Buchvorstellung: „Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan“ von Georgina Hayden



Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und zwar eins, das auf den zweiten Blick ungewöhnlich ist. Mediterrane vegane Küche

ist ja genau mein Ding und da die Autorin griechisch-zypriotische Wurzeln hat, aber auch Rezepte der Levante und aus Osteuropa in ihrem Buch gesammelt hat, fand ich das super spannend. Der weitere Aspekt ist bei mir weniger passend, denn Nistisima bedeutet Fastenessen. Als sagen wir mal Heidin habe ich mit Religion und deren Fastenzeiten nicht viel am Hut, aber ich fand es spannend, etwas darüber zu erfahren. Und mir war nicht bewusst, wie diese Tradition sich kulinarisch gestaltet und wie facettenreich und zeitlos diese traditionelle vegane Küche ist!

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

Georgina Hayden hat sich dafür aus verschiedensten Küchen inspirieren lassen und hat viele alte Familienrezepte gesammelt. Zu Beginn erzählt sie den Lesern, was es mit dem Fasten überhaupt auf sich hat und welche Regeln und Fastenzeiten es im Jahresverlauf im orthodoxen Glauben und im östlichen Christentum gibt.

Eins vorweg: Die Rezepte sind natürlich für alle geeignet, auch wenn man überhaupt nicht fasten möchte! Für alle Vegetarier und Veganer ist das Buch in meinen Augen eine riesige Inspiration!

