



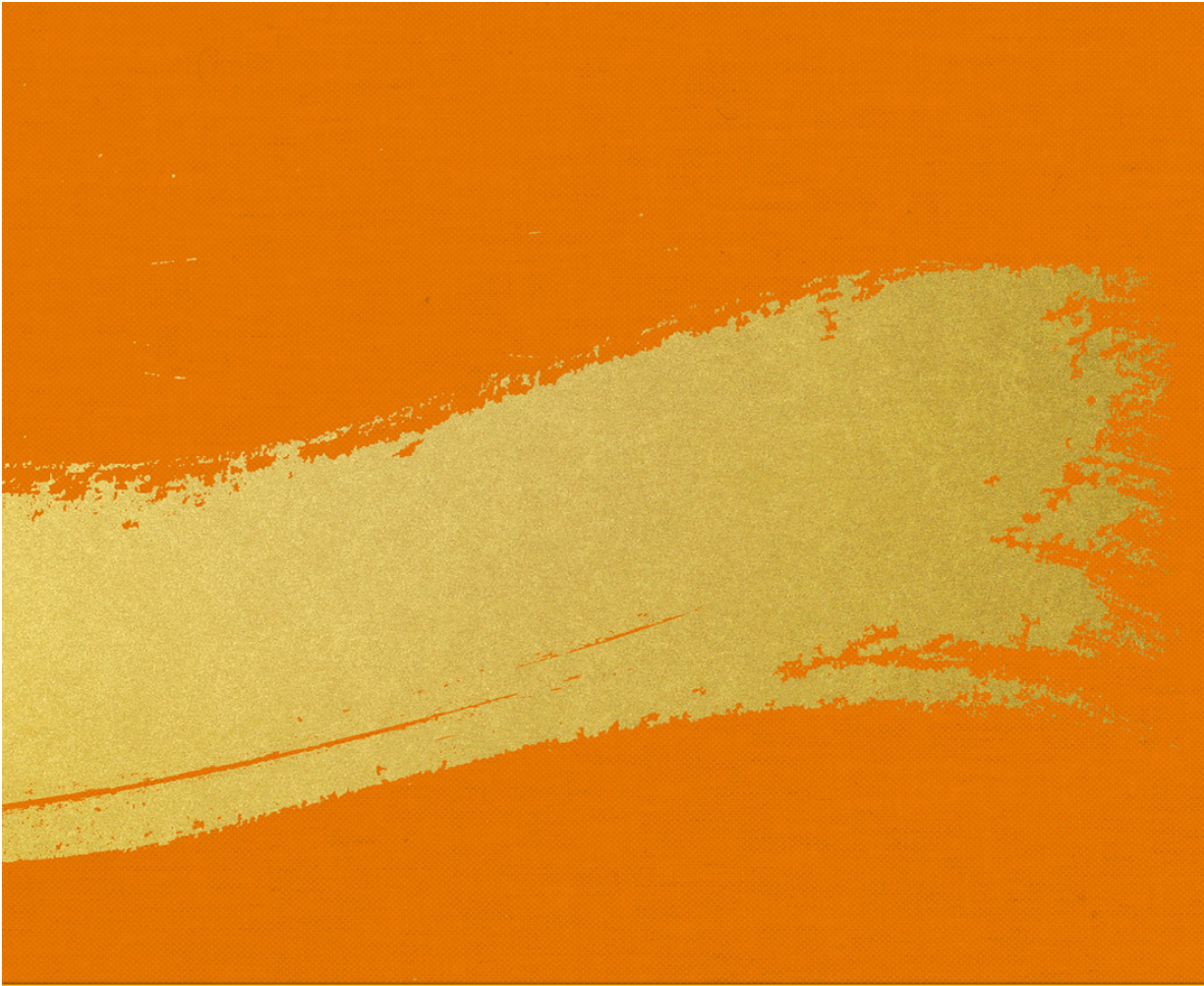
**Nigel  
Slater**

**Greenfeast**

*Herbst · Winter*

Das  
kleine Buch  
der grünen  
Küche

**e**<sub>BOOK</sub> **DUMONT**



**Nigel  
Slater**

**Greenfeast**

*Herbst · Winter*

Das  
kleine Buch  
der grünen  
Küche

**e**<sub>BOOK</sub> **DUMONT**

# Nigel Slater

# Greenfeast

*Herbst · Winter*



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 978-3-8321-7075-2

[www.dumont-buchverlag.de](http://www.dumont-buchverlag.de)

