



DK

MEERA SODHA

HAPPY

**Weil diese Rezepte
glücklich machen**

VEGETARISCH ♦ VEGAN ♦ ASIATISCH

Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha

Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Autorin und Köchin Meera Sodha veröffentlicht ihre liebsten Rezepte, alle vegetarisch oder vegan, und meist asiatisch inspiriert. Reis-Fans kommen hier auf jeden Fall auf ihre Kosten!

Das in Deutsch bei DK erschienene Buch ist ein sehr persönliches. Meera beschreibt in der Einleitung, dass sie irgendwann die Lebensfreude verlor und gar nicht mehr aufstehen wollte. Sie, die immer gerne gekocht hatte, verlor die Freude an ihrem Beruf. Erst als ihr Mann gestand, dass er es nicht mehr schaffe, die Familie am Laufen zu halten, fand sie neue Kraft. Sie begann wieder zu kochen: ganz einfache Gerichte, die ihr Mann gerne mochte. Nach und nach merkte sie, dass es für sie wichtig ist, Menschen zu bekochen, die ihr etwas bedeuten. So hatte sie wieder Spaß an ihrer Tätigkeit.

Diese Geschichte zeigt mir wieder einmal, dass Liebe durch den Magen geht, und dass Kochen und Backen für andere ein Ausdruck von Zuneigung ist. Wir versorgen andere mit guter Nahrung, geben unsere Zeit und Liebe hinein und freuen uns, wenn wir anderen damit Freude bereiten. Diese Essenz des Buchs spricht mir aus der Seele. Aber schauen wir mal hinein.

Inhalt

Esst saisonal	5
Alternativer Inhalt	6
Einführung	8
Hinweise	12
Auftakt	15
Auberginen	19
Brokkoli und anderer Kohl	45
<i>Küchenhelfer</i> Messer	67
Esst euer Grünzeug	71
Eier und Käse	97
<i>Küchenhelfer</i> Die Pfanne	121
Pilze und die Zwiebfamilie	125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte	147
<i>Küchenhelfer</i> Tupperware	167
Wurzeln, Sprossen und Knollen	171
Kürbis und Freunde	197
<i>Küchenhelfer</i> Saucen & Co.	213
Aus dem Vorrat	217
Tomaten und andere Früchte	239
Nebensachen	259
<i>Küchenhelfer</i> Die Küchengötter	279
Happy End	283
Extraportionen/hilfreiche Extras	304
Dank	310
Register	312

Inhalt

Wie ihr seht ist das Buch nach Lebensmittelgruppen/Zutaten gegliedert, dazwischen gibt es wertvolle Tipps. Das Inhaltsverzeichnis ist auf der nächsten Seite noch einmal nach Jahreszeiten aufgeschlüsselt.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und werden von einem persönlichen Text eingeleitet. Dazu gibt es Tipps zu Zutaten oder der Zubereitung.



Geröstete Aubergine mit Seidentofu, Tahin und Chiliöl

Beim Kochen kann es passieren, das zwei plus zwei zehn ergibt. Schon eine geröstete Aubergine, etwas wirklich Feines, ein Stück Seidentofu, ein wenig Tahin oder Chili-Knusperöl sind für sich genommen gut, aber wenn sie alle zusammenkommen, ergibt das eine Geschmacksexplosion.

HINWEIS Ich verwende Crispy Chili in Oil von Lao Gan Ma. Ihr findet es im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Supermarkt. Grünes Gemüse passt gut dazu, etwa die Brokkolini mit Sesam und Limette von S. 271.

