



Nigel Slater Greenfeast

Frühling · Sommer

Das
kleine Buch
der grünen
Küche

eBOOK

DUMONT



**Nigel
Slater**
Greenfeast

Frühling · Sommer

Das
kleine Buch
der grünen
Küche

e BOOK DUMONT

Nigel Slater

Greenfeast

Frühling · Sommer

Das
kleine Buch
der grünen
Küche

Fotografien von
Jonathan Lovekin

Aus dem Englischen
von Sofia Blind

DUMONT

eBook 2020

© 2020 DuMont Buchverlag, Köln

Die englische Originalausgabe erschien 2019 bei HarperCollins Publishers Ltd.

Text © Nigel Slater 2019

Rezeptfotos © Jonathan Lovekin 2019

Pinselstriche © Tom Kemp 2019

Design David Pearson

Deutsche Ausgabe:

Verlagskoordination Marisa Botz

Übersetzung Sofia Blind

Lektorat Julia Bauer

eBook-Konvertierung: CPI books GmbH, Leck

ISBN eBook 978-3-8321-7074-5

www.dumont-buchverlag.de

Für James

INHALT

EINLEITUNG

IN DER SCHÜSSEL

AUS DER PFANNE

AUS DER HAND

AM MORGEN

IM OFEN

AUF DEM TELLER

VOM GRILL

AUF DEM HERD

ZUM NACHTISCH

DANK

REGISTER

EINLEITUNG

Auf dem Küchentisch liegt ein kleines schwarzes Notizbuch. An manchen Stellen mit ordentlichen Eintragungen versehen, an anderen praktisch unleserlich, enthält es die letzten aus einer langen Reihe hauchdünner Seiten mit handgeschriebenen Angaben über alles, was ich esse. Es gehört nicht zu den Küchentagebüchern, in denen ich Rezeptabläufe und Einkaufslisten, Ideen und Wunschzettel notiere, sondern ist eine tägliche Chronik von allem, was auf meinem Teller landet. Wenn ich zum Frühstück Joghurt, Schwarzes Johannisbeerkompott und Kürbiskerne esse, steht es in diesem Büchlein. Genau wie ein Mittagessen aus grünen Linsen und gegrillten roten Paprika oder ein Abendessen aus gebackenem Blumenkohl und einer Schale Miso-Suppe. Jede Schale Suppe, jeder Teller Nudeln und jeder Pilz auf Toast wird getreulich verzeichnet. Ich weiß nicht mehr genau, wann oder warum ich angefangen habe, mein Essen aufzuschreiben, aber inzwischen fülle ich diese kleinen Bücher auch aus Gewohnheit aus. Oft schreibe ich die Notizen spät abends, kurz bevor ich Feierabend mache und zu Bett gehe. Ich vermute, meine schwarzen Büchlein werden mit mir begraben werden.

Gelegentlich blättere ich zurück und schaue mir an, was ich geschrieben habe; oft, wenn ich ein Tagebuch durch das nächste ersetze. Einer der Aspekte, die mich interessieren – und vielleicht der Hauptgrund, warum ich dieses tägliche Ritual so lange beibehalten habe – ist, dass ich verfolgen kann, wie sich meine Essgewohnheiten im Lauf der Jahre, wenn auch graduell, verändern. Natürlich gibt es unantastbare Nahrungsmittel (anscheinend besteht, so lange ich zurückdenken kann, die erste und letzte Mahlzeit meines Tages aus einer Schale Joghurt), aber ich entdecke auch deutliche Veränderungen bei dem, was ich koche und esse. Die auffallendste ist die Menge – ich esse eindeutig weniger als früher, und es gibt eine spürbare Verschiebung hin zu leichteren Gerichten, vor allem im Frühling und Sommer.

Aber da ist noch etwas. Obwohl ich ein entschiedener Allesesser bin, zeigt sich, wie viel von meiner Alltagskost inzwischen pflanzlich ist. Ich lebe zwar nicht streng vegetarisch (entscheidend bleibt für mich, dass mein Essen etwas Köstliches ist und nicht etwas, das einem System strenger Ernährungsregeln folgt), aber ein Großteil dessen, was ich unter der Woche esse, enthält weder Fleisch noch Fisch. Ich bin nicht sicher, ob das eine sonderlich bewusste Entscheidung war. Es ist einfach die Richtung, in die sich meine Art zu essen in den letzten paar Jahren entwickelt hat. Allerdings weiß ich, dass ich damit nicht alleine stehe.