Für James

# INHALT

EINLEITUNG

GRUNDREZEPTE FÜR DEN WINTER

AUS DER PFANNE

AUF TOAST

IM OFEN

AUF DEM TELLER

MIT EINER KRUSTE

MIT DEM SCHÖPFLÖFFEL

AUF DEM HERD

ZUM NACHTISCH

DANK

REGISTER

# EINLEITUNG

Im Winter sind Abendessen anders. Die Veränderung setzt an einem späten Sommerabend ein, wenn man in der plötzlichen Kühle der Abendluft zum ersten Mal den sanften, vertrauten Rauchgeruch eines fernen Holzfeuers bemerkt. Dann, ein oder zwei Tage später, wabert ein feuchter, pilziger Nebel über den Gärten und Parks. Noch später bemerkt man, dass die Blätter sich in aller Stille von Ockergelb zu Walnussbraun verfärbt haben. Der Herbst ist wieder da. Vielleicht seufzen Sie, vielleicht jubeln Sie, vielleicht machen Sie eine Flasche auf. Für viele Menschen ist dies das Ende ihres Jahres. Für mich ist es der Anfang – der Moment, in dem Wärme und Gemütlichkeit einkehren. Meine Energie ist zurück.

Sobald das Wetter umschlägt, spielt das Abendessen eine wichtigere Rolle. Plötzlich sind wir hungrig. Wenn die Nächte näher rücken, bin ich nicht mehr mit einem Teller milchiger Burrata und süßer, aprikosenfleischiger Melone zufrieden. Ebenso wenig genügt mir am Abend eine Schale Couscous mit Pfirsichen, Frischkäse und Kräutern. Jetzt sehne ich mich nach Essen, das sowohl tröstet als auch wärmt, nach etwas Nahrhaftem und zutiefst Befriedigendem, nach Gerichten, die mich nähren, aber auch für die Rückkehr hinaus ins Nasse und Kalte stählen. Und trotzdem merke ich, dass meine Ernährung stark pflanzlich dominiert ist, weniger fleischlastig. Dies ist einfach die Richtung, in die sie sich über die Jahre entwickelt hat, und die sich auch nicht abzuschwächen scheint.

Zu Beginn der längeren Jahreshälfte stachelt der plötzliche Temperatursturz unseren Appetit an, und die länger werdenden Abende geben uns die Chance, etwas mehr Zeit in der Küche zu verbringen. Bohnen zu buttrigen Wolken zu zerstampfen. Langsam geköchelte Gemüseeintöpfe in Schälchen mit Couscous zu servieren. Süßkartoffeln in gewürzter Sahne schmelzend zart werden zu lassen. Und natürlich wird das Vorratsglas mit Pasta wieder hervorgekramt.

Bei Kälte ist mein Essen habhafter als das, was ich im restlichen Jahr zu mir nehme. Beim Abendessen geht es eher um ein Hauptgericht als um

mehrere leichtere, und unser Interesse verlagert sich darauf, uns aufzuwärmen. Nach dem Heimkommen verbringe ich jetzt gerne eine Stunde mit Kochen. Vielleicht auch ein bisschen mehr.

Der Backofen wird in dieser Zeit des Jahres häufiger benutzt, Grill und Grillpfanne wahrscheinlich weniger. Mehr Gerichte kommen in tiefen Schmortöpfen und Auflaufformen auf den Tisch. Ich krame meinen geräumigen Schöpflöffel für eine sahnige, samtweiche Selleriesuppe heraus. Die Temperatur von Tellern und Schalen verändert sich. Wir wollen Dinge halten, die unsere Hände wärmen, als Zeichen bevorstehender Freuden.

Es gibt Kohlenhydrate. Sie beschützen und beleben uns. Sie sind Balsam für unsere zerrütteten Nerven. (Winter ist der Weg, auf dem die Natur uns dazu bringt, Kohlenhydrate zu essen.) Krusten – aus Teig, Semmelbröseln oder Streuseln – liefern zusätzliche Substanz, Kartoffeln machen satt und zufrieden, und auf dem Tisch liegt jetzt wieder ein riesiges Sauerteigbrot. Reis und Nudeln sind keine Beilagen mehr; sie bilden jetzt Leib und Seele eines Essens.