FÜR 4 Personen

Rapsöl

½ TL Salz

3 Auberginen (900g), quer in 2,5cm dicke Scheiben geschnitten

1 Packung Seidentofu (300g), abgetropft

1 Stück Ingwer (2 x 2cm), sehr fein gehackt

1 EL helle Sojasauce

2 TL Weißweinessig

6 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

2 EL Crispy Chili in Oil

½ EL Tahin

gegarter Jasmin- oder Kurzkornreis (s.S. 304–305)

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen und zwei große Backblechen und eine kleine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

In einer kleinen Schüssel 4 EL Öl mit dem Salz mischen. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten mit dieser Mischung bestreichen, dann nebeneinander auf die beiden Bleche legen. Den Tofublock in die Form geben, Bleche und Form in den Ofen schieben. Auberginen und Tofu 20 Minuten backen, dann die Form mit dem Tofu aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind, dann ebenfalls herausnehmen.

Während Tofu und Auberginen im Ofen sind, die Sauce zubereiten. Das Öl mit Ingwer, Sojasauce, Essig, Frühlingszwiebeln, Crispy Chili und Tahin in einem kleinen Topf geben. Kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

Wenn er so weit abgekühlt ist, dass man ihn anfassen kann, den Tofu in 7,5mm dünne Scheiben schneiden. Auberginen- und Tofuscheiben abwechselnd auf einer Servierplatte mit hohem Rand anrichten. Es gibt mehr Auberginenscheiben als Tofu, legt also die restlichen Scheiben in die Mitte oder richtet je zwei Auberginenscheiben mit einer Scheibe Tofu an, das sieht noch gleichmäßiger aus. Mit dem heißen Frühlingszwiebel-Chili-Öl beträufeln und mit Reis servieren.

Kostprobe?

Lecker klingen „Pad Krawow mit Auberginen, Bohnen und Tofu“ oder der „Salat ohne Kochen mit Tomaten, Kichererbsen und Rosenharissa“. Der „Gebratene Reis mit Ananas“ wäre auch verlockend, oder die „Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen“.



Gebratener Reis mit Ananas

In den 1980er-Jahren erlebte Großbritannien den kulturellen Niedergang der Ananas der Firma Del Monte und Käse-Ananas-Igeln bei Kindergeburtstagen ging es steil bergab. Ich habe die guten Menschen in Thailand davon nichts mitbekommen und gab ihnen ein Gericht, *khao pad sapparod*, einen gebührenden Platz an der Tafel.

HINWEIS Um zu prüfen, ob die Frucht reif ist, ein Blatt aus der Krone zupfen. Wenn es sich leicht abhebt, ist sie reif. Lee Kum Kee stellt eine großartige vegetarische Würzsauce mit Pilzen her, die ihr im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Laden bekommt.

FÜR 2 Personen, großzügig bemessen

500g gegarter Reis vom Vortag oder 200g roher Jasminreis

Rapsöl

50g Cashewkerne

8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

½ TL Salz oder nach Geschmack

1 Stück Ingwer (2 x 2cm), gerieben

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 Vogelaugenchilis, fein gehackt

250g Ananasfruchtfleisch, gewürfelt

250g grüne Bohnen, vom Stielansatz befreit

1 Dose Wasserkastanien (225g), abgetropft

1 EL mildes Currypulver

3 EL vegetarische Würzsauce mit Pilzen

3 EL helle Sojasauce

Zum Servieren

1 große Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

nach Belieben: 1 Vogelaugenchili, fein gehackt

1 Limette, in Spalten geschnitten

Wenn ihr den Reis frisch kocht, den Jasminreis in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen Topf mit dem ein fest schließender Deckel vorhanden ist, 340ml kochendes Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann den Deckel abnehmen und den Reis 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem großen Teller verteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einer großen Pfanne, für die ein passender Deckel vorhanden ist, 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, den Reis hineingeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl geben, sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln dann mit ½ TL Salz und 1 EL Öl 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, Knoblauch und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann die Ananaswürfel dazugeben und 1 Minute mitbraten. Bohnen und Wasser hinzufügen und alles gründlich mischen, dann den Deckel auflegen und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen sich weich gelassen; falls die Mischung beginnt anzusetzen und die Bohnen nicht weich sind, 1 Schuss Wasser in die Pfanne geben.

