich mit der Erde verbunden. Natürlich gehe ich auch in Parks und Wäldern spazieren und mache oft Ausflüge ans Meer. Aber in der Stadt ist es dieser Gang zum Markt, der mich in Kontakt mit der Natur bringt und dafür sorgt, dass ich mich in Raum und Zeit aufgehoben fühle. Man muss mir nicht mehr sagen, wann Spargel Saison hat; aus jahrelanger Kocherfahrung weiß ich, wann er eintrifft. Trotzdem gehe ich jedes Mal an den Ständen entlang, selbst wenn es nicht sehr viel zu kaufen gibt. Das erdet mich und erinnert mich daran, wie wundervoll Essen ist – und wenn ich es eine Woche mal nicht zum Markt schaffe, fehlt es mir gleich.

Ich weiß, dass viele ihre Einkäufe in der Regel im Supermarkt oder online tätigen. Ein paar Monate lang, als mein Sohn noch klein war, war es bei mir nicht anders. Auch Supermärkte setzen inzwischen verstärkt auf saisonale, lokale Produkte, weshalb es absolut möglich ist, die saisonale Ernährung mit dem Einkauf im Supermarkt zu verbinden. Wenn Sie noch nicht im Einklang mit den Jahreszeiten stehen, dann sollten Sie sich vor dem Einkauf vielleicht erst einmal schlaumachen, was momentan gerade wächst und sich zum Verzehr anbietet. Achten Sie dabei auf Kennzeichnungen und kaufen Sie möglichst regionale Lebensmittel. Die kosten zwar manchmal ein bisschen mehr, schmecken dafür aber umso besser. Je mehr ethisch korrekte, lokale und saisonale Produkte wir im Supermarkt kaufen, desto mehr davon werden ins Sortiment aufgenommen – mit jedem Kauf tragen Sie also zu einem Wandel bei.

# Jahresbeginn

## Das Beste der Saison

Grünkohl

Lauch

Steckrüben

langstieliger violetter Brokkoli

Wirsing

Rosenkohl

Wintertomaten

Cavolo nero (Schwarzkohl)

Radicchio

winterliche Zitrusfrüchte

Granatapfel

Frühhabarber

## Was blüht gerade?

Mimosen

Christrosen

Magnolien

Anemonen



# Grapefruit mit Honig, Koriandersamen und gerösteten Haferflocken

Ich esse jeden Tag Früchte zum Frühstück, aber am Jahresanfang finde ich meine Obstschale immer ein bisschen leer. Wir essen Birnen, Äpfel, Granatäpfel – und Blutorange, sobald sie eintreffen. Aber mit der Auswahl im Frühling und Sommer ist das nicht zu vergleichen, und irgendwann habe ich keine Lust mehr darauf. Dann greife ich auf Grapefruits zurück, die ich schon als Kind gern gegessen habe, mit einer üppigen Schicht Zucker bestreut und einem speziell gezackten Löffel zum Auslösen der einzelnen Fruchtsegmente. Das ist mittlerweile ein Frühstücksgericht, das wir sehr häufig essen. Es wirkt ausgefeilt und raffiniert, erfordert aber nicht mehr als ein paar Minuten am Herd.

Koriandersamen kommen bei mir in der Küche im Moment in ebenso vielen süßen wie herzhaften Speisen zum Einsatz. Ihr zitroniger Charakter verleiht den leuchtenden Zitrusfrüchten den perfekten Aromakick. Dieses Gericht lässt sich nicht nur zum Frühstück, sondern auch gut am Ende einer Mahlzeit servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

2 Grapefruits  
½ TL Koriandersamen  
2 EL Honig oder  
Agavendicksaft  
plus Honig oder  
Agavendicksaft  
zum Fertigstellen  
1 TL Butter  
4 EL Haferflocken  
1 TL Vanillepaste  
100 g Joghurt (ich nehme  
Kokosjoghurt)