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

Inhalt

Einleitung 11

Nicht nur Brot zum Frühstück 26

Salate, Dips und Pickles 62

Erntezeit – Gemüse der Saison 114

Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide 168

Kuchen, Kekse und Desserts 212

Eingemachtes und Getränke 260

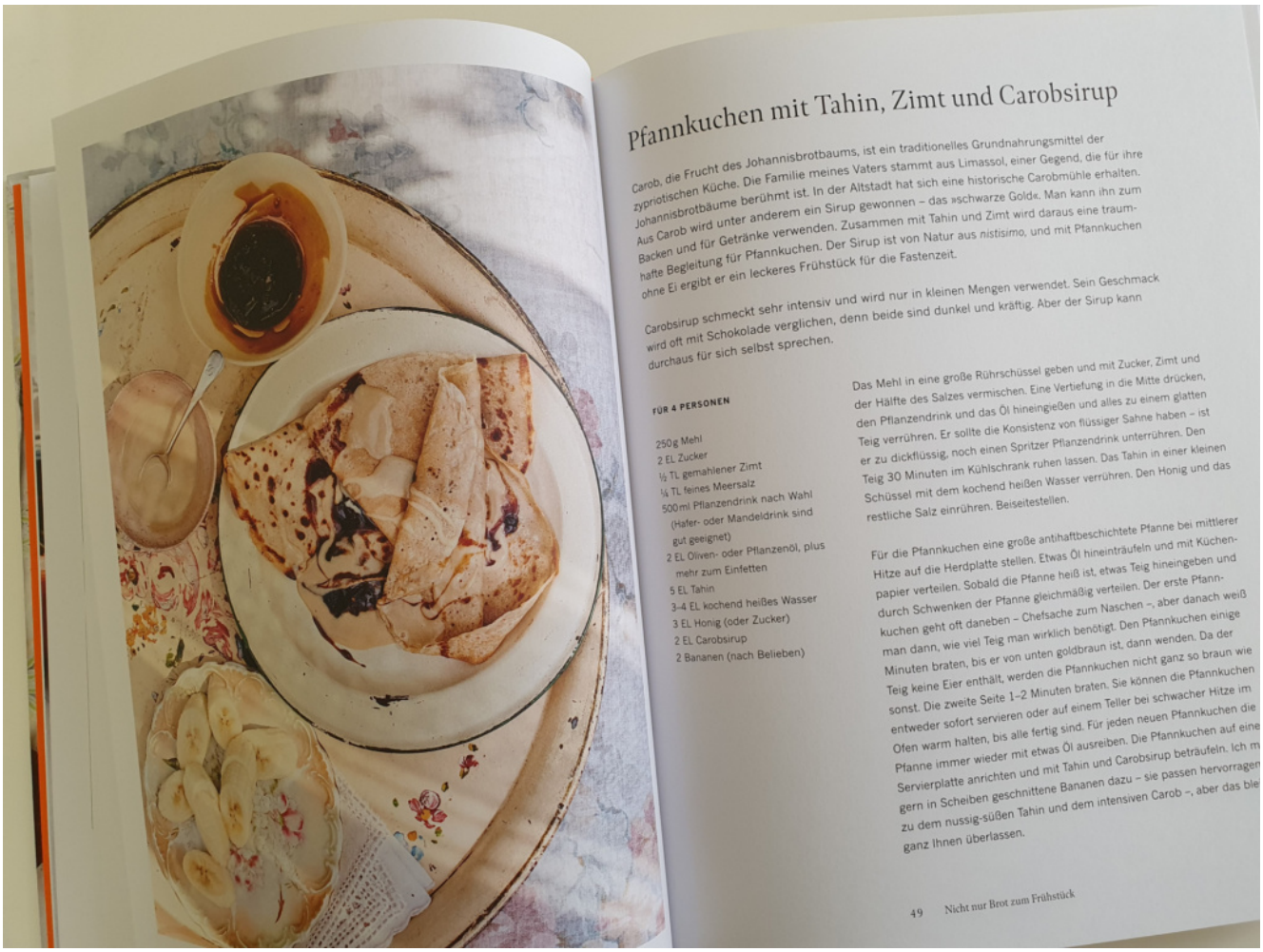
Produkte, Techniken, Bezugsquellen 282

Register 292

Inhalt

Schön finde ich, dass neben dem Kapitel „Vorrat“ auch „Erntezeit“ mit saisonalen Gerichten vorhanden ist. Zum Schluss geht es an „Eingemachtes und Getränke“, wo ich besonders viele neue Rezepte kennengelernt habe. Auch das Kapitel über „Produkte, Techniken, Bezugsquellen“ fand ich interessant, denn mir kam es zum Beispiel noch nie irgendwo unter, geschweige denn in den Sinn, selbst gekochte Kichererbsen zu häuten. Warum das manchmal Sinn macht und vieles mehr erfahrt ihr im letzten Kapitel.

Jedes Kapitel wird mit einem Aufmachertext eingeleitet, der auf die Besonderheiten der enthaltenen Gerichte oder kulturelle Traditionen eingeht. Insgesamt enthält das Buch 120 Rezepte.



Pfannkuchen mit Tahin, Zimt und Carobsirup

Carob, die Frucht des Johannisbrotbaums, ist ein traditionelles Grundnahrungsmittel der zypriotischen Küche. Die Familie meines Vaters stammt aus Limassol, einer Gegend, die für ihre Johannisbrotbäume berühmt ist. In der Altstadt hat sich eine historische Carobmühle erhalten. Aus Carob wird unter anderem ein Sirup gewonnen – das »schwarze Gold«. Man kann ihn zum Backen und für Getränke verwenden. Zusammen mit Tahin und Zimt wird daraus eine traumhafte Begleitung für Pfannkuchen. Der Sirup ist von Natur aus nistisimo, und mit Pfannkuchen ohne Ei ergibt er ein leckeres Frühstück für die Fastenzeit.

Carobsirup schmeckt sehr intensiv und wird nur in kleinen Mengen verwendet. Sein Geschmack wird oft mit Schokolade verglichen, denn beide sind dunkel und kräftig. Aber der Sirup kann durchaus für sich selbst sprechen.

