



Leseprobe

Anna Jones

A Modern Way to Cook Über 150 schnelle vegetarische und vegane Rezepte für jeden Tag

»Wenn Anna Jones kocht, geht es schnell und streichelt alle Sinne.« *Donna*

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



Seiten: 352

Erscheinungstermin: 20. März 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

ANNA JONES
a modern way to cook

mosaik

ANNA JONES

a modern way to cook

Über 150 schnelle vegetarische und vegane
Rezepte für jeden Tag

Aus dem Englischen von Helmut Ertl

mosaik

a modern way to cook	8
Bis der Tisch gedeckt ist	22
Fertig in zwanzig Minuten	54
Auf dem Tisch in einer halben Stunde	102
Vierzig-Minuten-Festessen	148
Vorratsküche	224
Fix gefrühstückt	278
Schnelle Desserts und Süßigkeiten	304
Rezeptregister	337
Zutatenregister	338
Register für vegane Rezepte	346
Register für glutenfreie Rezepte	347
Danksagung	348

a modern way to cook

Das Essen in diesem Buch hält, was ich Ihnen verspreche:

- **Es schmeckt köstlich, ist alltagstauglich und lässt sich in überschaubarer Zeit auf den Tisch bringen.**
- **Bei allen Rezepten verrate ich Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die die Arbeit in der Küche leichter machen.**
- **Es ist gespickt mit einer Fülle fantastischer Zutaten, die garantieren, dass Sie sich wohlfühlen.**
- **Es rückt gesundes saisonales Gemüse in den Mittelpunkt Ihrer täglichen Mahlzeiten.**
- **Es schärft – so hoffe ich – mit der Zeit Ihr Bewusstsein dafür, womit Sie Ihren Körper ernähren. So war es bei mir.**

Essen ist für mich ein Fest, die dreimal täglich wiederkehrende Gelegenheit, Platz zu nehmen und sich und andere mit einer gesunden, schmackhaften Mahlzeit eine Freude zu machen. In meiner Küche fühle ich mich mit fernen Orten verbunden, die ich bereist habe, und wenn kurz nach Weihnachten die ersten Blutorangen auftauchen oder der Bärlauch den Frühling ankündigt, fühle ich mich in Raum und Zeit aufgehoben. Es sind diese Dinge, die meine Küche inspirieren, Tag für Tag.

Dabei geht es mir nicht anders als anderen. Nie war das Leben so hektisch. Wir haben zu so vielem Zugang, praktisch die ganze Welt steht uns offen. Das mag in vielerlei Hinsicht großartig sein, doch verführt es auch dazu, noch mehr in den ohnehin schon vollgepackten Alltag zu quetschen.

Ich war überwältigt von der positiven Resonanz auf mein erstes Buch *A Modern Way to Eat*. Über die sozialen Medien konnte ich direkt mit den Menschen in Kontakt treten, die daraus gekocht haben, und so erfuhr ich, dass es weniger die ausgefallenen Kuchen und aufwendigen Festessen waren, die es ihnen angetan hatten, sondern die einfachen Gerichte für jeden Tag, die man wieder und wieder gerne zubereitet.

Ich habe den Eindruck, dass sich viele Leute wieder für das Kochen begeistern – wir alle genießen die Vorteile einer Küche, die auf hausgemachtes Essen mit dem Schwerpunkt Gemüse setzt. Wir haben einen engeren Bezug zu dem, was wir essen, und scheinen mehr Wert auf eine ausgewogene Ernährung zu legen. Außerdem empfinden wir Freude und Begeisterung, wenn wir etwas Selbstgekochtes auf den Tisch bringen. Für mich steht fest, dass Essen die Macht zum Wandel hat und unsere Einstellung zum Leben verändern kann. Die E-Mails, die ich jede Woche erhalte, zeigen mir, dass da etwas ganz schön in Bewegung geraten ist, und das ist wunderbar.

Gut essen

Ich esse für mein Leben gern Dinge, die ein gutes Gefühl hinterlassen. Wenn ich auch hin und wieder zu einem Schokoriegel greife oder in deftigem Kneipenessen schwelge (nichts wofür man sich schämen muss, wir sind alle nur Menschen), so tue ich es in dem Wissen, dass es nicht gut für mich ist.

Ich möchte köstliches Essen, nach dessen Genuss man sich voller Energie, federleicht, gut gelaunt, satt und zufrieden fühlt. Es ist gewissermaßen die Schnittmenge aus Wohlbefinden und Genuss, nach der ich bei jedem Rezept strebe. Und bei dem ganzen Gerede der Lebensmittelindustrie über Gesundheit und Wellness rückt dieses Ideal mehr und mehr in den Fokus. Wohlbefinden und Genuss müssen sich in der Tat nicht ausschließen.