Meine Herbst- und Winterküche beruht ebenso stark auf Pflanzen wie das Essen, das ich im Sommer mache; sie hat nur ein bisschen mehr Kraft. Flache Schalen mit Reis, der im Stil eines Risottos mit Milch und Thymian gekocht wurde. Eine grüne, sättigende Suppe aus Rosenkohl und Blauschimmelkäse. Ein safrangelbes Schmorgericht aus saurer Sahne, Kräutern und Nudeln. Knusprige Polenta-Brocken in einer Pfütze aus geschmolzenem Käse. Goldbraune Pilze, die auf einer Wolke aus weicher gelber Polenta balancieren. Es gibt ein chili-gepfeffertes Knäuel aus Nudeln und Tomaten, gebackene Pastinaken und Kürbisse, eine große, wie eine Laterne leuchtende Steingutform voller Süßkartoffeln und Linsen, kräutergesprenkelte Aufläufe aus Lauch und Tomaten oder Steckrüben und Thymian unter einer Teigkruste und eine Tarte Tatin aus weichen goldenen Schalotten und Herbstäpfeln. Sie sind alle hier, zwischen diesen kürbisgelben Buchdeckeln.

Dies ist auch die Jahreszeit für »Etwas auf Toast«. Mit Toast meine ich nicht nur dicke, grob geschnittene Brotscheiben, sondern auch geröstete



Bagels und Crumpets, Toastbrötchen und Naan-Fladen. Irgendein weicher Teig, der unter dem Grill anknuspert und bereitwillig eine Ladung aus Gemüse schultert oder sich mit einer dicken Woge aus Crème fraîche oder Hummus, Backgemüse oder blubberndem geschmolzenen Käse beschmieren lässt.

Und natürlich muss es Nachtisch geben. Ein frühherbstlicher Crumble aus Zwetschgen und Mandeln. Schokoladencremes (die mit Dulce de Leche müssen Sie unbedingt machen). Ingwerkuchen mit Kardamomsahne und eine mit Kuchen und Äpfeln angedickte Eiercreme. Es wird nussverkrustetes Shortbread mit Blutorange geben und Backäpfel mit knusprigen Semmelbröseln und Cranberrys. Ich erwarte Weincreme und gekochte Birnen auf dem Tisch, mit goldenen Apfelwürfeln beladene Gebäckteilchen und schokoladengesprenkelte Scones.

Wahrscheinlich esse ich in den kalten Monaten generell mehr Desserts, vor allem aber an den Wochenenden. Die Hauptgerichte in diesem Buch sind überwiegend für zwei Personen gemacht, die Nachtische allesamt für vier oder mehr. Man kann eigentlich keine Tarte für zwei backen, oder eine winzige Menge Scones. Diese Rezepte sind dazu gedacht, sie mit Freunden und Familie zu teilen. Davon abgesehen, schmecken die meisten auch am nächsten Tag noch ziemlich gut. Vor allem diese kleinen Schokoladenpuddings.

## EINE ANMERKUNG ZU BAND 1 – Greenfeast: Frühling / Sommer

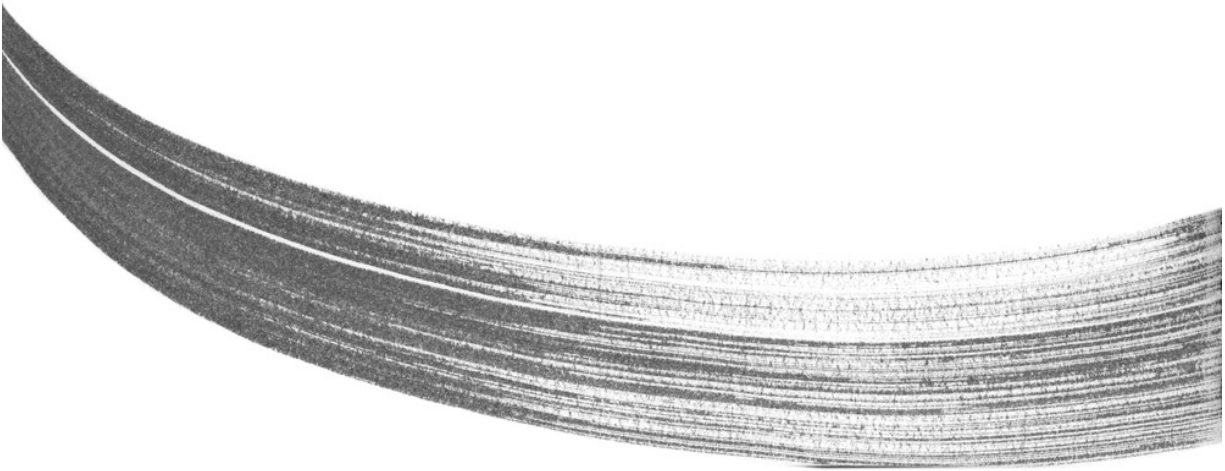
Wie all meine Bücher wurde der erste Band von *Greenfeast* in meiner eigenen Küche und über meine eigene Küche geschrieben. Dass er von so vielen Menschen erfreut begrüßt wurde, war eine angenehme Überraschung. Ich kann nicht mehr zählen, wie viele Leute mir in den letzten Monaten erzählt haben, dass sie inzwischen auf genau diese Art essen, »beinahe-vegetarisch«.