- 
- Die Grapefruits schälen und in Segmente oder Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass die bittere weiße Haut mit entfernt wird. Wenn Sie Grapefruitschalen übrig haben, an denen noch saftiges Fruchtfleisch hängt, bewahren Sie sie für den Sirup auf. Die Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen, bis sie zu duften beginnen.
  - Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Koriandersamen hineingeben und etwa 1 Minute anbraten, bis sie ihre Röstaromen freisetzen und noch intensiver duften. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2 Esslöffel kaltes Wasser und den Honig hinzufügen, dann ggf. den Saft aus den zurückbehaltenen Grapefruitschalen dazupressen. Pfanne zurück auf den Herd stellen und das Ganze etwa 1 Minute köcheln lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist.
  - In einer anderen Pfanne die Butter zerlassen, bis sie schäumt. Haferflocken hineingeben und unter ständigem Rühren anrösten, bis sie buttrig-braun sind und wunderbar duften. Die Vanillepaste hinzufügen und noch etwa 1 Minuteiterrühren.
  - Die Grapefruitscheiben auf zwei Tellern anrichten, mit dem warmen Sirup begießen und mit Joghurt, Haferflocken und etwas zusätzlichem Honig garnieren, wenn Sie es gern süß mögen.



# Safran-Frühstücks-Kheer

*Kheer* ist ein indischer Reispudding, der an Feiertagen und bei Festen auf den Tisch kommt. Es handelt sich dabei um eine beruhigende Mischung aus milden Gewürzen, Milch und Reis, die ich besonders gern zum Frühstück esse. Für mich gibt es nichts Nahrhafteres als die Kombination aus Milch und Reis – leicht bekömmlich und im wahrsten Sinne des Wortes reinigend. Wir kochen immer gleich die doppelte Menge davon und wärmen die Reste dann an einem der darauffolgenden Tage mit etwas zusätzlicher Milch auf. Manchmal essen wir den *Kheer* aber auch zum Dessert. In der ayurvedischen Tradition dient er dazu, den Organismus im Winter im Gleichgewicht zu halten: Der süße Zimt hilft beim Verdauen, und die vom Milchreis ausgehende Wärme beugt möglichen Erkältungen vor.

Ich verwende hier Naturreis, aber weißer Reis schmeckt genauso köstlich. Ich empfehle, den Reis über Nacht einzuweichen – das kostet Sie bloß 2 Minuten und die Garzeit wird dadurch deutlich verkürzt. Wenn Sie diesen Arbeitsschritt vergessen, lassen Sie den Reis einfach so lange einweichen, wie Sie Zeit haben. Und falls Ihnen Safran zum Frühstück doch etwas zu weit geht, können Sie ihn problemlos weglassen. Die anderen Gewürze reichen völlig aus.

---

## FÜR 4 PERSONEN

150 g langkörniger  
Naturreis  
100 g Cashewkerne  
50 g blanchierte Mandeln  
1 l Mandelmilch (ich  
verwende ungesüßte)  
6 Kardamomkapseln  
100 g Rosinen (ich nehme  
die hellen Sultaninen)  
1 Msp. gemahlener Ingwer  
1 Prise Safranfäden, in  
50 ml kochendem  
Wasser eingeweicht  
1 kleine Zimtstange  
2 EL flüssiger Honig

## ZUM SERVIEREN

abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Limette  
1 kleine Handvoll  
geröstete Kokoschips

- Den Reis in einer Schüssel, die Cashewkerne und die Mandeln in einer anderen Schüssel mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, am besten aber über Nacht.
- Am nächsten Morgen den Reis abgießen, zusammen mit der Milch und ½ Liter, kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Simmern bringen. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Reis aufgequollen ist und die Flüssigkeit einzudicken beginnt.
- Inzwischen die Nüsse abtropfen lassen und klein hacken – wenn Sie möchten, können Sie dafür auch den Mixbehälter der Küchenmaschine verwenden. Die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und die aromatischen Samen herausnehmen, dann die Kapseln wegwerfen und die Samen zu einem Pulver zermahlen.
- Nach Ablauf der 20 Minuten die Nüsse, Rosinen, Gewürze und den Honig unter den Reis mischen und alles zusammen weitere 15 Minuten kochen lassen, bis die Konsistenz dick und cremig und irgendwo zwischen Milchreis und Porridge anzusetzen ist. Optimal schmeckt es, wenn der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat, und der Kheer schön cremig und nicht allzu dick ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass er zu schnell eindickt, die Temperatur reduzieren und etwas kochendes Wasser aus dem Wasserkocher angießen.
- Den Kheer in Schüsseln füllen und obenauf Limettenschale und Kokoschips arrangieren. Wer es gern süß mag, kann noch etwas Honig darüberträufeln.



