



Leseprobe

Hetty McKinnon

From Asia with Love

Vegetarische Asien-Rezepte für jeden Tag

»Hetty McKinnon (...) entkräftet in lockerem Ton die hartnäckigsten Mythen über die asiatische Küche: das sie kompliziert sei, (...) authentischer Geschmack nur vor Ort gelinge. Von wegen! *Zeit Magazin Wochenmarkt*

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 20. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Vegetarische Asien-Küche neu interpretiert

Nominiert für den James Beard Award 2022!

Gewinner der GAD-Silbermedaille in der Kategorie Vegetarisch & Vegan

Hetty McKinnon präsentiert eine reiche Auswahl kreativer vegetarischer Rezepte, die die asiatische Küche ihrer Kindheit in zeitgemäße und leicht umsetzbare Gerichte übertragen. Von Soba-Nudelsalat, selbstgemachtem schnellem Kimchi und Miso-Kohl-Pesto bis zu Sesam-Ramen, saisonalen Dumplings und Mango-Pudding entfalten sich aufregende Geschmackskombinationen, die ohne viel Aufwand zubereitet werden können. Unwiderstehliche Aromen, die aus einfachen, frischen Zutaten entstehen, lassen Ost und West aufeinandertreffen und sorgen für kulinarische Glücksmomente.

Autor

Hetty McKinnon

Hetty McKinnon ist eine international bekannte Kochbuch- und Food-Autorin. Als Kind einer chinesischstämmigen Familie wuchs sie in Australien auf und siedelte 2015 nach New York City um. Neben ihrer Autorinentätigkeit veranstaltet sie Pop-up-Food-Events und Workshops. Im Jahr 2017 startete sie ihr unabhängiges multikulturelles Food-Journal Peddler, 2019 gründete sie den Podcast The House Specials.

**From Asia
with
Love**

From Asia with Love

Hetty McKinnon
雷瑜

PRESTEL
MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

Zu den Fotografien in diesem Buch

Als ich die Idee für *From Asia with Love* hatte, stellte ich mir ein Buch vor, das nicht nur die Erinnerungen an meine Kindheit wieder aufleben lässt, sondern auch ein starkes Gefühl von Zuhause vermittelt. Daher fühlte es sich für mich einfach richtig an, die Fotos für dieses Buch selbst zu schießen.

Ich bin zwar keine professionelle Fotografin, aber schon seit meiner Kindheit habe ich eine Verbindung zur Fotografie. Mein Vater war ein begeisterter Amateurfotograf, und bei uns zu Hause lagen immer irgendwo seine Kameras herum. Er schoss jede Menge Fotos, entwickelte seine Filme in einer improvisierten Dunkelkammer in unserer Waschküche und schleppte auf Reisen immer eine riesige Kameratasche mit sich herum. Eine meiner liebsten Kindheitserinnerungen ist die, wie ich in einem abgedunkelten Raum sitze, während mein Vater Familienvideos an eine Wand projiziert. Als er starb, überließ er mir viele seiner Kameras, darunter auch eine Nikon FE, die ich noch heute verwende und die für mich eines der wertvollsten Dinge ist, die ich besitze.

Alle Fotos in diesem Buch wurden mit einem 35-mm- bzw. einem Mittelformatfilm aufgenommen, ich habe keine Filter verwendet, und die Fotos sind zum Großteil nicht bearbeitet. Durch das Fotografieren mit einer analogen Kamera entstehen Bilder von zeitloser Eleganz und Ehrlichkeit und mit unglaublich vielen Nuancen, die man mit einer Digitalkamera kaum einfangen kann. Meiner Meinung nach sorgt das dafür, dass die Fotos wirklich etwas aussagen: Sie sprechen zum Betrachter, ziehen ihn in ihren Bann und lassen ihn etwas *fühlen*.