Die Vorstellung, dass die Alltagsernährung so vieler Menschen einen solchen Wandel durchmacht und Fleisch nicht mehr unser erster Gedanke

ist, wenn wir überlegen, was wir essen wollen, ist – gelinde gesagt – ermutigend. Anscheinend bin ich nicht der Einzige, der sich immer noch auf Fleisch freut, aber als Leckerbissen, den man ein- oder zweimal pro Woche zu sich nimmt, nicht als selbstverständlichen Star jeder Mahlzeit. Ich wusste, dass dies geschieht (man müsste in einer Höhle leben, um es nicht zu bemerken), aber ich hatte wirklich nicht erkannt, wie umfassend und schnell sich dieser Wandel vollzieht.

Klar, vegane Küche und die komplett vegetarische Lebensweise sind auf dem Vormarsch, aber weitaus mehr Menschen ziehen anscheinend eine weniger rigide Haltung gegenüber ihrer Ernährung vor. Das ist in vielerlei Hinsicht sinnvoll, aber letztendlich liegt es einfach daran, dass die Möglichkeiten, ohne Fleisch zu kochen, noch nie so vielfältig und so köstlich waren. Es gab nie einen besseren Moment, um den Wechsel zu einer stärker pflanzenbasierten Ernährung zu zelebrieren!

# GRUNDREZEPTE FÜR DEN WINTER



# WINTERBRÜHE

Eine gute Gemüsebrühe ist an einem Wintertag ihr Gewicht in Gold wert. Wenn die Nächte näher rücken, brauchen wir wahrscheinlich eine Brühe, die insgesamt üppiger, reichhaltiger und beherzter ist als die zarten pflanzlichen Flüssigkeiten, die wir im Sommer zu uns nehmen. Etwas, das sich eher wie eine dunkle Fleischbrühe benimmt. Eine solche Brühe ist in meiner Küche unendlich nützlich – als Grundlage für die herzhafteren fleischlosen Rezepte, die das Rückgrat meiner Alltagsernährung bilden, aber auch als etwas Aufbauendes, das man trinken kann wie eine Tasse Misosuppe. Die Farbe muss dunkel und glänzend sein, der Geschmack tief und mysteriös kräuterig mit einem Hauch von Pilz; außerdem sollte es einen gerösteten Unterton geben, wie man ihn in einer lange geköchelten Fleischbrühe findet.

Während Sie arbeiten, wird sich die Küche mit dem Duft der Zwiebeln, Selleriestauden und Karotten füllen, die Sie mit Misopaste im Ofen rösten, dann herausholen und eine gute Stunde mit Lorbeer und Shiitakepilzen köcheln. Wenn Sie mögen, könnten Sie ein Blatt Kombu dazuschmuggeln, für eine Extraschicht Geschmackstiefe.

Die Brühe muss durchgeseibt werden, um die aufgebrauchten Würzzutaten zu entfernen, wobei ihre üppige, fast mahagonibraune Flüssigkeit langsam in eine Glasschale tropft. Sie lässt sich sofort verwenden oder abgedeckt im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

So eine Schale mit Brühe ist ein echter Schatz. Sie können sie wie Bouillon trinken und dabei dicke Brocken Brot oder Focaccia hineintunken. Sie können sie als Grundlage für eine Suppe verwenden und gedämpften Blumenkohl oder feine Kohlstreifen, Petersilie und Croûtons hineingeben. Oder Sie können Nudeln – Udon-Strähnen oder kleine Sternchennudeln – in den dunklen, pilzigen Tiefen aufblitzen lassen. Wann immer das Wort »Brühe« in einem Rezept auftaucht, verwenden Sie sie unverdünnt oder geben Sie nach Geschmack ein wenig Wasser zu. Und sie lässt sich

einfrieren, allerdings würde ich kleine Behälter empfehlen, damit sie schnell auftaut.