Greenfeast ist, wie schon zuvor das Buch *Eat*, eine Sammlung dessen, was ich jeden Tag esse, wenn ich mit der Arbeit fertig bin: jene entspannten, aber lebendigen Gerichte, mit denen ich mich und alle anderen, die gerade da sind, ernähre. Die Rezepte sind, wie alle bisherigen, eher als Inspiration gedacht denn als Regeln, die sklavisch Wort für Wort befolgt werden sollten. Aber anders als *Eat* enthält diese Sammlung weder Fleisch noch Fisch. Das Auswahlprinzip dieser Rezepte richtet sich an jene gleichgesinnten Esser, die merken, dass sie Inspiration für Mahlzeiten suchen, die Pflanzen mehr zu verdanken haben als Tieren.

WIE ICH ESSE

Es kommt selten vor, dass ich jemandem einen Teller mit Essen reiche. Ich finde es gastfreundlicher und unterhaltsamer, wenn auf dem Tisch eine Auswahl an Schüsseln und Platten steht, von denen sich alle selbst bedienen können. Und damit meine ich ebenso ein Essen für zwei oder drei Personen wie eines für eine ganze Gruppe, seien es Verwandte oder Freunde. Auf diese Weise erwacht der Tisch zum Leben, Essen wird angeboten oder herumgereicht, man teilt ein Gericht, und die Mahlzeit wird augenblicklich erfreulicher.

Im Sommer gibt es immer ein paar leichte, unkomplizierte Hauptgerichte. Dazu irgendeine Form von Begleitung. Das könnten Dreiecke aus getoastetem Sauerteigbrot sein, glitzernd vor Olivenöl und

Meersalzflocken. Oder asiatische Nudeln, die ich oft einfach zubereite, indem ich sie mit kochendem Wasser übergieße, in ein wenig geröstetem Sesamöl und Korianderblättern wende, oder eine jauchzend frohlockende koreanische Chilipaste.

Eine Schale mit roter Paprikasuppe könnte neben einem Teller mit gebratenen Auberginen und Feta stehen. Vielleicht sind knusprige Erbsenkroketten mit einem Salat aus Tomaten und Stangenbohnen auf dem Tisch angerichtet. Südostasiatische Nudeln könnten mit gebackenem Frühlingsgemüse und Erdnusssoße gegessen werden, ein mildes Gericht aus überbackenem Sahneblumenkohl neben einem scharfen Tomaten-Couscous auftauchen. Zwei Gerichte, oft auch drei, sind bei mir zu Hause ganz normal. Ich finde es weitaus erfreulicher, von mehreren Sachen probieren zu können, als vor einem einzigen vollgehäuften Teller zu sitzen.

Vieles von dem, was ich im Frühling und im Sommer koche, ist außergewöhnlich leicht; damit meine ich, dass es wahrscheinlich weder auf Kohlenhydraten noch auf Milchprodukten basiert. Ein paar Sachen tauchen regelmäßig auf. Schalen mit Joghurt, unter den ich gehackte Minze und Koriander, einen Spritzer Reissessig und Schnittlauch gezogen habe. Oft gibt es ein wenig sauer eingelegtes Gemüse: normalerweise Karotten, Rote Bete oder rote Zwiebeln. Ein Knäuel aus Sauerkraut, vermengt mit der gleichen Menge gehackter Kräuter, oder ein Salat aus Tomaten und Basilikum. Lauter regelmäßige Gäste an meinem Sommertisch, wie Zugvögel. Es gibt noch weitere. Vielleicht ein bisschen Reis mit knusprig gebratenen Zwiebeln und Koriander oder in zerdrückten Tomaten, Meersalz und Rotweinessig geschwenkte Nudeln. Es könnte eine Schale Couscous mit Minze, goldgelben Sultaninen und grünen Erbsen geben oder neue Kartoffeln mit Olivenöl, Estragon und Zitronenschale.