Die Fotos für dieses Buch sind alle bei mir und meiner Familie zu Hause in Brooklyn entstanden. Als Hintergrund dienten hauptsächlich unser Küchentresen, unser Esstisch, ein Beistelltisch und unser Couchtisch. Die Gabeln, Messer, Löffel und Esstäbchen, die man auf den Bildern sieht, sind die, die wir auch selbst verwenden, die Schüsseln, Teller, Servietten und Tischdecken sind keine Requisiten, sondern stammen aus meiner persönlichen Sammlung – und auch das Chaos in der Küche ist echt! Die Hände, die man auf manchen Fotos sieht, sind die meiner Kinder, die oft schon angefangen haben zu essen, wenn ich noch dabei war, die Fotos zu schießen, weil sie einfach nicht warten konnten, bis ich den perfekten Bildausschnitt gefunden hatte. Das alles sieht vielleicht nicht immer perfekt aus, aber es ist mein Leben.

Inhalt

Einleitung 9

Der perfekte Start in den Tag 43

Nudeln: Eine Portion Glück 69

**Dumplings und andere kleine
Köstlichkeiten 107**

**Kein Essen ohne Reis – was man dazu
serviert 139**

So viel mehr als nur Salat 173

Nicht zu süß 219

Danksagung 247

Register 249

Einleitung

From Asia with Love ist für mich ein Nach-Hause-Kommen, eine Rückkehr zu den einfachen, aber unglaublich leckeren, satt und glücklich machenden Gerichten und Aromen meiner Kindheit. Und zugleich es ist eine Hommage an die spannenden und einzigartigen Möglichkeiten, die die moderne asiatische Küche zu bieten hat.

Das Essen und die Gerichte seiner Kindheit vergisst man nie. Bei mir ist das nicht anders. Meine Mutter hat zwar nicht gearbeitet, war aber immer sehr beschäftigt, und vor allem in ihrer Küche herrschte ständig geschäftiges Treiben: Auf dem Herd köchelten *tong* (Suppe) und *jook* (Reis-Congee) für das Mittagessen, und im Waschbecken wartete Blattgemüse in einem großen Sieb darauf, gewaschen und geputzt zu werden. Aber nicht nur in der Küche, überall in unserem Haus fand man Hinweise auf unsere nächsten Mahlzeiten und die Vorbereitungen für Gerichte, die meine Mutter zubereiten würde: In der Waschküche standen riesige Gläser mit marinierten Eiern und eingelegtem Ingwer, und in unserem Hof hingen gesalzene Fische und Schweinefleischstücke unter feinen Netzen an einer improvisierten Wäscheleine – neben unserer frisch gewaschenen Kleidung. Überall im Haus stolperte man über Kisten voller Obst und große Boxen mit *ma ma mian* (unsere Lieblings-Instant-Ramen-Marke), und wir hatten sage und schreibe drei Gefrierschränke, die vollgefüllt waren mit Unmengen an Dumplings, gebratenem Reis und Wantans – wodurch es für meine Mutter nie ein Problem war, im Handumdrehen ein leckeres Essen aus dem Ärmel zu schütteln. Wie das oft bei Auswanderern der Fall ist, war die Küche meiner Mutter praktisch und sehr sparsam. Es wurde nichts verschwendet, und sie kochte zwar jeden Tag frisch für uns, aß aber selbst oft noch die Reste vom Vortag. Außerdem baute meine Mutter in unserem kleinen Hinterhof ihr eigenes Obst und Gemüse an: von Schalotten über Kürbisse und Chilis bis hin zu Mandarinen,

Kumquats und Blattgemüse. Und sie schaffte es immer, aus diesen großteils einfachen Zutaten atemberaubende Festmähler zu zaubern. Das war es dann auch, was ich im Kopf hatte, als ich die Rezepte für dieses Buch kreierte: Wie erhält man einzigartigen Geschmack mit minimalem Aufwand und einfachen, alltäglichen Zutaten?