FÜR 4 PERSONEN

250 g Mehl
2 EL Zucker
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL feines Meersalz
500 ml Pflanzendrink nach Wahl (Hafer- oder Mandeldrink sind gut geeignet)
2 EL Oliven- oder Pflanzenöl, plus mehr zum Einfetten
5 EL Tahin
3–4 EL kochend heißes Wasser
3 EL Honig (oder Zucker)
2 EL Carobsirup
2 Bananen (nach Belieben)

Das Mehl in eine große Rührschüssel geben und mit Zucker, Zimt und der Hälfte des Salzes vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, den Pflanzendrink und das Öl hineingießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er sollte die Konsistenz von flüssiger Sahne haben – ist er zu dickflüssig, noch einen Spritzer Pflanzendrink unterrühren. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Das Tahin in einer kleinen Schüssel mit dem kochend heißen Wasser verrühren. Den Honig und das restliche Salz einrühren. Beiseitestellen.

Für die Pfannkuchen eine große antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf die Herdplatte stellen. Etwas Öl hineinträufeln und mit Küchenpapier verteilen. Sobald die Pfanne heiß ist, etwas Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Der erste Pfannkuchen geht oft daneben – Chefsache zum Naschen –, aber danach weiß man dann, wie viel Teig man wirklich benötigt. Den Pfannkuchen einige Minuten braten, bis er von unten goldbraun ist, dann wenden. Da der Teig keine Eier enthält, werden die Pfannkuchen nicht ganz so braun wie sonst. Die zweite Seite 1–2 Minuten braten. Sie können die Pfannkuchen entweder sofort servieren oder auf einem Teller bei schwacher Hitze im Ofen warm halten, bis alle fertig sind. Für jeden neuen Pfannkuchen die Pfanne immer wieder mit etwas Öl ausreiben. Die Pfannkuchen auf eine Servierplatte anrichten und mit Tahin und Carobsirup beträufeln. Ich m gern in Scheiben geschnittene Bananen dazu – sie passen hervorragen zu dem nussig-süßen Tahin und dem intensiven Carob –, aber das ble ganz Ihnen überlassen.

Fast alle Rezepte sind sehr schön bebildert und die Rezepte sind übersichtlich dargestellt. Zu jedem Gericht gibt es einen persönlichen Text der Autorin mit Anmerkungen zu Zutaten, dem Namen, der Herkunft, Besonderheiten des Gerichts, Tipps zur Zubereitung oder Erinnerungen.



Süßsaurer Lauch

Als Kind habe ich dieses Gericht oft gegessen – ich weiß nicht, ob es einen besonderen Namen hat, doch in den meisten griechisch-zypriotischen Haushalten scheint es bekannt zu sein. Es schmeckt mild, aber kontrastreich – ein wenig Süße durch den Zucker, das langsame Garen und die Karamellisierung, ein wenig Säure durch den Schuss Zitronensaft am Ende. Eine delikate Beilage, die zu vielen Hauptgerichten passt.

FÜR 4 PERSONEN ALS BEILAGE

3 Lauchstangen
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Zucker
2 Zweige Thymian (oder Oregano)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
75 ml Wasser
Saft von 1 Zitrone

Den Lauch putzen, das Grüne fein hacken und das Weiße in 2 cm dicke Ringe schneiden. In einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf leicht erhitzen. Den Knoblauch darin 1 Minute bei schwacher Hitze anbraten. Den Zucker unterrühren und den Knoblauch weitere 1–2 Minuten braten, bis er goldgelb ist. Den Lauch zugeben. Thymian- oder Oreganoblätter abzupfen und untermischen. Das Gemüse großzügig mit einigen Prisen Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten braten, dann das Wasser zugießen. Den Deckel auflegen und den Lauch bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis er weich ist. Dann den Deckel abnehmen, die Temperatur erhöhen und die überschüssige Flüssigkeit verkochen lassen – das dauert etwa 5 Minuten. Den Zitronensaft unterrühren. Das Gemüse vor dem Servieren abschmecken.