Es ist kein Geheimnis, dass ich eine tiefe Zuneigung zu den kalten Monaten hege, aber meine Liebe zur Sommerküche mit ihrer Leichtigkeit und Lässigkeit steht nicht weit dahinter zurück. Es gibt Höhepunkte, die von Mai bis September – und oft darüber hinaus – auf dem Tisch auftauchen. Ein paar Melonenstücke zum Frühstück, gewälzt im Saft einer Passionsfrucht. Eine tiefe Tasse Misosuppe zum Mittagessen, mit Streifen

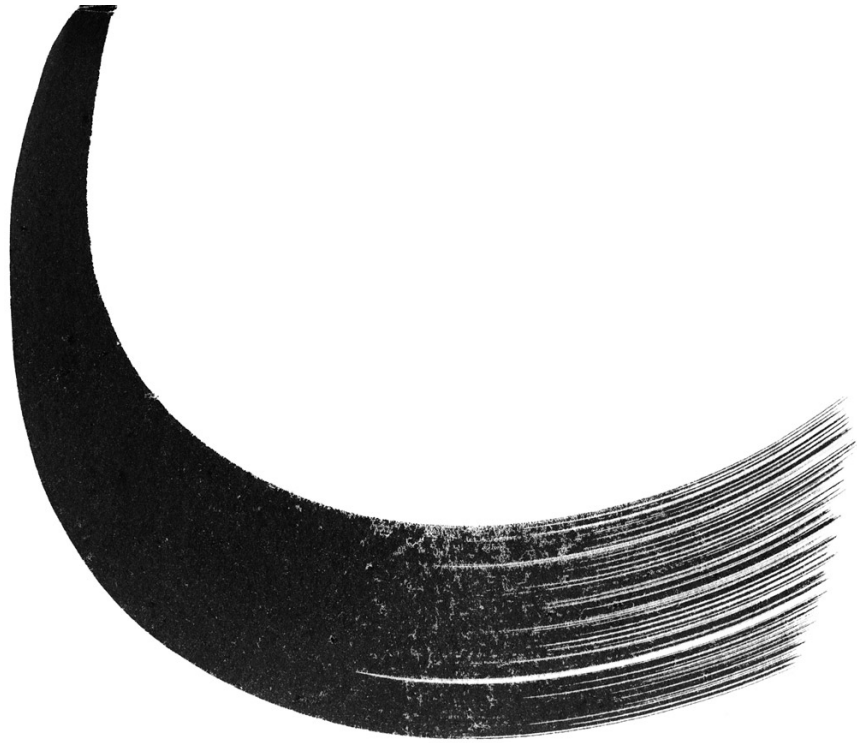
aus zartem Frühlingskohl und Zitrone. Die obersten Spitzen des Frühlingspargels, in einer Mischung aus gemahlenden Sesamkörnern und etwas geröstetem Öl gewendet, als Beilage zu einem Salat aus Sprossen und grünen Erbsen. Ein einzelner unförmiger Burrata-Kloß mit einem grünen Band aus Basilikumöl oder eine gehackte Gurke, mit kühlem Ricotta und Minzeblättern bestreut, neben einer Schale mit Avocado und Freekeh-Weizenkörnern. Die Liste ist fast endlos.

Alle Rezepte in diesem Buch sind leicht. Sie sind dazu gedacht, nach Lust und Laune kombiniert zu werden. Ein Tisch mit ein paar kleinen Schüsseln voller leichtem, unkompliziertem Essen, der uns Spaß und Freude bereiten und uns letztendlich auch sanft nähren soll.

EINIGE ANMERKUNGEN ZU DEN REZEPTEN

Die Rezepte auf den folgenden Seiten sind zwar alle auf Pflanzenbasis, aber nicht streng vegetarisch. Mit ein paar kundigen Veränderungen lassen sie sich aber leicht so abwandeln, dass sie sich für die vegetarische oder vegane Ernährung eignen.

IN DER SCHÜSSEL



Ich bin ein Schüsselsammler. Schalen für Suppe oder Porridge, Schüsseln für Reis oder Nudeln, Schüsselchen für Desserts. Ich mag es, diejenige auszuwählen, die am besten zu meinem Essen passt: tief oder flach, mit oder ohne Rand, aus Keramik, Lack oder Holz. Das hat nichts Gekünsteltes; ich habe einfach das Gefühl, Essen schmeckt besser, wenn man es aus einem Gefäß isst, das seinem Inhalt schmeichelt.