Heute, da ich selbst Mutter bin und das Vergnügen habe, mich mit dem wunderbaren Chaos herumzuschlagen, das eben entsteht, wenn man drei Kinder großzieht, denke ich immer wieder an die Gerichte meiner Kindheit zurück und versuche, die unkomplizierten, aber satt und glücklich machenden kantonesischen Gerichte für meine eigene Familie nachzukochen. Die mir so vertrauten Geräusche aus der Küche meiner Mutter, das stetige Schaben ihres *wok chuan* (Woklöffel), das Scheppern des Dunstabzugs und das Klappern von Essstäbchen und Schüsseln, wenn der Tisch gedeckt wurde – das sind die Geräusche, die auch meine Kinder hören sollen.

Die Gerichte und Aromen in diesem Buch sind aber dennoch nicht immer klassisch chinesisch, sondern vielmehr asiatisch (inspiriert). *From Asia with Love* enthält Rezepte, die ihre Wurzeln im Osten haben, denen man aber ganz eindeutig westliche Einflüsse anmerkt. Sie haben einen asiatischen Ursprung, sind aber gleichzeitig sehr modern: inspiriert von Traditionellem – global interpretiert. Viele Rezepte sind entstanden, als ich meine eigenen kulinarischen Wurzeln erforschte, die Wurzeln einer in Australien geborenen Tochter chinesischer Einwanderer – die heute, als Erwachsene, irgendwo zwischen diesen zwei so verschiedenen Kulturen lebt. Damit ist dieses Buch für mich vor allem auch ein Ausdruck dessen, wie es bestimmte Aromen und Gerichte schaffen, uns die Verbindung zu unserer Vergangenheit spüren zu lassen und uns Halt zu geben – und wie sie uns zugleich dabei helfen, unseren Weg in die Zukunft zu finden.

Eine neue, grüne Interpretation der asiatischen Küche

Es gibt zahlreiche Missverständnisse im Hinblick auf die asiatische Küche. Oft hört man, dass die Gerichte zu kompliziert und die Zutaten nur schwer erhältlich sind, dass man den typischen Geschmack zu Hause sowieso nicht hinbekommt und dass es kaum Gerichte gibt, die kein Fleisch enthalten. In diesem Buch werde ich versuchen, diese und einige weitere Mythen zu entkräften.

Beginnen wir beim Fleisch. Während man in asiatischen Restaurants tatsächlich meist fast ausschließlich Fleischgerichte auf der Speisekarte findet, ist die alltägliche asiatische Küche, wie sie in den Familien zu Hause zubereitet wird, viel ausgewogener – und es wird richtig viel mit Gemüse gekocht! Früher wurde Fleisch nämlich in asiatischen Ländern oft rationiert, es war daher lange ein Luxusprodukt für viele Familien. Und so sind auch die klassischen asiatischen Wokgerichte entstanden: Es gab nicht viel Fleisch, und so versuchte man, mit reichlich Gemüse dennoch ein satt und zufrieden machendes Essen auf den Tisch zu bringen. Mit diesem Buch möchte ich Menschen überall auf der Welt diese alltägliche asiatische Küche zugänglich machen, und ich möchte zeigen, wie man mit einfachen Zutaten vegetarische (und oft sogar vegane) asiatische Gerichte mit den typischen intensiven Aromen zubereitet.

Im Laufe der Jahre habe ich mit vielen Lesern und Leserinnen gesprochen, die meinten, sie würden eigentlich am liebsten jeden Tag asiatisch essen – wenn sie nur wüssten, wie man die Gerichte richtig zubereitet. Mit *From Asia with Love* möchte ich all diesen leidenschaftlichen Köchen zeigen, wie einfach es ist, auch zu Hause gesunde und leckere asiatische Gerichte zu kochen, und zwar mit Zutaten, die man fast alle im Supermarkt bekommt. Fast, weil es auch hin und wieder Zutaten gibt, für die man in den Asia-Markt muss – aber der Großteil ist wirklich problemlos erhältlich, und vieles haben Sie vielleicht sogar schon zu Hause.

Die Gerichte, für die Sie in diesem Buch Rezepte finden, sind unkompliziert in der Zubereitung, oft wunderbar vertraut und hinterlassen ein wohlige Gefühl im Bauch. Zugleich sollen sie Sie aber auch dazu inspirieren, zu experimentieren und die unzähligen Möglichkeiten der modernen asiatischen Küche zu erforschen.