Das Currypulver unterrühren, dann Würz- und Sojasauce dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen. Den gegarten Reis hinzufügen und behutsam untermischen. Bei starker Hitze 5 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit wenden. Sobald er knallheiß ist, den Reis auf einen Teller stürzen, mit Thai-Basilikum, gebratenen Cashews und nach Belieben mehr Chili bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

Als süßen Abschluss würde ich „Thai Crispy Roti mit Salzschokolade“ probieren, oder mich durch „1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade“ naschen.



Die meisten Rezepte scheinen mir nicht allzu aufwändig und somit alltagstauglich. Sie sind leicht, herzlich und trotzdem oft ausgefallen, weil sie eine besondere Zutat verwenden. Mir gefällt das Buch richtig gut und ich werde sicher noch einiges daraus kochen – am liebsten für Freunde oder Familie.



Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen

Nehmen wir die Pastinake: von den Franzosen an die Schweine verfüttert, aus der italienischen Küche gänzlich verbannt. Und auch in der britischen Küche spielt diese ungeliebte und unbeachtete Wurzel kaum eine Rolle, außer beim Weihnachtsbraten. Dabei lässt sich ihr süßliches Fruchtfleisch genauso gut pürieren, braten und rösten wie das einer beliebigen Kartoffel. Hier verzaubert sie das Mehl derart, dass herrliche Gnocchi entstehen, die sich bestens mit der scharf-sauren Gochujang-Sauce vertragen.

HINWEIS Für vier Personen könnt ihr die Zutaten verdoppeln. Gochujang ist eine süßlich-scharfe koreanische Paprikapaste, die ihr im asiatischen Supermarkt findet. Süßes weißes Miso ist süßer als normales weißes Miso. Clearspring stellt ein ausgezeichnetes her.

FÜR 2 Personen

250g geschälte mehligkochende Kartoffel (1 große), in Stücke geschnitten

150g geschälte Pastinake (zwei mittelgroße), in Stücke geschnitten

¼ TL Salz

60g Mehl Tipo 00

1 EL Gochujang-Paste

3 EL Shiro-Miso (süßes weißes Miso)

2½ EL geröstetes Sesamöl

2 EL Zitronensaft aus 1 Zitrone

1 EL Rapsöl

100g Babyspinat

50g geröstete Haselnusskerne, gehackt

Kartoffel und Pastinaken in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen, mit kaltem Wasser abspülen, bis die Stücke weich sind und sich leicht mit einem Messer durchstechen lassen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, dann wieder in den Topf geben, salzen und sehr glatt zerstampfen.

Das Mehl hinzufügen und mit den Händen behutsam unterkneten, bis ein Teig entstanden ist. Die Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben und halbieren (den Topf in Reichweite lassen). Jedes Stück zu einer etwa 36cm langen und 2cm dicken Rolle formen, dann jede Rolle in zwölf gleich große Stücke schneiden.

Einen Teller mit einem sauberen Tuch auslegen und einen Schaumlöffel bereithalten. Den Topf ausspülen und mit frischem Wasser füllen. Zum Kochen bringen, dann die Gnocchi hineingeben und 1–2 Minuten kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf dem ausgelegten Teller abtropfen lassen.

In einer kleinen Schüssel Gochujang, Miso, Sesamöl und Zitronensaft mischen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pfanne dabei schwenken, damit es sich gleichmäßig verteilt. Sobald es heiß ist, die Gnocchi hineingeben und 2 Minuten braten, bis sie unten goldbraun sind. Wenden und weitere 2 Minuten braten, bis auch die andere Seite gebräunt ist.

Den Spinat in die Pfanne geben und vorsichtig (damit die Gnocchi nicht kaputtgehen) rühren, bis er zusammenfällt. Die Gochujang-Sauce hinzufügen und rühren, bis Gnocchi und Spinat davon überzogen sind. Das Gericht auf Teller verteilen und mit den Nüssen bestreuen.

Euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Alles Liebe,
eure Judith

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha:

[Happy - weil diese Rezepte glücklich machen](#)

Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte

320 Seiten

ISBN 978-3-8310-5078-9

29,95 Euro

Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email