# Gebackener Apfel-Porridge mit Ahornbutter

## FÜR 6 PERSONEN

### FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

2 EL gemahlener  
Kardamom  
2 EL gemahlener Ingwer  
½ TL gemahlene  
Muskatnuss  
½ TL gemahlene  
Gewürznelken  
½ TL gemahlener Zimt  
Kokosöl oder Butter  
3 große Äpfel  
1 unbehandelte Zitrone  
200 g Haferflocken  
1½ TL Backpulver  
1 Msp. feines Meersalz  
100 g Nüsse, geröstet und  
gehackt (ich nehme  
Pecan- und Haselnüsse)  
750 ml Mandelmilch  
125 ml reiner Ahornsirup  
plus Sirup zum  
Beträufeln

### FÜR DIE AHORNCREME

2 EL Nussbutter  
(ich nehme  
Cashewbutter)  
2 EL Ahornsirup  
4 EL Mandelmilch  
eine winzige Prise feines  
Meersalz  
Vanilleextrakt oder  
Vanillepaste

Der Kälteeinbruch, der oft mit dem Jahresbeginn einhergeht, ist perfektes »Porridge-Wetter«. Ich habe noch nie verstanden, wieso manche Menschen ständig Porridge essen können, ganz egal, wie warm oder kalt es ist. Ich liebe seine Wärme an einem kalten Tag – eine Schüssel davon in meinen Händen ist wie eine Wärmflasche am Morgen. Der kurze, wohltuende Moment am Herd beim Rühren ist eine willkommene Unterbrechung der morgendlichen Hektik und schenkt mir ein paar Minuten Zeit, um mich gedanklich auf den Start in den Tag vorzubereiten.

Dieser Porridge ist ein bisschen anders, denn er wird gebacken. Auf diese Weise wird er am Rand schön knusprig und die Apfelscheiben obenauf werden weich und kräftig gebräunt. Ich garniere ihn mit einer Ahorncreme, die so lecker schmeckt, dass man am liebsten gleich die ganze Schüssel weglöffeln würde, noch bevor der Porridge fertig ist. Die Zubereitung dauert ein wenig länger als bei einem normalen Porridge – diese Variante ist fürs Wochenende gedacht.

Ich bereite den Apfel-Porridge gern für eine größere Runde zu, oder auch sonntags, mit der Absicht, die Reste im Kühlschrank aufzubewahren – so weiß ich, dass wir zum Wochenbeginn ein leckeres Frühstück haben. Der Porridge lässt sich gut einige Tage im Kühlschrank lagern, und eventuell vorhandene Reste können mit etwas zusätzlicher Milch in einem kleinen Topf aufgewärmt werden. Von der Gewürzmischung stelle ich gleich eine größere Menge her, die ich in einem Einmachglas aufbewahre und unter der Woche auch in meinen auf dem Herd zubereiteten Porridge rühre. Sie erhalten folglich mehr Gewürzmix, als Sie für den gebackenen Porridge brauchen. Sie können aber auch einfach eine Prise von jedem Gewürz dazugeben, wenn Sie lieber keine Gewürzmischung herstellen wollen. Ich bereite den Porridge ohne Tiermilchprodukte zu und verwende stattdessen Mandelmilch und Kokosöl, weil ich ihn so am liebsten mag. Normale Milch und Butter funktionieren aber genauso gut.

- Zuerst die Gewürzmischung in einem kleinen Marmeladenglas anrühren, dann beiseitestellen.
- Den Backofen auf 210 °C (190 °C Umluft/Gas Stufe 6) vorheizen. Eine hohe Auflaufform von etwa 20 x 20 cm mit Kokosöl einfetten.
- Zwei der Äpfel raspeln. Vom dritten Apfel das Kerngehäuse ausstechen und den Apfel quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Von der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben und für später aufbewahren, dann die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und über den in Scheiben geschnittenen Apfel träufeln, damit er nicht braun wird.



