

ANNA JONES

One

A Greener Way to Cook

Der einfache Weg, nachhaltig
zu kochen, mit 150 vegetarischen
und veganen Rezepten

»Ein Aufruf zur
Rettung des Planeten
und eine Sammlung von
Rezepten zum Verlieben.«

**YOTAM
OTTOLENGHI**



mosaik

Buch

In ihrem neuen Kochbuch beschert uns die »Queen of the Greens« mehr als 200 einfache und nachhaltige Gerichte, die nicht nur glücklich machen, sondern auch noch gut für unseren Planeten sind. Denn wie wir essen, kann die Welt verändern. Und das muss gar nicht kompliziert sein: Alles, was man braucht, ist *ein* Topf, *eine* Pfanne oder *ein* Blech. Neben vielen raffinierten vegetarischen und veganen Rezeptideen gibt Anna Jones ganz konkrete Tipps, wie man Abfall verringert, Ressourcen schont, Reste verwertet und Plastik vermeidet. Und das mit ganz viel Freude am Genuss!

Autorin

Anna Jones ist Köchin und Foodkolumnistin. Als Teil von Jamie Olivers Team arbeitete sie an seinen Büchern und TV-Shows mit, bevor sie sich selbstständig machte. Nach *A Modern Way to Eat*, *A Modern Way to Cook* und *The Modern Cook's Year* ist *One – A Greener Way to Cook* ihr viertes Kochbuch. Sie lebt, schreibt und kocht in London.



Außerdem von Anna Jones im Programm

A Modern Way to Eat (auch als E-Book erhältlich)

A Modern Way to Cook (auch als E-Book erhältlich)

The Modern Cook's Year (auch als E-Book erhältlich)

ANNA JONES

One

A Greener Way to Cook

**Der einfache Weg, nachhaltig zu kochen,
mit 200 vegetarischen und veganen Rezepten**

Aus dem Englischen von Helmut Ertl

Mit Fotos von Issy Croker

mosaik

Für Dylan, der alles überstrahlt

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »One: Pot, Pan, Planet: A Greener Way to Cook for You, Your Family and the Planet« bei 4th Estate, einem Imprint von HarperCollins Publishers Ltd., London.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Deutsche Erstausgabe September 2021

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Anna Jones

Anna Jones asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe:

Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Fotos: Copyright © 2021 Issy Croker

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: Issy Croker

Redaktion: Katharina Lisson

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

KW · IH

ISBN 978-3-641-27917-2

V002

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

[Einführung](#)

[Topf](#)

[Planet I](#)

[Pfanne](#)

[Solo für Gemüse](#)

[Schnelle Küche](#)

[Planet II](#)

[Blech](#)

[Weniger wegwerfen](#)

[Dank](#)

[Rezeptregister](#)

[Zutatenregister](#)



Einführung

Dieses Buch feiert Essen, Kochen und das Zusammensein. Es handelt von den Prinzipien, nach denen wir leben und uns ernähren, sowie von unserem Umgang mit unseren Liebsten, unseren Mitmenschen und uns selbst.

Als ich Ende 2018 mit der Arbeit an diesem Buch begann, war die Welt noch eine andere. Heute sind wir an einem Wendepunkt, wir leben in einer Zeit der Krise, aber auch der großen Chancen. Die Ereignisse im Jahr 2020 haben uns vor Augen geführt, dass gemeinsames Handeln radikale Veränderungen herbeiführen kann, in unserer Einstellung wie in unserem Verhalten. Ich hoffe, dass wir diesen Weg in dem Bewusstsein weitergehen, dass eine andere Welt möglich ist. Viele möchten nicht mehr in die alten Muster zurückfallen. Jetzt haben wir die Chance, Teil

eines Umdenkens zu sein, das dringend nötig ist, um vor allem den Klimawandel zu verlangsamen.