Und schließlich: Gibt es etwas Heilsameres, als nach Hause zu kommen zu einer vielschichtigen, üppig rauchigen Brühe, die auf dem Herd blubbert, Stücke heißen Toast hineinzuzupfen und sie langsam in den waldigen, rauchigen Aromen der Schale anschwellen zu lassen?

## WINTER-PORRIDGE

Ein Wintertag sollte gut anfangen. Mit einer dampfenden Schale von irgendetwas, das uns gut auf den Weg bringt. Ich wähle unweigerlich Porridge. Haferbasierte Matsche, die sättigt und stärkt, stützt und tröstet, und mich begleitet, bis ich da ankomme, wo ich hinwill. Eine Art innerer Dufflecoat.

Natürlich bezweifle ich, dass es nur Porridge sein wird – eher Porridge mit allem Pipapo: einem Rinnsal aus Sirup, einem Tümpel Crème fraîche, Schlieren aus Ahornsirup oder einer Pfütze Joghurt. Es könnte goldgelbe Sultaninen und getrocknete Maulbeeren geben, Pistazien oder geröstete Mandeln, und vielleicht ein paar gebackene Feigen oder Bananenscheiben.

Porridge heißt nicht unbedingt Haferflocken. Sie könnten Roggen oder Gerste und Milch oder Wasser verwenden, ganz nach Wunsch. Es könnten Salz oder Zucker vorkommen, Zimt- oder Kardamompulver oder geröstete Kürbiskerne. Wenn ich mich recht erinnere, gibt es auch Kompott: Äpfel vielleicht, oder getrocknete Aprikosen, gekocht mit Zucker oder Honig. Porridge ist bei mir nie einfach Porridge. Er ist ein winterliches Grundnahrungsmittel, einer der Grundpfeiler der Jahreszeit, und ich könnte mir nicht vorstellen, ohne ihn zu leben.

# EINE BRAUNE GEMÜSEBRÜHE

Üppige Aromen. Eine kräuterige, umami-gesättigte Brühe für die Winterküche.

*Ergibt etwa 2 Liter*

Zwiebeln – 2 mittelgroße

Karotten – 250 g

Staudensellerie – 2 Stangen

Knoblauch – 1 kleine, ganze Knolle

helle Misopaste – 3 Esslöffel

getrocknete Shiitakepilze – 50 g

Rosmarin – 5 Zweige

Thymian – 10 Zweige

Lorbeerblätter – 3

schwarze Pfefferkörner – 12

getrocknete Kombu-Algen – 10 g

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebeln schälen, grob schneiden und mitsamt den Häuten in eine Bratform legen. Karotten und Staudensellerie ähnlich grob hacken und mit den Zwiebeln sowie der in Zehen zerteilten Knoblauchknolle vermengen.

Die Misopaste mit 80 Millilitern Wasser verquirlen und unter das Gemüse rühren, bis es leicht damit überzogen ist. Etwa eine Stunde backen und dabei ein- oder zweimal wenden, bis alles braun, duftend und knusprig ist.

Das gebackene Gemüse mit den Würzzutaten – Pilze, Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner und Kombu-Blätter – in einen tiefen Topf geben. Etwas Wasser in die Bratform gießen, die daran festhängenden klebrig-karamellisierten Stückchen abschaben und in den Topf kippen. 3 Liter Wasser zugießen. Zum Kochen bringen, die Temperatur

herunterschalten und mit leicht geöffnetem Deckel 50 bis 60 Minuten köcheln lassen.

Sobald üppige, sattbraune Brühe entstanden ist, durch ein Sieb in eine hitzefeste Schüssel oder einen Krug abgießen und abkühlen lassen. Kalt stellen und nach Bedarf aufbrauchen.

- Hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.





# HAFERFLOCKEN, MAULBEEREN, DATTELSIRUP

Der Trost von Porridge. Die Süße von Trockenfrüchten.