- In einer großen Schüssel die Haferflocken mit dem Backpulver, dem Salz, 1 Teelöffel der Gewürzmischung, den geraspelten Äpfeln und einem Großteil der gehackten Nüsse (eine kleine Handvoll zum Garnieren aufbewahren) verrühren, bis sich die Zutaten miteinander verbunden haben. In einem Krug oder einer separaten Schüssel die Milch mit dem Ahornsirup, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte und der zurückbehaltenen Zitronenschale vermischen.
- Die Haferflocken-Apfel-Masse in die gefettete Form füllen, mit dem Milch-Ahornsirup-Mix übergießen, obenauf die Apfelscheiben arrangieren und mit etwas Ahornsirup beträufeln. Auf den Haferflocken kleine Flöckchen Kokosöl oder Butter verteilen. 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis der Porridge an der Oberseite eine goldbraune Färbung angenommen hat und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Während der Porridge backt, die Ahorncreme zubereiten. Dazu in einer mittelgroßen Schüssel die Nussbutter mit dem Ahornsirup, der Milch, dem Salz und dem Vanilleextrakt aufschlagen, bis eine ganz glatte, gießfähige Konsistenz entstanden ist. Wenn die Mischung zu dick erscheint, noch etwas Milch hinzufügen.
- Den gebackenen Porridge auf Schüsseln verteilen, mit der Ahorncreme begießen und heiß servieren.

# Linsen auf Toast

In England genehmigen sich alle, Küchenchefs und Köche eingeschlossen, manchmal eine aus *baked beans on toast* bestehende Mahlzeit. Ich bin sicher, die Kindheitserinnerungen tragen dabei ebenso zum Geschmackserlebnis bei wie das eigentliche Essen auf dem Teller. Diese mit Joghurt verfeinerten Linsen sind ein Rezept, das ich mir als Alternative zu den Bohnen ausgedacht habe. Wir bereiten es immer dann zu, wenn uns der Sinn nach etwas Schnellem und gleichzeitig Raffiniertem steht, ohne zu einer Einkaufstour aufbrechen zu müssen. Die Linsen sind warm und sättigend und so intensiv im Geschmack, dass man meinen könnte, sie hätten viel länger als fünf Minuten gebraucht.

Dieses Rezept wurde so konzipiert, dass es mit Basiszutaten aus dem Kühl- und Vorratsschrank zubereitet werden kann. Die Kräuter sind also optional – wenn Sie welche im Kühlschrank oder auf der Fensterbank haben, umso besser! Das Gleiche gilt für den Käse: Ich habe immer ein Stück Parmesan im oberen Fach meines Kühlschranks liegen, aber so ziemlich jeder Hartkäse funktioniert hier gut.

- 
- Zuerst die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten, bis sie aromatisch duften und zu bräunen beginnen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und so weit abkühlen lassen, dass man sie anfassen kann, dann klein hacken oder in Stücke brechen.
  - Inzwischen die Pfanne bei mittlerer Temperatur auf den Herd zurückstellen und einen kräftigen Schuss Öl und den Knoblauch hinzufügen. Brutzeln lassen, bis der Knoblauch an den Rändern zu bräunen beginnt, danach die Linsen mitsamt der Flüssigkeit (wenn Sie selbst gekochte Linsen verwenden, benötigen Sie etwa 150 Milliliter des Kochwassers) sowie den Essig und den Honig zugeben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
  - Nun eine Prise Salz, ein paar kräftige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle und einen ordentlichen Schuss Olivenöl unter die Linsen mischen. Probieren und bei Bedarf noch etwas Salz, Honig, Pfeffer oder Essig hinzufügen. Sobald die Linsen gut schmecken, die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren.
  - Olivenöl über das heiße Röstbrot träufeln und die Linsen darüber verteilen. Mit den Kräutern, Nüssen und reichlich geriebenem Käse garniert servieren. Eventuell vorhandene Linsenreste schmecken heiß oder kalt und sind 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