Die Entdeckung einer dritten Kultur

Mein ganzes Leben lang war ich im Hinblick auf meine kulturelle Identität irgendwie verwirrt. Ich wusste nicht, wer ich eigentlich war – bis ich mit dem Kochen begann. In den verschiedenen Gerichten und in ihrer Zubereitung fand ich eine kulturelle Identität, die ich so lange gesucht hatte.

Meine Eltern wanderten aus der Provinz Guangdong, einer Küstenregion im Südosten Chinas, die an Hongkong und Macau grenzt, nach Australien aus. In den frühen 1960er Jahren heirateten sie und bezogen eine Doppelhaushälfte in der Vorstadt von Sydney, wo meine Geschwister und ich aufwuchsen und meine Mutter und mein Bruder noch heute leben. Damals waren wir eine von nur drei chinesischen Familien in der Straße – die anderen beiden waren meine Tante, mein Onkel und meine Cousins, die gleich nebenan wohnten, und eine andere Tante und meine Großmutter, die »an der Ecke« lebten. Wir waren eine typische chinesische Einwandererfamilie: Meine Geschwister und ich sprachen zu Hause mit unseren Eltern Kantonesisch, aber untereinander Englisch; und die chinesischen Sitten und Traditionen wurden ehrfürchtig hochgehalten. Meine Mutter kochte unermüdlich, und oft kam es mir vor, als wäre das ihr Weg, um die Verbindung zu ihrer Heimat nicht zu verlieren. Zum Frühstück gab es typische herzhaft asiatische Gerichte wie gebratenen Reis, Nudelsuppe oder Nudeln, die wir vor dem Fernseher, auf dem unsere Lieblingszeichentrickserien liefen, verspeisten. Das Abendessen hingegen war heilig: Jeden Abend um Punkt 17 Uhr, wenn der Abspann von *Gilligans Insel* oder *Drei Mädchen und drei Jungen* lief, hörten wir unsere Mutter »sikh fan« rufen, was wörtlich übersetzt so viel heißt wie »Esst Reis!« – das Zeichen für uns, uns um den Esstisch zu versammeln. Und jeden Abend servierte meine Mutter eine traditionelle chinesische Mahlzeit: zuerst Suppe und dann verschiedene Fleisch- und Gemüsegerichte mit Schüsseln voller dampfendem weißem Reis.

Obwohl ich in Australien geboren bin, fühlte ich mich schon als Kind nicht wie eine echte Australierin – aber eben auch nicht wie eine Chinesin. Ich hing irgendwie zwischen diesen Kulturen fest, ohne zu wissen, wo ich hingehörte. Zugleich waren wir Kinder am häufigsten damit konfrontiert, uns anpassen zu müssen: Wir lebten in zwei Welten, sprachen zwei Sprachen, übersetzten für unsere Eltern und schrieben unsere Entschuldigungen für die Schule selbst. Wir waren die Verbindung zwischen unserem Zuhause und der Welt da draußen. Sich anpassen zu müssen oder zu wollen, war aber natürlich auch meinen Eltern nicht fremd. Für die Schule packte mir meine Mutter daher ein »normales« Mittagessen ein, Vegemite auf Toast und einen Apfel, und jeden Montag durften wir in der Schulkantine wie alle anderen die typischen australischen Mini-Pies bestellen. Auf dem Schulhof bekam ich so zum ersten Mal ein Gefühl dafür, was es heißt, eine echte »Aussie« zu sein.