*Für 2 Personen*

zarte Haferflocken – 100 g

getrocknete Maulbeeren – 50 g

goldgelbe Sultaninen – 75 g

Crème fraîche oder Sahne – 4 Esslöffel

Dattelsirup – 2 Esslöffel

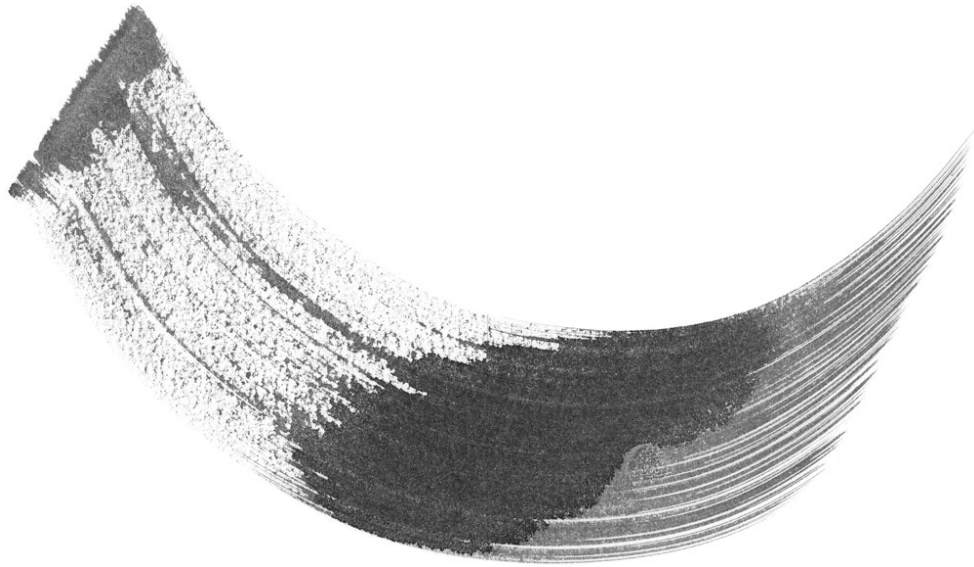
Die Haferflocken mit 400 Millilitern Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Eine kräftige Prise Salz zugeben und die Haferflocken 4 bis 5 Minuten ununterbrochen mit einem Holzlöffel rühren, bis der Porridge dick und cremig ist.

Auf zwei Schalen verteilen und die Crème fraîche darüberlöffeln. Mit den getrockneten Maulbeeren und Sultaninen bestreuen. Wer mag, gibt noch eine Handvoll geröstete Mandelblättchen darüber. Zum Schluss mit dem Dattelsirup beträufeln.

- Oft verwende ich getrocknete Aprikosen anstelle der Maulbeeren, aber Cranberrys und getrocknete Kirschen sind auch gute Alternativen.
- Die Süße des Dattelsirups lässt sich mit ein oder zwei Löffeln säuerlichen Apfelkompotts ausgleichen.



# AUS DER PFANNE



An Winterabenden erhitze ich Butter und Olivenöl in einer flachen Gusseisenpfanne, schalte die Temperatur herunter und brate dünne Kartoffel-, Topinambur- oder Fenchelscheiben darin an. Gemüse, das ganz nach Wunsch knusprig oder weich wird, und zu dem ich beliebige andere Zutaten geben kann – süße dunkle Trauben und ganze Petersilienblätter zu den knusprigen Topinambur, Erbsen und salzigen Käse zum weichen Fenchel. Das Gleiche mache ich mit Scheiben aus Speise- oder Butternusskürbis und gebe dann Feta oder Semmelbrösel dazu, oder vielleicht ein Spiegelei, dessen Eigelb gleichzeitig als improvisierte Soße dient.

Eine schwere Bratpfanne, in der Sie Sachen bei mäßiger Temperatur garen können, ist ihr Gewicht in Gold wert. Sie wäre mein Geschenk an ein Kind, das zu Hause auszieht. Ihre Möglichkeiten sind endlos. Pilze, in Scheiben geschnitten und mit Kräutern angebraten, um auf einen Hügel aus seidigem Hummus getürmt zu werden; weiße Bohnen mit langsam in Olivenöl knusprig gebratener Haut, vermengt mit Tomaten und einem wabbeligen Burrata-Ei; Rosenkohl, der mit Misopaste zu sattem Walnussbraun angebraten und mit einer Gabel durch braunen Reis gezogen wird. Sie alle ergeben nahrhaft grüne und zutiefst würzige Abendessen. Die Liste ist endlos.