## FÜR 2 PERSONEN

- 50 g Nüsse  
(ich mag Walnüsse  
und Mandeln)
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, in dünne  
Scheiben geschnitten
- 1 Dose grüne Linsen  
(400 g) oder 250 g  
selbst gekochte  
(siehe Seite 465)
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Spritzer flüssiger Honig
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 4 EL dicker griechischer  
Naturjoghurt

## ZUM SERVIEREN

- einige Scheiben  
gutes Röstbrot
- 1 kleines Bund weiche  
Kräuter (Basilikum,  
Petersilie, Dill,  
Estragon), Blätter  
abgepft und  
grob gehackt
- etwas geriebener Hartkäse  
(ich nehme  
vegetarischen)

# Mit Hingabe kochen

Ich habe einige Zeit in Ashrams verbracht und bin in unzähligen Yogakursen gewesen. Während meiner Schwangerschaft habe ich dann ein besonderes Interesse an der Kraft des Geistes und der Hypnotherapie entwickelt. All diese Dinge – Meditation, Yoga und positives Denken – sind Hilfsmittel, um mein Leben besser und angenehmer zu gestalten. Und je mehr ich mich mit dem Thema befasse, wie ich mein Leben so zufrieden, stressfrei und glücklich wie möglich angehen kann, desto mehr weiß ich, dass meine Küche mein Ruheort ist. Nicht jeden Abend natürlich. Es gibt Abende, da wirbele ich herum, werfe lieblos ein paar Sachen in den Topf, und das Endergebnis schafft es kein zweites Mal auf den Teller. Aber ich weiß, dass die Küche ein Ort der Veränderung sein kann, und das trifft auf jeden zu – selbst wenn Sie sich nicht für einen großen Koch halten.

Wenn ich mich konzentriere und bis ins kleinste Detail wahrnehme, was um mich herum vor sich geht, wird Kochen zu einer Art Trost und Meditation für mich. Egal, ob es sich dabei um das angenehme Dahingleiten meines Lieblings-Kartoffelschälers, den berauschenden Duft von Minze oder Basilikum oder den plötzlich herausspritzenden Saft beim Einschneiden einer Zitrone handelt – wenn ich all diese Momente bewusst wahrnehme, bringt mich das mit meinem Essen in Verbindung und erinnert mich an das Wunder seiner Entstehung. Kochen ist ein Angebot, an mich, meinen Körper und die Menschen, die ich liebe – sprich, die Menschen, für die ich koche. Und es ist heilsam, nicht nur dank der Nahrung, die es liefert, sondern auch dank der Tatsache, dass man etwas Manuelles und Praktisches tut. Es sorgt dafür, dass mein Kopf zur Ruhe kommt, und ermöglicht es mir, mich ganz auf eine Sache zu fokussieren.

Ein Großteil dieser erdenden, nährenden Praxis ist uns beim Kochen verloren gegangen. Natürlich wissen wir alle, dass das Backen eines Brotlaibs oder das Abfüllen von selbst gekochter Marmelade in Gläser uns ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit schenkt. Aber ich denke, dass auch unser tägliches Kochen ein Akt der Meditation, des Abtauchens und der Achtsamkeit sein kann. Das mag nichts Neues sein, und es ist sicher auch keine bahnbrechende Erkenntnis. Aber wer wie ich dazu neigt, vom Alltagsstress eingeholt zu werden, kann das als Ermutigung im Hinterkopf behalten und daran denken, dass selbst die einfachsten Aufgaben in der Küche etwas sind, das man bereitwillig annehmen und woran man sich erfreuen kann.

Ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Empfindungen, Gedanken und Gefühle des Kochs beim Kochen auf das Essen übertragen. Das mag ein wenig abgedreht klingen. Aber nachdem ich Tausende von Gerichten gekocht habe, weiß ich, dass das Essen am Ende unendlich viel besser schmeckt, wenn ich genau darauf achte, was ich tue, wenn ich jeder Aufgabe und Zutat den Respekt zolle, den sie verdienen. Ebenso kommt es manchmal vor, dass ich einfach alles in einen Topf schmeiße, weil ich neben den vielen anderen Dingen, die sonst noch so los sind, nichts mehr auf die Reihe kriege. Und wenn das mal vorkommt, dann nehme ich es auch nicht weiter schwer.