Nach der Geburt meines dritten Kindes Huck begann ich dann ernsthaft mit dem Kochen – und das war der Moment, in dem sich plötzlich alles fügte. Je mehr ich kochte, desto verbundener fühlte ich mich mit meiner Mutter und ihrem kulturellen Erbe. Als ich meinen Salat-Lieferdienst hatte, kam meine Mutter oft vorbei, um mir Tipps zu geben (chinesische Mütter lieben es, ungefragt Ratschläge zu erteilen!), und wir redeten viel. Immer wieder brachte sie mir außerdem typisch chinesische Zutaten wie Mu-Err-Pilze, Lotuswurzel oder Algen mit und wies mich eindringlich darauf hin, wie gut diese sich doch in meinen Salaten machen würden (womit sie natürlich immer recht hatte!). Diese Zeit war wegweisend für mich, denn damals lern-

Wie man zu Hause mit einfachen, alltäglichen Zutaten typische asiatische Gerichte zubereitet (und einige allgemeine Anmerkungen zu diesem Buch)

Die asiatische Küche zeichnet sich durch ihre vielschichtigen Aromen aus, die oft fremd und sehr komplex schmecken, aber im Grunde auch zu Hause ganz einfach erreicht werden können. Asiatisches Essen ist nämlich absolut alltagstauglich: Viele der Gerichte, mit denen ich aufgewachsen bin – gebratenes Gemüse, Eintöpfe, Nudeln, Reis –, sind unkompliziert in der Zubereitung und bestehen aus wenigen einfachen Zutaten. Im Laufe der letzten Jahre habe ich mein kulinarisches Erbe erforscht und gelernt, diese klassischen Gerichte zuzubereiten. Zugleich habe ich sie aber auch an meinen vegetarischen Lebensstil angepasst und dabei Techniken, Tipps und Tricks entwickelt, mit deren Hilfe es ganz einfach ist, auch zu Hause asiatisch zu kochen.

Die »asiatische« Vorratskammer

Eine gut ausgestattete Vorratskammer ist die ultimative (nicht ganz so geheime) Geheimwaffe, um im Handumdrehen leckere asiatische Gerichte zuzubereiten. Und die gute Nachricht ist: Wenn Sie viel kochen, haben Sie die meisten Zutaten, die Sie für die Rezepte in diesem Buch brauchen, vermutlich sogar schon zu Hause. Grundzutaten wie Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Kokosmilch finden sich schließlich mittlerweile in fast jeder gut ausgestatteten Küche. Ich verwende außerdem auch oft Tahin – das ist ein toller Ersatz für die chinesische Sesampaste, die ebenfalls aus gerösteten Sesamsamen hergestellt wird. Auch eine Auswahl an verschiedenen Nudeln gehört in jede Vorratskammer: Reis-, Eier- und Weizennudeln sowie Mungbohnen-Vermicelli, um nur einige zu nennen, gibt es getrocknet, und sie halten im Grunde ewig. Wenn ich im Supermarkt oder im Asia-Markt bin, kaufe ich aber oft auch frische Nudeln, die ich zu Hause einfriere (man muss diese übrigens nicht auftauen, sondern kann sie einfach gefroren in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und wie gewohnt kochen).

Mit Umami-Aromen experimentieren

Das Geheimnis von leckerem Essen ist Umami. Umami kommt aus dem Japanischen, heißt übersetzt so viel wie »schmackhaft, würzig« oder einfach »köstlich« und gilt als fünfter Geschmack. Zu den Lebensmitteln mit Umami-Geschmack gehören etwa Sojasauce, Sesamöl, fermentierte schwarze Bohnen, Shiitake-Pilze, Algen oder Miso-Paste – alles Zutaten, die dafür sorgen, dass ein Gericht so richtig lecker schmeckt. Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, in die wunderbare Welt der Umami-Aromen einzutauchen und für Ihre Gerichte mit diesen Zutaten zu experimentieren.

Nudeln über Nudeln

Bei den Nudelgerichten in diesem Buch ist es wichtig, dass man sich nicht auf die angegebene Nudelsorte versteift: Das ist zwar oft die *am besten geeignete*, aber keineswegs die *einzig*e Sorte, die man verwenden kann. Nehmen Sie einfach, was Sie gerade zur Hand haben, und halten Sie beim nächsten Einkauf auch nach neuen, spannenden Sorten Ausschau! Die Rezepte in diesem Buch sind nicht zuletzt die perfekte Entschuldigung, um sich mit Unmengen an verschiedenen Nudeln einzudecken.