Bisher waren meine Bücher eher zurückhaltend in dem Anliegen, pflanzliche Produkte in den Mittelpunkt der Ernährung zu stellen. Obwohl es für mich beim Kochen und Essen immer zuerst um Freude, Genuss und Geselligkeit geht, finde ich, es ist jetzt Zeit, die notwendigen Veränderungen stärker in den Fokus zu rücken. Ich möchte zeigen, dass unsere Art zu essen dazu beitragen kann, die Welt, in der wir leben, zu verändern.

Die Flut an Informationen über die Klimakrise und darüber, was jeder Einzelne dagegen tun kann, ist oft erdrückend. Auch wenn wir uns über den Ernst der Lage keine Illusionen machen sollten, scheint es mir wichtiger, sich auf machbare Schritte zu konzentrieren. Wir treffen täglich 35 000 Entscheidungen, da ist reichlich Potenzial für Veränderungen. Natürlich ist in erster Linie die Politik gefordert, wenn es um eine generelle Neugestaltung unserer Nahrungsmittelsysteme geht, doch jede noch so kleine Entscheidung, die wir selbst treffen, bewirkt etwas. Es liegt an uns, sie anders zu treffen und diejenigen zum Handeln aufzufordern, die an den Machthebeln und am Geldhahn sitzen.

Unser Ernährungssystem hat massiven Einfluss auf das Klima. Es betrifft jeden Zentimeter und jedes Lebewesen auf diesem Planeten. Wenn wir dazu beitragen wollen, den Klimawandel zu verlangsamen und eines Tages vielleicht sogar umzukehren, so geht das am besten über weniger tierische und mehr pflanzliche Produkte auf dem Teller, darüber herrscht weitgehend Einigkeit. Für manche mag das eine fleischlose Mahlzeit am Tag bedeuten, für andere bereits das Feintuning ihres veganen Speiseplans. Wie auch immer, beginnen Sie dort, wo Sie jetzt stehen, und schauen Sie nach vorne, nicht zurück. Jede Veränderung beginnt mit dem, was wir als Nächstes tun. Versuchen Sie, möglichst viele Entscheidungen zum Thema Essen so zu treffen, dass sie im Einklang mit einer Welt sind, wie Sie sie sich wünschen.

Wir alle lernen andauernd; auch ich lerne ständig etwas Neues. Auch wenn ich mich um einen möglichst nachhaltigen Lebensstil bemühe, mache ich Fehler. Manchmal kaufe ich in Plastik verpackte Ware oder weit gereiste Gaumenfreuden. Wer meine anderen Bücher kennt, wird die etwas veränderte Zutatenlage in meiner Küche bemerken. Während

ich nach wie vor saisonal koche, bin ich von Zutaten, die einen großen ökologischen Fußabdruck haben, mehr und mehr abgerückt.

Unser Essen ist buchstäblich der Stoff, der unseren Körper aufbaut und antreibt. Die Strukturen der Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft bestimmen wiederum das Gesicht der Welt, in der wir leben. Essen ist die eine Sache, die uns ALLE miteinander verbindet und der wir uns mehrmals am Tag widmen. Es ist also eine wichtige Sache, über die wir nachdenken und uns informieren sollten und die wir zudem wertschätzen und genießen sollten.

Wir müssen wieder einen positiven Bezug zu unseren Landwirten gewinnen und diejenigen, die unsere Nahrung anbauen und ernten, gezielt unterstützen. Wir sollten stärker darauf achten, wie und was wir einkaufen (von regionalen Produkten bis zur Vermeidung von Verpackungsmüll), wie wir Lebensmittel aufbewahren, zubereiten und restlos verwerten und wie wir unserer Familie und uns selbst Gutes tun durch das, was wir essen. Ein endloses Netz, in dem alles mit allem zusammenhängt. Lassen wir uns von Güte und Freude dazu anleiten, wie wir kochen und essen.

Wie dieses Buch helfen kann

In diesem Buch, so hoffe ich, führen Gedanken zu praktischem Handeln, werden aus Worten Taten. Ich möchte Ihnen eine Ernährungsweise näherbringen, die diesem Planeten wirklich hilft.