Sich ganz und gar aufs Kochen zu konzentrieren, heißt für mich auch, Dinge wie Fernseher oder Musik auszuschalten, um mich jeder Aufgabe mit Hingabe zu widmen und ihr so viel Sorgfalt zu schenken, wie mein Zeitplan es mir ermöglicht. Um meine Nahrungsmittel wertzuschätzen und – auch wenn sich das hippiemäßig anhören mag – sie als kostbare Gaben

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 Telefone 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 Kräuterverlesen 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 Frühstückscfé 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 ½ 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. Etwas 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 Cashewkerne, 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 ausschaben, 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 Cashewkerne, 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](http://www.coolchile.co.uk), liefern auch in deutschsprachige Länder); die normalen Tortillas, die man in den Läden findet, sind einfach nicht dasselbe. Weizentortillas funktionieren hier ebenfalls gut.

## FÜR 2 PERSONEN ALS LEICHTES GERICHT

200 g dicker griechischer  
Naturjoghurt

Saft von 1 unbehandelten  
Zitrone plus  
abgeriebene Schale  
von ½ 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-Senfkor-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 Farbkleckschen 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 Fladenbroten 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 wohlthuendsten 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 CHILIÖL

2 rote Chilischoten

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

2 Knoblauchzehen, geschält

1 gehäufte 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 simmert. 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 % Buchweizennudeln)
- 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 langstieliger 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 Essignote. 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 koche 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 aufreiben 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 Tamarisauce, 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 1¼ 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. 1¼ 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 simmern 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.

- 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 ½ 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 zurückgehaltenen Koriander- und Minzeblättern garnieren.

## FÜR 4 PERSONEN

- 4 EL Kokosöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (etwa 50 g), geschält und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1–2 kleine grüne Chilis, Stiel entfernt
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt und grob gehackt
- 1 kleines Bündel Koriandergrün (Blätter und Stiele)
- einige Minzestängel, nur die Blätter verwenden
- 1 gehäufte 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 (à 400 ml)
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe oder ½ Gemüsebrühwürfel
- 1 EL Tamari oder Sojasauce
- 1 Stängel Zitronengras
- ½ mittelgroßer Butternusskürbis, Kerne entfernt und geschält
- 100 g dünne braune Reismudeln (Vermicelli)
- 100 g Spinat oder winterliches Blattgemüse, in Streifen geschnitten
- 1 EL Kokosblütenzucker oder Honig
- Salz

# Hühnersuppe ohne Huhn

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.

## 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 gehäufte TL Nährhefe

• 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.