Über Reis

Bei uns zu Hause gab es früher eigentlich nur eine Sorte Reis: weißen Langkornreis von SunRice. Daher bin ich auch heute nicht wählerisch, welchen Reis ich zubereite – ich habe sogar schon aus übrig gebliebenem

Basmati-Reis tollen gebratenen Reis zubereitet. Eine Reissorte, die ich aber dennoch gern empfehle, weil sie für verschiedenste Rezepte geeignet ist, ist Koshihikari, ein vielseitiger japanischer Rundkornreis. Er nimmt Feuchtigkeit wunderbar auf, die Reiskörner kleben aber dennoch nicht zusammen und sind locker und luftig, und er eignet sich auch toll für Sushi oder Onigiri. Bei einigen Rezepten ist als Zutat Klebreis angegeben: Das ist eine spezielle Reissorte, die man vor dem Kochen einweichen muss und die gegart sehr weich und – wie der Name schon sagt – klebrig wird.

Das richtige Öl

Wenn ich asiatisch koche, verwende ich meist ein neutrales Öl wie Pflanzen-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl. Für manche Rezepte eignet sich aber auch speziell Olivenöl (das ich oft auch sonst verwende, wenn ich gerade nichts anderes im Haus habe). Worauf man allerdings achten sollte, ist, dass manche Öle wie auch Olivenöl einen intensiven Eigengeschmack haben und damit nicht für jedes Rezept die richtige Wahl sind. Sesamöl ist ein Grundpfeiler der asiatischen Küche, und man sollte immer welches zu Hause haben, da es vielen Gerichten den letzten Schliff verleiht.

Über Schärfe

In früheren Büchern habe ich mich im Hinblick auf die Schärfe und verschiedene Chilisorten immer eher zurückgehalten, aber dieses Mal habe ich meiner inneren Chili-Fanatikerin absolut freie Hand gelassen. Ich bin besessen von Chilis und verfeinere so gut wie jedes Gericht mit Chiliöl, Chilisauce oder in feine Ringe geschnittenen frischen Chilis. Wenn Sie es weniger scharf mögen, ist das aber natürlich auch kein Problem: Passen Sie den Schärfegrad einfach an ihren Geschmack an. Ich verwende das Passt-immer-Öl von Seite 25 in fast allen meinen Rezepten – es heißt schließlich nicht umsonst so! Wenn Sie es nicht so scharf mögen, kann man dieses Öl aber auch ohne Chiliflocken zubereiten.

Vegane Variante

Als ich dieses Buch schrieb, wurde mir klar, dass die Küche meiner Familie schon immer großteils ohne Milchprodukte auskam. Das liegt einerseits daran, dass meine Mutter, die in China aufwuchs, wo Milchprodukte allgemein weniger verwendet werden, laktoseintolerant ist. Andererseits werden aber auch viele traditionelle südostasiatische Gerichte ohne Sahne, Käse oder Milch zubereitet. Eier hingegen sind ein wesentlicher Bestandteil der asiatischen Küche, und die knusprigen Spiegeleier, die meine Mutter im Wok zubereitet und dann mit Sojasauce beträufelt, gehören bis heute zu meinen absoluten Lieblingsgerichten. Aber nicht nur das: Eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen ist, wie mir meine Großmutter ein geschältes hart gekochtes Ei über die Stirn rollte, nachdem ich gestolpert und auf den Kopf gefallen war – ein altes Hausmittel, das angeblich blauen Flecken vorbeugen soll!

Alle Rezepte in diesem Buch, die Eier oder Milchprodukte enthalten, lassen sich problemlos auch vegan zubereiten. Die Eier kann man einfach weglassen, und viele Zutaten lassen sich durch vegane Varianten ersetzen, wie etwa veganen Sauerrahm, Joghurt oder Käse (oder natürlich selbst gemachten Cashew-Käse!). Und auch für Kuhmilch gibt es pflanzlichen Ersatz: Ich verwende am liebsten Kokos-, Hafer- oder Macadamia-Milch.