Ich hätte das Buch auch radikaler konzipieren können, etwa durch die Forderung, nur noch Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft oder vom Bio-Bauern zu kaufen, mehr in der Natur wild wachsende Nahrung auf den Teller zu bringen und ausschließlich zu saisonalen und

regionalen Erzeugnissen zu greifen. Sicherlich alles erstrebenswerte Dinge, um unseren Esstisch klimafreundlich zu machen, doch setzt dieses Buch lieber auf realisierbare Schritte, die nicht weniger bedeutsam sind.

Ich hoffe, meine Rezepte sind ein guter Kompromiss zwischen der Zeit, die Sie fürs Einkaufen und Kochen erübrigen können, den Zutaten, die für Sie erhältlich und bezahlbar sind, und einer Küche, die Ihnen schmeckt und den Planeten schont.

Niemand ist perfekt, und das Ganze ist kompliziert. Manchmal ist es schwierig, die richtige Wahl zu treffen. Doch jede noch so kleine Veränderung bewirkt etwas.

Die Monate der Pandemie haben gezeigt, dass wir uns sehr wohl Zeit zum Kochen nehmen, weniger wegwerfen und kreativ mit Rezepten und Zutaten umgehen können. Das vergangene Jahr hat vieles in unserer Alltagsküche in ein anderes Licht gerückt. Wir haben Essen wieder als den lebensspendenden Stoff zu schätzen gelernt, der es ist. Wer hätte vor der Corona-Krise geglaubt, wie viel Wertschätzung wir eines Tages wieder einer Tüte Mehl oder einem Ei entgegenbringen würden?

Topf / Pfanne / Blech / Schnelle Küche

Ich habe die Rezepte in diesem Buch danach sortiert, worin sie zubereitet werden. Eintöpfe, Suppen und Currys sind im Kapitel »Topf«, Bratlinge, Pfannkuchen und knusprig gebratenes Gemüse im Kapitel »Pfanne«. Einfache »All-in-one-Gerichte« und Desserts aus dem Ofen finden Sie im Kapitel »Blech«. Hinzu kommt eine Auswahl an schnellen Rezepten für den Fall, dass Sie mal weniger Zeit und Lust

haben, am Herd zu stehen. Auch ein paar aufwendigere Gerichte, die ich gern für Freunde koche, sind jeweils am Ende der einzelnen Kapitel dabei.

Ich habe Rezepte, Zubereitungsschritte und Zutaten möglichst einfach gehalten, damit Sie Zeit und Geld sparen, der Abwasch überschaubar bleibt und sich die Energiekosten in Grenzen halten (mehr dazu unter [»Wie man Energie spart«](#)). Als berufstätige Mutter eines kleinen Kindes müssen meine Mahlzeiten geschmacklich überzeugen, ohne allzu viel Zeit und Energie zu beanspruchen. Indem ich die Zahl der Töpfe und Handgriffe beschränke, lässt sich vieles schnell und einfach zubereiten und dennoch, hoffe ich, umwerfend lecker gestalten.

Zutaten

Die meisten Rezepte kreisen um saisonales Obst und Gemüse aus heimischem Anbau, ökologisch unbedenkliches Getreide, Hülsenfrüchte sowie Kräuter und Gewürze. Es sind auch einige weiter gereifte Zutaten dabei – von Zitronen bis Kokosmilch. Ich setze sie sparsam und in dem Wissen ein, dass sie wie die gelegentliche Tafel Schokolade ein kleiner Luxus sind. Es sind Zutaten, mit denen ich das Kochen gelernt habe, sie gehören zum »Inventar« meines Gaumens und sind eine feste Größe, wenn ich Rezepte entwickle. Darum möchte ich sie auch weiterhin verwenden, allerdings mit dem gestiegenen Bewusstsein, woher sie kommen und auf welchem Wege sie auf meinem Teller gelandet sind. Unter [»Gesund & nachhaltig essen«](#) widme ich mich ausführlich dem Thema »nachhaltig einkaufen«, also am besten lesen Sie dort nach, bevor Sie einkaufen gehen.