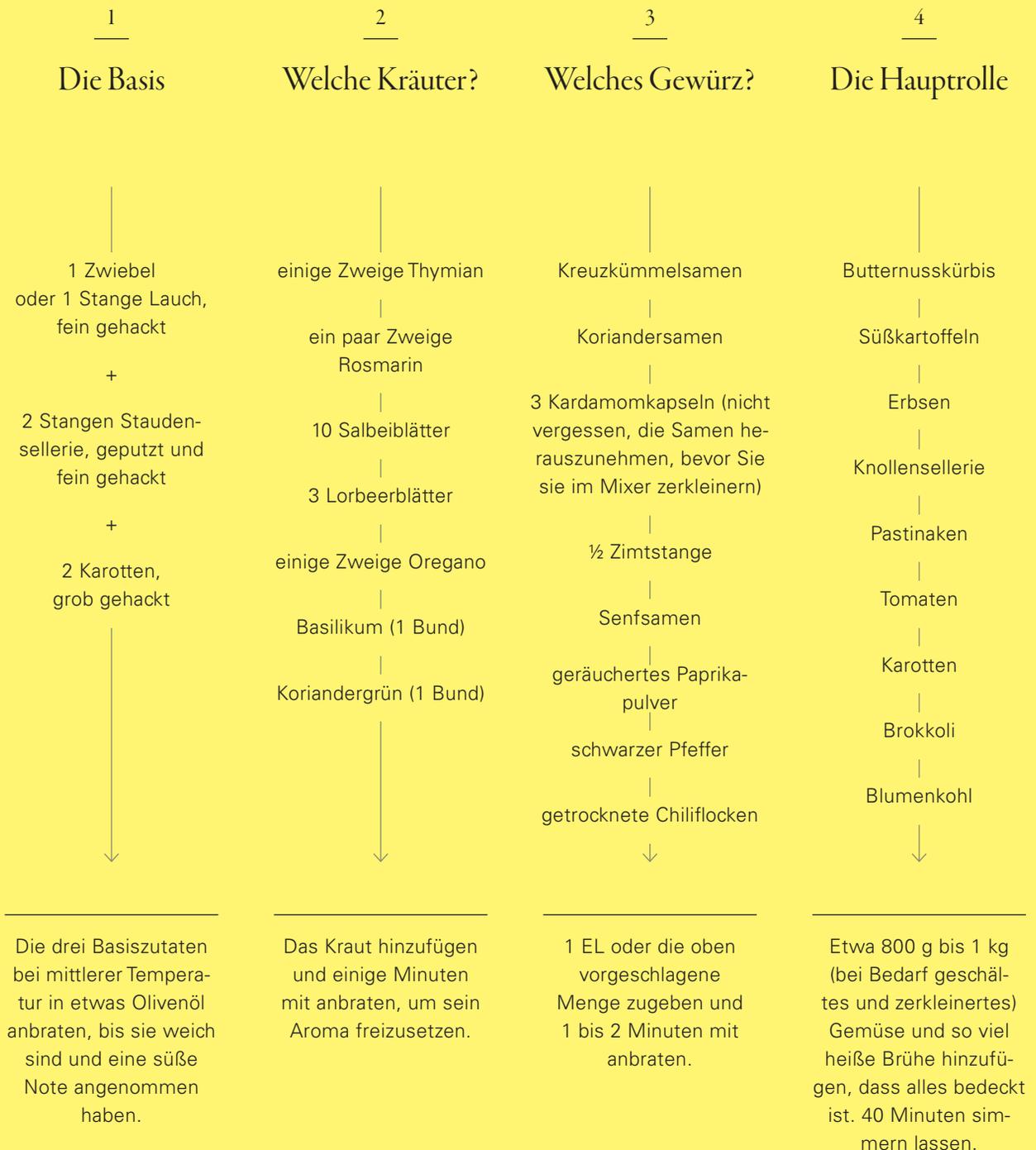
• Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ein paar Minuten mitgaren, dann die Zitrone auspressen und den Saft mit den Pfefferkörnern in den Topf geben. Nun 2 Liter kaltes Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen und mit einer kräftigen Prise Meersalz würzen. Die Suppe aufkochen und 20 bis 30 Minuten simmern lassen.

• 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.

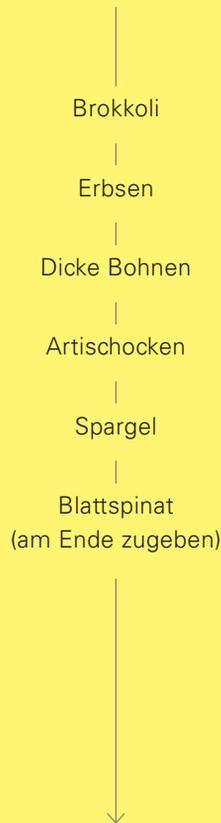


# Suppen – (m)ein Wegweiser zum Geschmack



5

## Die Nebenrolle



---

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

6

## Sattmacher



---

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



---

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 Pomeles, aber wenn sie schwer zu bekommen sind, können Sie auch andere Zitrusfrüchte verwenden: Clementinen und Blutorange 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 gepalzte 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 ausschneiden, 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 Pomelefilets und den Korianderblättern abschließen und alles behutsam miteinander vermischen.

### Noch mehr Ideen für das Dressing

- zu geraspelttem winterlichen Wurzelgemüse geben und mit Zitrusseiben 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 Reismudeln 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, wobei 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.