Die Grundzutaten der asiatischen Küche

Es ist heute ganz einfach, die »normale« Vorratskammer durch eine Grundausstattung an asiatischen Zutaten zu erweitern. Wir haben schließlich das Glück, in einer Zeit zu leben, in der es sogar in vielen Supermärkten ein gut ausgestattetes internationales Regal gibt, sodass man auch zu Hause Gerichte aus unterschiedlichsten Kulturen zubereiten kann. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die Grundzutaten der asiatischen Küche, die man meiner Meinung nach immer auf Vorrat haben sollte.

Algen

Lassen Sie mich kurz über eines der nachhaltigsten, nährstoffreichsten und unterschätztesten Nahrungsmittel überhaupt schwärmen: Algen! Ich bin überzeugt, dass in ihnen die Zukunft der Ernährung liegt, vor allem weil sie so wenig brauchen: Sie sind ein Zero-Input-Nahrungsmittel, das heißt, sie kommen ohne frisches Wasser, Dünger, Nahrung und Ackerfläche aus. Algen absorbieren zudem bereitwillig Stickstoff, Phosphor und Kohlendioxid und haben unglaubliche Wachstumsraten von bis zu 2,5 Zentimetern am Tag. Sie enthalten mehr Kalzium als Milch, mehr Vitamin C als Orangensaft und mehr Proteine als Sojabohnen, und auch Fische bilden die gesunden Omega-3-Fettsäuren nicht natürlich, sondern nehmen sie über die Algen, die sie fressen, auf. Außerdem sind Algen echte Umami-Bomben (tatsächlich hat der Chemieprofessor Kikunae Ikeda 1908 an der Tokyo Imperial University den fünften Geschmack Umami durch die Glutaminsäure in Kombu-Algen entdeckt!). Ich liebe Algen, weiß aber, dass es nicht immer einfach ist, welche zu bekommen, und dass gute Produkte teuer sind. Dieses Buch enthält daher nur ein paar Algen-Rezepte, aber ich möchte Sie dennoch ermutigen, mehr mit diesem tollen Produkt zu kochen. Am einfachsten geht das mit getrockneten Algen: Wakame und Kombu sind etwa perfekt für Salate oder die japanische Brühe Dashi. Ich gebe Algen gerne zu all meinen selbst gemachten Brühen, da sie ihnen einen wunderbar intensiven Geschmack verleihen.

Currypulver

Im Handel sind verschiedene Currypulver erhältlich, die immer aus einer Mischung an unterschiedlichen Gewürzen bestehen. Wenn ich asiatisch koche, verwende ich am liebsten malaysisches Currypulver, das Kreuzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen, Zimt, Gewürznelken, schwarze Pfefferkörner und getrocknete rote Chilischoten enthält. Ich bereite Currymischungen eigentlich nie selbst zu – meist verwende ich fertiges Currypulver der Marke Ayam, auf das auch meine Mutter schwört. Für die Rezepte in diesem Buch eignet sich aber im Grunde jedes milde Currypulver.

Fermentierte schwarze Bohnen

Fermentierte schwarze Bohnen (*dou chi*) gibt es nur im Asia-Markt (oder online), aber sie sind es auf jeden Fall wert, dass man sich auf die Suche nach ihnen macht. Sie eignen sich toll für Wokgerichte und Salatdressings und sind für Veganer meist eine echte Offenbarung, weil sie jedem Gericht einen wunderbar intensiven Geschmack verleihen (versuchen Sie einmal mein Schwarze-Bohnen-Caesar-Dressing auf Seite 185!). Fermentierte schwarze Bohnen werden aus getrockneten gesalzene Sojabohnen hergestellt, und man kann sie in großen Plastikbeuteln im Asia-Markt kaufen. Zu Hause füllt man sie besten sofort in ein großes, luftdicht verschließbares Schraubglas, so halten sie sich monatelang. Bevor man die fermentierten Bohnen verwendet, sollte man sie unbedingt unter fließendem Wasser abspülen, damit sie

nicht zu salzig schmecken. Oft werden fermentierte schwarze Bohnen zu Schwarzer-Bohnen-Sauce weiterverarbeitet. Die gibt es fertig zu kaufen, dann enthält sie allerdings meist unzählige Zusatzstoffe – zum Glück kann man sie aber auch ganz einfach selbst machen (siehe Seite 143)!