Ich möchte vorab auch noch etwas zu den Rezepten aus anderen Traditionen und Esskulturen sagen, die ich mir zu eigen gemacht habe.

Ich tue es mit dem größten Respekt und nicht in der Absicht, sie zu kopieren oder zu ersetzen. Das London, in dem ich aufwuchs, ist ein Schmelztiegel verschiedenster Kulturen und Küchen, die meine Art zu kochen maßgeblich geprägt haben; ihre Aromen, Zutaten und Techniken sind ein Teil von mir und gehören zu dem Kompass, der mir in der Küche den Weg weist. Nichtsdestotrotz weiß ich, dass sie nicht mir gehören. Sie gehören den Menschen und Kulturen, die sie seit Urzeiten zubereiten, und in meiner Küche begegne ich ihnen mit größter Hochachtung.

Mehr denn je sollten wir überlegen, wofür wir unser Geld ausgeben. Auf Fleisch und Fisch zu verzichten ist fast immer günstiger. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, Lebensmittel von der besten Qualität zu kaufen, die Sie sich leisten können, ob Bio-Karotten oder Fairtrade-Schokolade. Diese Wahl überhaupt zu haben ist bereits ein großes Privileg, das ist mir klar, umso mehr ermutige ich Sie, nicht an der Qualität zu sparen. Bewusstsein schaffen, Appetit machen und zum Kochen animieren, das ist das Anliegen dieses Buches – nicht, dass alle Ihre Karotten bio sind.

Ich hoffe, dass eine Zeit kommt, da Erzeugnisse aus ökologischem und nachhaltigem Anbau die Norm sind. Bis es so weit ist, muss man sie aufspüren. Wenn das für Sie nicht möglich ist, so wäre die Überlegung, woher die Lebensmittel in Ihrem Einkaufswagen stammen, schon mal ein guter Anfang.

Planet

Neben vielen Rezepten finden Sie in diesem Buch auch Texte, die sich mit aktuellen Problemen befassen, denen Mensch und Planet sich stellen müssen. Ich bin alles andere als eine Expertin (ich habe aber

Experten zurate gezogen), doch mir lag daran, dringliche Themen zur Sprache zu bringen, die für die Beziehung zwischen Mensch, Ernährung und dem Wohl unseres Planeten von Bedeutung sind.

Mir geht es beim Kochen in erster Linie nach wie vor um den Geschmack, doch es ist mir auch ein Bedürfnis zu betonen, wie wichtig und notwendig es ist, unser Verhalten beim Einkaufen, Kochen und Essen zu überdenken. Ich hoffe, Sie behalten einige dieser Themen im Hinterkopf, wenn Sie in den Rezepten stöbern und nach Anregungen suchen oder den Einkauf für die Woche planen.

Reste verwerten

Wenn wir uns also vorwiegend pflanzlich ernähren, geht es als Nächstes darum, unsere Einkäufe auch restlos zu verwerten. Das Buch ist gespickt mit Ideen zur Vermeidung von Resten, die häufig im Abfall landen; von flexiblen Rezepten, in denen sich jede Menge Lieblingsgemüse unterbringen lässt, bis hin zu Tipps, wie man typische Altlasten verwertet, die häufig weggeworfen werden. Weniger Müll – das ist eine leichte Übung und ungemein befriedigend noch dazu. Immer wieder werde ich Sie in diesem Buch ermutigen, die allerbesten Zutaten von engagierten Erzeugern zu kaufen. Sie bekommen eine engere Beziehung zu den Nahrungsmitteln, mit denen Sie kochen, und laufen weniger Gefahr, sie wegzuworfen. Außerdem sparen Sie Zeit und Geld.