Als ich vor vierzig Jahren nach London zog, kaufte ich mir zwei dicke, schwere, weiße Pillivuyt-Suppenschalen. Ich habe sie bis heute. Jahrelang waren sie mein einziges Geschirr, lange, bevor ich Teller oder Suppenteller kaufte. Sie sind täglich in Gebrauch, nicht mehr zum Essen, sondern zum Verquirlen von Eiern oder Anrühren von Dressings. Mindestens eine steht immer im Kühlschrank, mit einer Untertasse als Deckel, und hütet einen kleinen Schatz für die kommenden Tage.

Ich habe zwei Holzschalen für Porridge, aus Esche gedrechselt. Sie lassen den Tag sanft beginnen. Die stille, beseligende Freude, einen Holzlöffel über eine Holzschale zu bewegen. Ich fühle mich wie Goldlöckchen, selbst wenn sie nur ein Birchermüsli mit Erdbeeren enthält. Gelegentlich werden sie auch für Suppe oder Reis requiriert, aber sie sind zweifellos für die Morgenstunden gedacht.

Misobrühe ist mein Allheilmittel. Sie löst jede Frage, mildert jedes Leid, wärmt, sättigt und tröstet. Anfangs war meine Schale Miso Suppe ein Morgenritual; sie kann mit Gemüsestreifen, Algenfäden, fein geschnittenen Pilzen oder Nudelsträngen angereichert werden. Wenn ich unsicher bin, was ich essen möchte, reichen mir fünf Minuten mit einer Tasse Misobrühe, um mich zu entscheiden. Je dunkler sie ist, desto mehr schärft sie den Appetit und treibt zum Kochen an.

Risotto in Schalen statt auf Tellern zu servieren, reicht in manchen Kreisen, um gelyncht zu werden. Das kümmert mich keinen Deut. Ich esse mein Risotto aus einer tiefen Schale, wo der letzte Löffel (ja, Löffel!)

ebenso heiß bleibt wie der erste, statt auf einem Teller zu erkalten. Oder vielleicht ist es die Freude daran, diejenigen aufzuziehen, deren Essgewohnheiten von Traditionen verknöchert sind. Außerdem bin ich kein großer Reisesser. Eine Schale mit einfachem, weißen Basmatireis oder klebrigem japanischen Reis, gewürzt mit juwelenbunten *tsukemono*, den smaragdgrünen, safrangelben und rubinroten eingelegten Gemüsen aus Kyoto, hat allerdings viel für sich. Manchmal zerkrümele ich ein Nori-Algenblatt darüber, bestreue die Reiskörner mit den winzigen teegrünen Flocken oder würze mit Chilipulver und sesamgerösteter *togarashi*-Würzmischung.

Eine Schale in der Hand zu halten – eigentlich eher: zu wiegen – tröstet uns. Aber es ist wichtig, wie sich die Schale in der Hand anfühlt. Zu rau, und sie sägt an unseren Nerven wie Fingernägel auf einer Schultafel oder Zähne an einem Fruchtgummi. Zu glatt, und unsere Suppe fühlt sich vornehm und kaltherzig an. Am meisten schätze ich die schlichte Qualität einer Schale und des Essens, das sie enthält. Selbst ein maximal verfeinertes Rezept wird ein, zwei Stufen heruntergeschaltet, wenn man es in einer irdenen Schale serviert. Das Essen vermischt sich unaffektiert in der Höhlung, und die steilen Wände fangen seinen Duft ein, was den Genuss bei jedem einzelnen Mundvoll steigert.

Ich esse öfter aus Schüsseln als von Tellern. Teils, weil ich sie hochheben und meiner Nahrung näherkommen kann, wodurch der Akt des Essens intimer wird, teils aber auch wegen meiner Bewunderung für Töpfer und die Arbeit, die in ihre Kunst und ihr Handwerk fließt. Die Vorstellung, dass etwas auf einer tonstaubigen Töpferscheibe gestanden hat, von eigener Hand geformt, gestaltet und mit einer Töpfermarke versehen wurde, steigert das Erlebnis noch. Das Einzige, was bei mir nicht funktioniert, sind quadratische Schalen; sie sind eckig, unhandlich und ungemütlich, ebenso unattraktiv wie quadratische Teller. Ein lebhaftes Muster kann heiter oder kreischend wirken, je nach Ihrer Stimmung.