Oft liegt der Erfolg in der Pfanne selbst. Eine körnige oder gewellte Pfanne liefert ungleichmäßige Ergebnisse. Manchmal brauchen Sie eine Pfanne mit dünnem Boden, um etwas schnell anzubraten, manchmal eine möglichst schwere Pfanne, die gut die Hitze hält und unbeaufsichtigt ihre Arbeit tut, während Sie sich um andere Bestandteile des Essens kümmern. Wählen Sie Ihre Waffe.

Es lohnt sich, einen passenden Deckel zu suchen. Vor allem, wenn Sie Gemüse machen, das erst sanft garen muss, bevor es zum Schluss knusprig angebraten wird, zum Beispiel Kartoffeln, Pastinaken oder Karotten. Die

Art schwerer Pfannen, die ich für die langsame Winterküche so nützlich finde, wird oft ohne Deckel verkauft, deshalb ist es keine schlechte Idee, einen passenden zu suchen, bevor man den Laden verlässt.

Ich liebe meine alten eisernen Sautierpfannen sehr, aber wenn man zum ersten Mal eine nach Hause bringt, braucht sie ein wenig Pflege. Eine kräftige Ölung mit Leinsamenöl, eine lange, geduldige Runde im Ofen und ein sorgfältiges Trockenreiben vor dem Wegräumen gibt ihr die Chance, eine Patina zu entwickeln, eine natürliche Antihafschicht, die – im Gegensatz zu kommerziellen Beschichtungen – die Mahlzeiten eines ganzen Lebens übersteht.

# ARTISCHOCKEN, BOHNEN, GRÜNE OLIVEN

Knackige Bohnen und Artischocken. Dinner von der Delikatessentheke.

*Für 2 Personen*

grüne Oliven, entsteint – 200 g

Olivenöl – 100 ml

Basilikum – 20 Blätter

Zitronensaft – 75 ml

Petersilie – Blätter von einem kleinen Bund

schwarzer Knoblauch – 2 Zehen

Olivenöl zum Braten – 2 Esslöffel

kleine weiße Bohnen – 1 Dose à 400 g

feine Polenta – 6 Esslöffel

Eier – 2

Artischocken in Öl – 350 g

Erdnussöl zum Frittieren

Die Oliven in einen Standmixer füllen und Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft, Petersilie und Knoblauch dazugeben. Zu dickem Püree zerkleinern.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die abgetropften Bohnen hineingeben. Bei mäßiger Hitze anbraten und dabei gelegentlich wenden, bis sie leicht knusprig sind.

Die Polenta in einem tiefen Teller verteilen. Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Falls die Artischocken ganz sind, halbieren. Die Hälften im Ei wenden, dann in die Polenta legen, drehen und fest andrücken, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.

Das Erdnussöl erhitzen und die Artischocken darin goldbraun und knusprig braten. Aus dem Öl heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Mit den knusprigen Bohnen, der Olivenpaste und, wenn Sie mögen, einem Zitronenschnitt servieren.

- Wenn Ihnen das lieber ist, können Sie auch schwarze Olivenpaste aus entsteinten schwarzen Oliven machen. Ich wäre außerdem versucht, eine Prise Chiliflocken zu den Zutaten im Mixer zu geben.
- Statt Polenta können Sie auch Semmelbrösel verwenden.





# AUBERGINEN, INGWER, TAMARINDE

Scharf, süß, sauer.

*Für 2 Personen*

Limettensaft – 100 ml (etwa 2 Limetten)

Ingwer – 30 g

Fischsoße – 3 Teelöffel

Palmzucker – 4 Teelöffel

scharfe rote Chilischote – 1

scharfe grüne Chilischote – 1

Tamarindenpaste – 4 Teelöffel

Erdnussöl – 2 Esslöffel

Auberginen – 300 g

*Für den Apfeljoghurt:*

Minze – 12 Blätter

Apfel – 1 kleiner

Weißweinessig – 2 Esslöffel

Joghurt – 200 ml

Den Limettensaft in eine Schüssel geben. Den Ingwer schälen, reiben und die entstandene Paste mit dem Limettensaft verrühren. Die Fischsoße zugießen und den Palmzucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat.

