

# Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha

The DK logo is located in the top left corner of the book cover. It consists of the letters 'DK' inside a square frame with rounded corners.

**MEERA SODHA**

**HAPPY**

**Weil diese Rezepte  
glücklich machen**

**VEGETARISCH ♦ VEGAN ♦ ASIATISCH**

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 Zwiebelfamilie	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
Exportionen/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.



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. Die Firma Del Monte und Käse-Ananas-Igeln bei Kindergeburtstagen ging es steil bergab. Die guten Menschen in Thailand davon nichts mitbekommen und gaben ihr Gerichte, *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 löst, 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 gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. 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 runternehmen und zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem Gabel verteilt 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, das Öl hineingeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie knusprig sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl geben, sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln darin mit ½ TL Salz und 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, Knoblauch und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann die Bohnenwürfel 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 weich sind; 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, in der Hälfte der Zeit wenden. Sobald er knallheiß ist, den Reis auf ein Tablett 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.

## 1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade

Nach mehreren Jahrzehnten auf dieser Erde glaube ich alles zu wissen, was es über Pfannkuchen zu wissen gibt – bis ich in einem Hawker Centre in Singapur *martabak manis* begegnete. Er ist wohl der Traum eines jeden Pfannkuchen-Fans: riesig, zugleich knusprig und weich, mit Tausenden tiefer Löcher, die nur darauf warten, mit Butter und, in diesem Fall, Schokolade und gesalzenen Erdnüssen gefüllt zu werden. Für mich war er eine Offenbarung, und er ist seitdem ein großer Favorit für den obligatorischen Wochenend-Pfannkuchen im Hause Sodha.

**HINWEIS** Hier wird Hefe verwendet. Ihr müsst also 1 Stunde für das Gehenlassen des Teigs einplanen.

**ERGIBT** 2 große Pfannkuchen für 4 Personen

### Teig

300ml Haferdrink  
240g Mehl  
½ TL Salz  
1 TL Trockenhefe  
4 TL Apfelessig  
½ TL Speisenaatron  
½ TL Öl

### Füllung

EL Zucker  
1 EL vegane Butteralternative  
1 Stück (10g) vegane Bitterschokolade, gerieben  
1 EL Handvoll gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

Wenn er im Kühlschrank war, den Haferdrink auf Körpertemperatur anwärmen, entweder in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf.

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Hefe und Haferdrink mit einem Löffel kräftig schlagen – dadurch soll sich das Gluten entfalten, schlägt also 2 Minuten lang. Die Schüssel anschließend 1 Stunde beiseite stellen, damit die Hefe Zeit hat, aktiv zu werden, und der Teig sein Volumen verdoppeln kann.

Wenn die Stunde um ist, Essig und Natron in einer kleinen Schüssel mischen und diese Mischung unter den Teig rühren.

In einer antihafbeschichteten Pfanne, für die ein passender Deckel vorhanden ist, ½ TL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und dabei durch Schwanken verteilen.

Sobald es heiß ist, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und mit einem Kochlöffel nachheben, damit der Teig eine gleichmäßige Schicht bildet, womöglich zu schnell bräunt. Ist das der Fall, die Hitze sofort reduzieren. Jetzt sollten Hunderte Bläschen an der Oberfläche erscheinen. Wenn die Löcher erkennbar und offen sind, die Hälfte des Zuckers auf den Pfannkuchen streuen und den Deckel auf die Pfanne legen.

Nach 1 Minute, sobald der Zucker geschmolzen ist, den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und noch heiß mit der Hälfte der Butter bestreuen. Erst die Hälfte der Schokolade, dann die Hälfte der gehackten Erdnüsse daraufstreuen. Das Ganze mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung wiederholen. Traditionell werden die Pfannkuchen vor dem Servieren zur Hälfte zusammengeklappt und dann in Viertel geschnitten. Ihr könnt sie aber auch einfach so in Stücke schneiden und zuhauen.

Vorbereiten 10 Min./Fertigstellen 10 Min. (plus 1 Stunde Gehzeit)



Die meisten Rezepte scheinen mir nicht allzu aufwändig und somit alltagstauglich. Sie sind leicht, herzhaft 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.



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