Dies ist ein Frühlings- und Sommerbuch, deshalb enthält es weniger Rezepte für Schüsselgerichte als der zweite Band über Herbst und Winter, aber immerhin gibt es einen knackigen, vietnamesisch inspirierten Salat,

einen kühlenden Melonen-Gazpacho, ein Paneer Korma und eine Bowl aus grünen Erbsen und Keimsprouen. Es gibt Reisschalen und Suppenschalen, einen Freekeh-Salat, ein grünes Curry und einen tiefen Teller cremiger Nudeln. Und natürlich gibt es noch weitere, insbesondere die Rezepte aus dem Kapitel *Auf dem Herd*. Es gibt kaum etwas, das für mich nicht noch reizvoller würde, wenn ich es aus den Tiefen einer schönen Schale esse.

Aber ich glaube nicht, dass wir mit dem Nachgrübeln über das richtige Gefäß für das richtige Gericht allzu viel Zeit verbringen sollten – ebenso wenig, wie wir das Spiel »Den-passenden-Wein-auswählen« allzu ernst nehmen sollten. Nichtsdestotrotz bereitet es mir Vergnügen, in meiner Sammlung von praktischen, alltäglich nutzbaren Geschirnteilen herumzukramen, einfach, um mein Essen behaglich aussehen zu lassen. (Wer schon einmal Tomatensuppe in eine knallblaue Schale gefüllt hat, weiß, wie unbehagliches Essen aussieht.) Im Allgemeinen brauchen Salate etwas mehr Raum, deshalb fülle ich sie lieber in weite Schüsseln. Üppige Suppen fühlen sich in einem großzügigen Behältnis wohl – es hält den Inhalt länger heiß, und wenn es nicht zu tief ist, lassen sich schöne Zutaten gut darin bewundern. Ein tiefes Schüsselchen bereitet Ihnen außerdem das Vergnügen, eine köstliche Teigtasche zu entdecken, die sich am Boden versteckt.

Vor Essen, das in einer Schüssel serviert wird, habe ich eine gewisse Ehrfurcht, die ich nicht empfinde, wenn es auf einem Teller liegt. Ich weiß nicht genau, woran das liegt, ich weiß nur, dass es so ist. Ich mag es, wenn Dressing, Soße oder Säfte sich am Boden einer Schale sammeln und als letzter Leckerbissen ausgelöffelt werden können. Deshalb werden so viele der Gerichte in den beiden Büchern auf diese Weise präsentiert. Es ist meine liebste Art zu essen.

KICHERERBSEN, GRÜNE ERBSEN, KEIMSPROSSEN

Eine Dose Kichererbsen aus dem Laden. Grüne Erbsen aus dem Gefrierschrank. Ein Laden-Schrank-Essen für Frühlingsabende.

Für 4 Personen

Kichererbsen – 2 Dosen à 400 g
tiefgekühlte oder frische Erbsen – 400 g (ohne Hülsen)
Mungbohnen sprossen – 100 g
Keim sprossen, z. B. Radieschen – 80 g
Olivenöl – 4 Esslöffel
gemahlener Cumin – 2 Teelöffel
gemahlener Koriander – 2 Teelöffel

Für das Dressing:

Tahin – 1 Esslöffel
Saft von 1 Zitrone
Olivenöl – 4 Esslöffel

Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Erbsen im Wasser kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in einer Schüssel Eiswasser abschrecken. Beide Sprossensorten unter kaltem Wasser abspülen und trocken schütteln.

Für das Dressing Tahin, Zitronensaft und Olivenöl verrühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne auf einer mittelheißen Herdplatte erhitzen, Kichererbsen und Gewürze hineingeben und 2 Minuten brutzeln lassen, bis sie heiß sind und duften. Die Kichererbsen beim Anbräunen in der Pfanne schwenken.

Die Erbsen wieder abgießen und mit den Sprossen in eine Servierschüssel geben. Erst das Dressing, dann die Kichererbsen unterziehen.

- Eines der unendlich nützlichen »Essen in Minutenschnelle«. Nehmen Sie Tiefkühlerbsen oder bereits ausgepaltete frische Erbsen aus dem Supermarkt. Wenn Sie die Erbsen selbst auslösen, brauchen Sie ein gutes Kilo frische Erbsenschoten.
- Nehmen Sie die Keimsprossen, die Sie finden können. Entscheidend ist, so viele unterschiedliche Konsistenzen wie möglich unterzubringen.