Getrocknete Shiitake-Pilze

Getrocknete Shiitake-Pilze sind eine Grundzutat der chinesischen Küche. Sie haben einen kräftigen Umami-Geschmack, und der Duft, den sie verströmen, wenn man sie zum Einweichen mit heißem Wasser übergießt, versetzt mich immer sofort in meine Kindheit zurück. Sie eignen sich unter anderem besonders für Eintöpfe, Schmorgerichte, Brühen und Dumpling-Füllungen. Meine Mutter schnitt die Stiele immer ab und gab sie als speziellen Leckerbissen für mich in ihr Reis-Congee: Sie wurden durch das lange Kochen wunderbar zäh, und ich konnte einfach gar nicht genug davon bekommen. Vor der Verwendung weicht man die getrockneten Pilze einfach 20–30 Minuten in heißem Wasser ein – oder gern auch länger, so saugen sie sich richtig schön voll. Übrigens: Das Einweichwasser auf keinen Fall wegschütten! Es ist perfekt für Brühen oder zum Aromatisieren fertiger Gerichte (man sollte es allerdings zuvor abseihen). Getrocknete Shiitake-Pilze findet man mittlerweile auch in vielen Supermärkten und natürlich im Asia-Markt. In einem luftdicht verschließbaren Behältnis an einem kühlen Ort aufbewahrt halten sie sich mindestens sechs Monate.

Gochugaru

Gochugaru ist ein grobes koreanisches Chilipulver, das Gerichten eine leichte Schärfe verleiht, aber zugleich auch wunderbar süß, rauchig und fruchtig schmeckt. Es wird vor allem für Kimchi, aber auch für Suppen, Eintöpfe und Chiliöl verwendet. Gochugaru findet man im Asia-Markt (oder online), und man kann getrost auch gleich einen großen Beutel kaufen, denn es hält sich luftdicht aufbewahrt im Grunde unendlich. Wenn Sie kein Gochugaru finden, eignen sich als Ersatz normales Chilipulver, Chiliflocken oder Cayennepfeffer, dann sollte man allerdings die Mengenangaben reduzieren, denn Gochugaru ist im Vergleich etwas milder.

Gochujang

Gochujang ist eine leuchtend rote, salzig-süße Gewürzpaste und ein essenzieller Bestandteil der koreanischen Küche. Sie besteht aus Chili, Klebreis, fermentierten Sojabohnen und Salz und hat eine sehr zähe, klebrige Konsistenz. Man verwendet sie meist für Marinaden und Saucen sowie zum Verfeinern von Reisgerichten, Suppen und Brühen. Ich verwende Gochujang (verdünnt mit Olivenöl oder Joghurt) besonders gern als Marinade für Gemüse oder als Sauce zu Spiegeleiern, Reis oder gebratenem Gemüse.

Kecap Manis

Kecap Manis ist eine dickflüssige, süße Sojasauce, die ursprünglich aus Indonesien kommt. Sie sorgt für einen tollen, sehr intensiven Geschmack und einen Hauch Süße. Kecap Manis findet man in großen Supermärkten im internationalen Regal, im Asia-Markt oder online. Süße Sojasauce (wie sie Kikkoman, aber auch andere Hersteller anbieten) ist vom Geschmack her sehr ähnlich und eignet sich gut als Ersatz. Man kann Kecap Manis aber auch selbst machen: Dafür einfach je 1 EL dunkle Sojasauce mit 1 EL braunem Zucker, Honig oder Ahornsirup verrühren.