Ich hoffe, dass Sie meine Rezepte ausprobieren und mit der Familie genießen werden, um das wohltuende Vergnügen von gutem Essen zu erleben. Freude sollte immer im Mittelpunkt stehen, wenn es um Kochen und Essen geht. Essen verbindet und hat eine ungeahnte Kraft zur Veränderung. Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, sich daran zu erfreuen.



Kapitel eins

TOPF







Mais-Blumenkohl-Chowder

Für einen Chowder wird gewöhnlich Mais mit Kartoffeln kombiniert, die der Suppe eine cremige Konsistenz und Substanz verleihen. Ich nehme stattdessen Blumenkohl, das macht sie etwas leichter. Das Topping aus Basilikum, Frühlingszwiebeln, grünem Chili und Erdnüssen bringt Schmackes hinein. Dazu werden die meist weggeworfenen Blumenkohlblätter knusprig gebraten. Sie können auch andere Nüsse verwenden und das Basilikum durch Koriandergrün ersetzen.

FÜR 4 PERSONEN

2 EL Olivenöl

1 Stange Lauch, geputzt, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
Salz

4 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheibchen geschnitten

1/2 großer Blumenkohl (etwa 500 g), in kleine Röschen zerteilt, Blätter in kleine Stücke geschnitten

Körner von 4 Maiskolben oder 500 g Dosen- oder TK-Mais

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 TL gekörnte Gemüsebrühe oder 1/2 Brühwürfel

Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

1 grüne Chilischote, in feine Ringe geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten

1 Bund Basilikum

1 Handvoll geröstete ungesalzene Erdnüsse, grob zerstoßen

Olivenöl zum Braten und Servieren

- Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Lauch hineingeben, gut salzen und 5 bis 10 Minuten anschwitzen, bis er weich ist. Den Knoblauch unterrühren und weitere 2 bis 3 Minuten angehen lassen.
- Die Blumenkohlröschen hinzufügen – die Blätter sind später dran. Den Mais bis auf 1 Handvoll, 1 weitere kräftige Prise Salz, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und 800 ml heißes Wasser (Kokosmilchdose zweimal füllen) zugeben. Alles zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich und die Suppe leicht eingedickt ist. Den Chowder mit dem Stabmixer nur kurz pürieren, sodass er noch stückig ist. Etwas Zitronensaft unterrühren, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer kräftig würzen und nötigenfalls mit weiterem Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Etwas Öl hineinträufeln, den restlichen Mais, die Chiliringe, die Frühlingszwiebeln und die klein geschnittenen Blumenkohlblätter dazugeben und die Mischung rösten, bis der Mais goldbraun ist und die Blätter weich und dunkelgrün sind. Das Topping auf der Suppe verteilen, mit zerpflücktem Basilikum und den Erdnüssen garnieren und mit ein paar Tropfen Olivenöl abrunden.



Spätsommerliches Mais-Tomaten-Curry

Dies ist ein sommerliches Curry, erfrischend spritzig im Geschmack, mit einer säuerlichen Tamarindennote als Antwort auf süßlich-milden Mais und Tomaten. All das wird eingerahmt und besänftigt durch cremige Kokosmilch.

FÜR 4 PERSONEN

2 TL Fenchelsamen

2 TL Koriandersamen

2 TL schwarze Senfsamen

Kokos- oder Erdnussöl

2 Stangen Lauch, gewaschen und grob zerkleinert

Salz

4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt

1 grüne Chilischote, grob gehackt

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

2 EL Tamarindenpaste

1 kg Tomaten, kleine Exemplare halbiert, große geviertelt, oder 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g)

Körner von 1 großen Maiskolben oder 175 g Dosen- oder TK-Mais

2 große Handvoll Mangold oder Spinat, gewaschen, Blätter grob zerpflückt, Stiele klein geschnitten

ZUM SERVIEREN

Limettenjoghurt (Joghurt Ihrer Wahl, verrührt mit Limettensaft und -schale)