FREEKEH, PFIRSICHE, FETA

Käse und Obst, süß-salzig. Tröstliche warme Körner.

Für 2–3 Personen

Freekeh (grüne Weizenkörner) – 125 g

Thymian – ein paar Zweige

Lorbeerblätter – 2

Feta – 250 g

Za'atar-Würzmischung – 1 Teelöffel

Pfirsich – 1 großer

Olivenöl – 3 Esslöffel

Zwiebel – 1 mittelgroße

Minze – 10 g

Petersilie – 20 g

Saft von 1 Zitrone

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Freekeh, Thymian und Lorbeer mit ungefähr einem Drittel ihrer Menge Wasser zum Kochen aufsetzen. Leicht salzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Ein Stück Alufolie auf ein Backblech legen, den Feta in die Mitte setzen und mit dem Za'atar bestreuen. Den Pfirsich halbieren, entsteinen und jede Hälfte in vier Schnitze teilen. Die Schnitze rings um den Käse stecken und mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Folie seitlich hochziehen und zum Verschließen locker zusammendrücken. 20 Minuten backen.

Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und im restlichen Öl knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Minze und Petersilie hacken. Den Feta aus dem Ofen holen. Den Backsaft in eine Schüssel gießen und mit dem Zitronensaft verrühren. Den Freekeh abgießen, die Kräuter entfernen und in der Zitronen-Backsaft-Mischung wenden. Minze und Petersilie unterziehen. Den Feta in große

Stücke brechen und dazugeben. Die Pfirsichschnitze zwischen die Körner stecken, mit den Zwiebeln garnieren.

- Petersilie und Minze sind wichtig, aber Sie könnten auch Basilikum oder Koriander nehmen.



GRÜNES GEMÜSE, KOKOSCURRY

Knackig, knallgrün.

Für 2–4 Personen

Für die Currypaste

weiße Pfefferkörner – 1 Teelöffel

Koriandersamen – 1 Teelöffel

gemahlene Kurkuma – 1 Teelöffel

Zitronengras – 2 Stängel

Knoblauch – 2 Zehen, geschält

Ingwer – 1 Stück von 3 cm Länge, geschält

scharfe grüne Chilischoten – 3 kleine

Erdnussöl – 3 Esslöffel

frischer Koriander – 1 Handvoll, mit Wurzeln

Gemüsebrühe – 200 ml

Kokosmilch – 250 ml

Fischsoße – 1 Esslöffel

Limettensaft – 2 Esslöffel

Frühlingsgemüse wie Grünspargel, Dicke Bohnen und Erbsen – insgesamt
450 g

Blattgemüse, z. B. junger Spitzkohl, gehackt – 1 Handvoll

Zucker – 1 Prise

Sojasoße

Für die Currypaste Pfefferkörner und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne 2 bis 3 Minuten leicht anrösten, dann mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Meersalz, Kurkuma, Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chilis, 2 Esslöffeln Erdnussöl und einer Handvoll Korianderstielen und -wurzeln in einen Mixer geben. Zu grober Paste pürieren. Sie hält sich im Kühlschrank ein paar Tage, wenn man die Oberfläche mit Erdnussöl bedeckt, damit sie nicht austrocknet.

In einer tiefen Pfanne 3 leicht gehäufte Esslöffel der Currypaste in einem Esslöffel Öl 30 Sekunden unter Rühren anbraten, bis Duft aufsteigt. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Fischsoße und Limettensaft unterrühren.

Das Frühlingsgemüse zugeben und 5 bis 6 Minuten weiterköcheln lassen, dann das in breite Streifen geschnittene Blattgemüse dazugeben. Mit einer Prise Zucker, Fischsoße, etwas Sojasoße und noch mehr Limettensaft abschmecken.



MELONE, PAPRIKA, GURKE

Kalte Obstsuppe. Erfrischend. Satter Sommerduft.