Die roten und grünen Chilis fein hacken (vorher die Samen entfernen, wenn Sie wollen) und mit der Tamarindenpaste und dem Erdnussöl in die Marinade geben. Alles gründlich verrühren.

Die Auberginen längs halbieren und wie eine Melone – ebenfalls längs – in Schnitze teilen. Jeden Schnitz quer durchschneiden. In die Marinade legen, gründlich wenden und eine gute halbe Stunde ziehen lassen. In dieser Zeit werden sie ein wenig zarter.

Für den Apfeljoghurt die Minzeblätter fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den Apfel dazureiben, so fein oder grob, wie Sie mögen, dann Weißweinessig und Joghurt unterrühren und abgedeckt beiseitestellen.

Um die Auberginen anzubraten, eine Grillpfanne aus Gusseisen erhitzen (und den Dunstabzug einschalten). Die Auberginen auf die Grillrippen legen und von unten anbräunen lassen. Mit einem Palettenmesser von der Pfanne lösen, wenden und die andere Seite anbräunen. Die Hitze auf niedrigem bis mäßigem Niveau halten und darauf achten, dass sie komplett garen – sie sollten durch und durch zart sein.

Die Auberginen heiß aus der Pfanne servieren, mit der Apfel-Joghurt-Soße.

- Sie können die Auberginen in Scheiben oder Schnitze schneiden, ganz nach Laune. Es wird, das versichere ich Ihnen, eine Menge Rauch geben; schalten Sie also den Dunstabzug ein oder machen Sie das Fenster auf. Noch besser: Braten Sie die Auberginen draußen, auf dem Holzkohलगrill. Bewaffnen Sie sich mit einem Palettenmesser, um sie vorsichtig von den Grillrippen zu lösen. Ich halte die Hitze gern auf höchstens mittlerem Niveau, damit die Auberginen Zeit haben, bis zur Mitte durchzugaren – ein Vorgang, den Sie beschleunigen können, indem Sie sie mit einer umgedrehten Metallschüssel abdecken (oder einem Deckel, wenn Ihre Grillpfanne einen hat). Wenn Ihnen das lieber ist als der säuerliche Apfeljoghurt, können Sie auch ein Dressing aus Olivenöl, Limettensaft und Korianderblättern anrühren.
- Ein Knäuel Nudeln, gewendet in einem winzigen Spritzer Sesamöl, könnte hier eine passende Beilage sein, genau wie mit schwarzem Pfeffer und Sesamkörnern gewürzter Langkornreis.



# ROSENKOHL, BRAUNER REIS, MISO

Die Würze von Miso. Das Heimelige von braunem Reis.

*Für 2–3 Personen*

brauner Sushi-Reis – 190 g

Rosenkohl – 750 g

Erdnussöl – 2 Esslöffel

helle Misopaste – 1 Esslöffel

japanisches sauer eingelegtes Gemüse (*tsukemono*) – 2 Esslöffel

Den Reis in eine Schüssel schütten, mit warmem Wasser übergießen und die Finger hindurchgleiten lassen. Abgießen, wiederholen und in einen Topf kippen. Mit 5 Zentimetern kaltem Wasser bedecken und 30 Minuten beiseitestellen.

Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Den Reis im Einweichwasser zum Kochen bringen, einen halben Teelöffel Salz zugeben, die Temperatur herunterschalten und mit Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis er beinahe gar ist. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen; erst dann den Deckel öffnen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Rosenkohl mit der Misopaste vermengen, ins heiße Öl geben und in der Pfanne bewegen, bis die Röschen knusprig und goldbraun sind.

Den Deckel vom Reis abheben, die Körner mit einer Gabel lockern und auf zwei oder drei Schälchen verteilen. Den Miso-Rosenkohl in den Reis geben und ein paar japanische Gemüse-Pickles dazulegen.

- Wenn man die Misopaste in Öl anbrät, bildet sie eine feine Kruste um den Rosenkohl. So kann er als Beilage dienen, wenn Sie mögen, aber ich sehe ihn gern in der Hauptrolle. Dieses Gericht serviere ich einfach so, aber auch als Beilage zu Scheiben von kaltem Schweinebraten mit Kruste. Der Reis

ist klebrig, wie ich ihn am liebsten mag – er sollte aber nicht klumpig werden, deshalb ist es eine gute Idee, die gekochten Körner mit einer Gabel zu lockern.