Reis ([siehe hier](#))

warmes Roti- oder Chapati-Fladenbrot

- Sie benötigen einen weiten, nicht zu hohen Schmortopf oder einen Wok.
- Die Fenchel- und Koriandersamen in einer Gewürzmühle oder einem Mörser zu einem groben Pulver zermahlen. Ihren weitesten Topf oder einen Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Pulver mit den Senfsamen hineinstreuen und unter ständigem Rühren einige Minuten anrösten; anschließend in eine Schüssel umfüllen.
- Den Topf wieder erhitzen, etwas Öl, den Lauch und 1 Prise Salz hineingeben und 10 Minuten anschwitzen, bis der Lauch weich ist. Die gerösteten Gewürze unterrühren.
- Knoblauch und Chili zugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Nun die Kokosmilch zugießen, Tamarindenpaste und Tomaten untermengen und bei mittlerer bis starker Hitze 20 Minuten garen, bis die Tomaten ihren Saft abgegeben haben und die Kokosmilch sämig eingekocht ist.
- Zuletzt den Mais und den Mangold oder Spinat (samt Stielen) hinzufügen und einige Minuten garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Das Curry mit Limettenjoghurt und Reis oder mit Roti- oder Chapati-Fladenbrot servieren.

Saisonale Variationen

Wenn ich das Curry im Herbst oder Winter zubereite, nehme ich Kirschtomaten aus der Dose, TK-Mais und etwas gerösteten oder hauchdünn geschnittenen rohen Butternuss- oder Winterkürbis.



Quinoa-Pilaw mit Limette & Jalapeño-Chilis

Quinoa gehört zu den Dingen, die ich gleichzeitig liebe und hasse. Meine Schwester Laura aß in ihren Zwanzigern kaum etwas anderes als Quinoa, bis wir sie beide leid waren. Mittlerweile sind wir wieder auf den Geschmack gekommen und – wenn richtig zubereitet –, ist Quinoa ein köstliches, proteingeladenes Getreide (genau genommen sind es die Samen einer mit dem Rhabarber verwandten Pflanze). Hier kombiniere ich sie mit reichlich Limettensaft, eingelegten Jalapeños und schwarzen Bohnen zu einer Art All-in-one-Mahlzeit. Ich kaufe heimische Quinoa, die man online bestellen kann, mittlerweile ist sie aber auch in einigen Supermärkten erhältlich.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 2 Knoblauchzehen, in feine Scheibchen geschnitten
- 200 g Quinoa, gewaschen
- Meersalz
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten
- 2 bis 3 EL in Scheiben geschnittene eingelegte Jalapeño-Chilis, grob gehackt
- 1 kleines Bund Koriandergrün, grob gehackt
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g), abgetropft und abgebraust
- 1 Bund Grünkohl oder anderes grünes Blattgemüse (etwa 200 g), von Stielen befreit und zerpfückt

ZUM SERVIEREN

200 g reife Tomaten

100 g Schafskäse oder eine vegane Alternative, zerkrümelt (nach Belieben)

3 EL geröstete Kürbiskerne

- In einem großen Topf mit Deckel, in dem sämtliche Zutaten Platz haben, das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kreuzkümmel und Knoblauch hineingeben und 2 Minuten anrösten, bis der Knoblauch am Rand zu bräunen beginnt. Die Quinoa hinzufügen und einige Minuten anrösten, dann 500 ml kochendes Wasser und ½ Teelöffel Meersalz dazugeben und die Hitze so regulieren, dass das Wasser nur leicht siedet. Den Deckel auflegen und die Quinoa 8 Minuten garen. Inzwischen die Schale der Limetten in eine Schüssel reiben, anschließend den Saft der Früchte hineinpressen und die Frühlingszwiebeln, die Jalapeños und den größten Teil des gehackten Korianders hineingeben. Sobald die 8 Minuten vorüber sind, die schwarzen Bohnen auf der Quinoa verteilen, den Deckel wieder auflegen und alles weitere 2 Minuten garen. Den Herd ausschalten, den Grünkohl oder das Blattgemüse über die Bohnen schichten und zugedeckt in der Resthitze 2 Minuten dämpfen.
- Die Tomaten würfeln, in einer kleinen Schüssel mit 1 Esslöffel der Limettenmischung und 1 kräftigen Prise Salz würzen und sorgfältig durchmischen.
- Einen Blick auf Quinoa und Kohl werfen – das Wasser sollte jetzt vollständig verkocht, die Quinoa zart sein und der kleine Keimling aus den Samen herausgucken.
- Quinoa und Kohl mit einer Gabel auflockern und die Limetten-Jalapeño-Würze unterziehen. Den zerkrümelten Schafskäse über dem Pilaw verteilen (falls verwendet) und mit den Kürbiskernen und dem restlichen Koriandergrün garnieren. In Schalen servieren und mit den gewürfelten Tomaten garnieren.