120 Ernterein – Gemüse der Saison

Von oben: Baklazhannaia Ikra (siehe S. 122); Süßsaurer Lauch (siehe S. 120)

Kostprobe?

Zum Frühstück würde ich gerne mal „Kleine Za´atar -Schnecken“ probieren, oder „Salzige Mohnkringel“. Auch das „Koulouri, zypriotisches Dorfbrot“, klingt lecker. Auf jeden Fall ausprobieren werde ich den „Chicoréesalat mit Dinkel und Granatapfel“, den „Fenchel-Birnen-Salat mit Mandeln, Rucola und Mohn“ habe ich mit großer Begeisterung bereits vernascht.

Klasse klingen auch die „Kolokithopita: Kürbispastete mit Sultaninen und Harissa“ oder „Helbeh: Kuchen mit Bockshornkleesamen“. Das ist so abgefahren, dass ich es unbedingt testen muss!



Ekmek: *Kataifi mit Creme*

Meine *yiayia* und ich lieben Milchpudding, und als sie fastete und etwas Süßes brauchte, habe ich zum ersten Mal eine vegane Version dieses griechischen Klassikers gemacht. Obwohl wir beide ihn sehr lecker fanden, ersetze ich die Milch in traditionellen Rezepten nicht gern durch Pflanzendrink, und deshalb wollte ich dieses Dessert hier eigentlich nicht aufnehmen. Bei meinen Recherchen fand ich jedoch heraus, dass auch die Mönche auf dem Berg Athos Ekmek *nistisimo* zubereiten, ebenfalls mit pflanzlichen Milchalternativen. Und ich dachte mir, wenn das für die Mönche auf dem Berg Athos gut genug ist, dann kann ich es auch hier anbieten.

FÜR 8 PERSONEN

375 g Zucker
300 ml Wasser
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
5 EL mildes Olivenöl (oder Pflanzenöl)
200 g Kataifiteig
10 EL Speisestärke
1,25 l Mandeldrink
2 EL Orangenblütenwasser
2 EL Rosenwasser
40 g gemischte Kerne (am besten Pistazien und Mandeln)
getrocknete Rosenblütenblätter und Blattgold, zum Dekorieren (nach Belieben)

Zunächst den Sirup zubereiten, damit er abkühlen kann: 250 g
mit dem Wasser, der Zimtstange und den Gewürznelken in einer
Topf geben und bei starker Hitze aufkochen. Dann bei mittlerer
6–8 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup eingedickt, aber nicht
ist. Beiseitestellen und vollständig abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine quadratische Backform
(24 × 24 cm) mit etwas Öl einfetten. Den Kataifiteig in die Form g
mit dem Öl beträufeln und sorgfältig durchmischen. Dann den Te
gleichmäßig auf dem Boden der Backform verteilen. Im Ofen 20–
nuten backen, bis er goldbraun ist. Die Form aus dem Ofen nehm
Gewürze aus dem abgekühlten Sirup fischen und den Teig gleichm
mit Sirup übergießen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Sobald der Teig kalt ist, die Creme zubereiten: Die Speisestärke in
Rührschüssel geben und mit etwa 6 EL Mandeldrink glatt rühren.
restlichen Mandeldrink in einen großen Topf gießen, mit den restli
125 g Zucker verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen. Etwas h
Pflanzendrink zu der Speisestärkemischung gießen und mit dem S
besen glatt rühren. Dann diese Mischung zu dem restlichen Pflanz
in den Topf geben und sorgfältig unterrühren. Unter Rühren köche
lassen, bis die Creme eindi… die Temperatur reduzieren un
Orangenblüten- sowie R… n. Weiterrühren, bis
Creme so weit einge… ven haften bleibt
dauert … ihlten Kataifite
verb… Creme mit
u… lt ist, gebe ic
…eren im Kühls

Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Georgina Hayden
Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan
DK Verlag
ISBN 978-3-8310-4685-0
Hardcover, 29,95 Euro