Für 6 Personen

spitze rote Paprikaschoten – 3

gelbe Paprikaschote – 1 große

Gurke – 250 g

reife Cantaloupe-Melone – 1,25 kg (mit Schale)

Basilikum – 10 g

Sherryessig – 1 Esslöffel

Saft von ½ Zitrone

Eiswürfel

Die Paprika halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. Bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern oder pürieren und in eine große Schüssel geben. Ich mag meine Suppe ziemlich glatt, andere ziehen eine recht grobe Struktur vor. Die Gurke schälen, in große Stücke schneiden, auf die gleiche Konsistenz wie die Paprika zerkleinern und in die Schüssel geben. Die Melone vorbereiten, also Schale, Kerne und Fasern entfernen, und das Fleisch in große Brocken schneiden. Wie die anderen Zutaten pürieren und mit Paprika und Gurke mischen.

Das Basilikum grob hacken und mit dem Sherryessig, dem Zitronensaft und ein wenig Salz und Pfeffer in die Suppe rühren. Abgedeckt im Kühlschrank durchkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Eiswürfel unterrühren.

- Eine leichte, strahlend schmeckende Suppe, die kalt serviert wird. Damit meine ich richtig kalt und mit Eiswürfeln. Die Konsistenz kann so glatt oder grob sein, wie Sie mögen, aber ich mag es, wenn die Suppe noch ein paar kleine Stückchen enthält, deshalb verwende ich am liebsten einen

Pürierstab. Ich habe auch schon einen Standmixer benutzt, dabei muss man allerdings einen scharfen Blick haben, damit kein Püree entsteht.



MISO, BLUMENKOHL, INGWER

Sanfte Suppe für Frühlingstage. Die Wärme von geröstetem Knoblauch und Ingwer.

Für 2 Personen

Blumenkohl – 150 g

Knoblauch – 2 Zehen

Ingwer – 30 g

Erdnussöl – 2 Esslöffel

dunkle Misopaste – 2 Esslöffel

helle Misopaste – 2 Esslöffel

Mirin-Reiswein – 2 Esslöffel

Den Blumenkohl – violetten, wenn Sie mögen – in Röschen schneiden. Die Röschen und den geschälten Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen; Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten darin anbraten, bis sie weich, aber noch nicht braun sind. Den Blumenkohl zugeben und 4 bis 5 Minuten andünsten, dabei gelegentlich wenden, bis die Scheiben ein wenig Farbe angenommen haben. Wenn der Blumenkohl zart ist, sollte der Knoblauch satt honiggelb aussehen. Blumenkohl, Knoblauch und Ingwer auf vier Suppenschalen verteilen.

Einen Liter Wasser zum Kochen bringen, beide Sorten Misopaste und den Mirin hineinrühren. 2 Minuten köcheln lassen und dann über den Blumenkohl in den Suppenschalen schöpfen.



MISO, PILZE, PAK CHOI

Leicht, würzig, nahrhaft. Ein Schälchen voll Ruhe.

Für 4 Personen

Zuckerschoten oder grüne Erbsen – 150 g

Gemüse- oder Hühnerbrühe – 750 ml

helle Misopaste – 4 Esslöffel

Frühlingszwiebeln – 3

Pak Choi – 125 g

Enoki-Pilze – 100 g

Thai-Basilikum – 1 kleines Bund

Limette – 1

helle Sojasoße

Einen mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Zuckerschoten oder Erbsen 2 Minuten darin garen, mit einem Schaumlöffel herausfischen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Die Brühe in einem großen Topf erhitzen. Wenn sie sehr heiß ist, aber noch nicht kocht, die Misopaste hineinrühren. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Hälfte in die Brühe geben. Den Pak Choi längs halbieren und ebenfalls hineingeben. Die Wurzeln der Enoki-Pilze abschneiden und diese ebenfalls zugeben. Ein paar Minuten ziehen lassen, bis das Gemüse ein wenig weicher geworden ist.

Die Thai-Basilikumblätter zerpfeifen. Die Limette auspressen. Die heiße Brühe auf vier Schalen verteilen und die restlichen Frühlingszwiebeln, die Schoten, die Basilikumblätter und den Limettensaft hineingeben. Sojasoße dazu reichen, dann können alle nach Wunsch würzen.

- Eine kräftige Gemüsebrühe ist unerlässlich, genau wie eine großzügige Hand beim Würzen. Ich verwende hier gern Hühnerbrühe. Die Dosierung der Sojasoße würde ich den einzelnen Essern überlassen. Für mich nur

wenig, bitte – ich finde, Sojasoße unterjocht nur allzu leicht alles, was ihr in den Weg kommt.