Dal mit Tomaten, Zitrone & Kardamom

In der kalten Jahreszeit gibt es bei uns mindestens einmal pro Woche Dal. Dieses hier hat jedoch einen frischeren Anstrich, darum verspricht es an einem Sommerabend ebenso großen Genuss wie an einem kalten Wintertag. Im Herbst oder Winter können Sie die frischen Tomaten durch geraspelten Kürbis ersetzen, den Sie 10 Minuten vor Ende der Garzeit unterrühren.

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

FÜR DAS DAL

2 EL Kokosöl

2 rote Zwiebeln, fein gehackt

Salz

1 rote Chilischote, fein gehackt (Samen nach Belieben entfernt)

1 grüne Chilischote, fein gehackt (Samen nach Belieben entfernt)

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 EL schwarze Senfsamen

1 TL gemahlene Kurkuma

Samen von 6 Kardamomkapseln, gemahlen

200 g rote Linsen, gewaschen

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

500 ml Gemüsebrühe

100 g junger Spinat, gewaschen

4 reife Rispentomaten, grob gewürfelt

2 unbehandelte Zitronen

16 frische Curryblätter (nach Belieben)

1 TL Kokosöl (nach Belieben)

FÜR DAS TOPPING

100 g geröstete Cashewkerne

1 grüne Chilischote (Samen nach Belieben entfernt)

1/2 unbehandelte Zitrone

1 kleines Bund Koriandergrün

Salz

Reis ([siehe hier](#))

warmes Roti- oder Chapati-Fladenbrot

- Das Kokosöl in einem tiefen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, bis sie weich zu werden beginnen; regelmäßig umrühren. Die Chilistücke zugeben und einige Minuten garen, bis sämtliche Zutaten weich sind und aromatisch duften. Kreuzkümmel, Koriander und die Senfsamen hinzufügen und, sobald die Senfsamen zu platzen beginnen, die gemahlene Kurkuma und den Kardamom unterrühren.
- Rasch die Linsen, die Kokosmilch und die Brühe zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze so regulieren, dass die Mischung nur leicht siedet. Alles 10 bis 25 Minuten garen, bis die Linsen weich sind (das hängt von der Sorte ab).
- Nun das Kräuter-Cashew-Topping vorbereiten. Die Cashewkerne und die Chili grob hacken, die Zitronenhälfte würfeln, Kerne entfernen. Das Koriandergrün daraufhäufen und alles mit 1 kräftigen Prise Salz zu einer stückigen Salsa zerhacken und vermengen.
- Zurück zum Dal: Den Spinat und die gewürfelten Tomaten unterrühren und den Spinat etwas zusammenfallen lassen. Dann mit Zitronensaft – je nach Geschmack bis zu 2 Zitronen – sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Falls Sie Curryblätter verwenden, etwa 1 Teelöffel Kokosöl in einer Pfanne zerlassen. Sobald es zu flimmern beginnt, die Curryblätter hineingeben und 15 Sekunden knusprig rösten.
- Das Dal in Schalen füllen, mit den Curryblättern und der Salsa garnieren und mit Reis oder Fladenbrot servieren.