Ich begrüße die Flut an neuen Informationen und das wachsende Interesse rund um das Thema Essen. Es freut mich sehr, dass immer mehr Menschen darauf achten, was sie essen, und sich darüber bewusst sind, wie sehr unser Essverhalten das Lebensgefühl beeinflusst.

Wir dürfen aber auch nicht vergessen, dass wir Lebewesen mit ganz individuellem, durchaus unterschiedlichem Nahrungsbedarf sind. Ich weiß ganz genau, was mein Körper braucht, doch bin ich überfragt, wenn es um Ihren Körper geht. Das kann Ihnen auch kein Koch sagen, ja nicht einmal ein Ernährungsexperte. Vielleicht kann dieser eine Hilfe sein, doch es tatsächlich herauszufinden ist Ihre eigene Aufgabe. Man muss ein Gefühl und Verantwortung für den eigenen Körper entwickeln, verstehen, wie er auf bestimmte Speisen reagiert. Fühlen Sie sich zum Beispiel nach einer Mahlzeit müde und aufgebläht, ändern Sie das nächste Mal etwas – die Größe der Portion, die Art der Zubereitung, eine Zutat...

Viele schwören heute auf alle möglichen Superfoods, die beim Abnehmen helfen, Krankheiten kurieren

und uns attraktiver machen sollen. Es kommt mir manchmal so vor, als wäre dieser oft überzogene Fokus auf Ernährung eine neue akzeptierte Form von Diät halten. Erstaunlicherweise ist sie einer gesunden Einstellung zum Essen alles andere als dienlich.

Natürlich ist eine gesunde Ernährung kein Selbstläufer, aber wir sollten realistisch bleiben. Wenn wir für nahrhafte Mahlzeiten sorgen, hat das positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Und da ist ein größerer Anteil an Gemüse auf dem Speiseplan bereits ein wichtiger Schritt. Über Matcha-Tee und Chiasamen kann man sich immer noch Gedanken machen.

Für mich ist »gut essen«, anders als häufig vermittelt, eine ganz simple Sache: hochwertige Lebensmittel kaufen, selbst kochen, den Schwerpunkt auf Gemüse und pflanzliche Erzeugnisse legen und auf den eigenen Körper hören – das ist alles. Derzeit machen mal wieder viele Behauptungen zum Thema Ernährung die Runde: Brot wird rundweg verteufelt, und Köche und Ernährungswissenschaftler erklären durchaus sinnvolle, preiswerte Grundnahrungsmittel pauschal für schädlich und ungesund. Ich halte das für kontraproduktiv, weil es unser Gefühl für diese Produkte verändert. Es belegt sie mit der Aura des Verbotenen und mit Schuld, was unsere Vorbehalte – letztlich aber auch unser Verlangen danach – nur noch größer macht.

Was ich sagen möchte: Hören wir auf, unsere Nahrung in Einzelteile zu zerlegen, von denen wir einige für generell schlecht erklären und andere über die Maßen loben. Rücken wir wieder das große Ganze in den Blick. Eine ausgewogene und möglichst naturnahe Ernährung ist der beste Weg. Das Heil im Extrem zu suchen ist keine nachhaltige Ernährungs- und Lebensweise. Worum es mir in diesem Buch geht, ist eine bewusste, flexible Ernährungsweise, die sich erfolgreich und genussvoll in den Alltag integrieren lässt, und das ein Leben lang.

Schnelle Küche ganz entspannt

Zu Hause unterliege ich den gleichen Zwängen wie jeder andere. Trotz oder gerade wegen meines Hintergrundes habe ich nach der Arbeit keine große Lust, noch stundenlang am Herd zu stehen. Müde, ungeduldig und hungrig wie ich bin, bleibt mir da nur die Kunst der schnellen Küche. Und die möchte ich Ihnen in diesem Buch vermitteln. Die raffinierten Tricks, die Köche in petto haben, die Vereinfachungen, die smarten Schummeleien und Handgriffe, die die Dinge beschleunigen und das Essen in absehbarer Zeit auf den Tisch bringen. All das kann ganz entspannt und in geordneten Bahnen über die Bühne gehen, ohne dass Ihre Küche anschließend ein Schlachtfeld ist und kein Topf mehr im Schrank steht.

Ich weiß, dass sich diese Rezepte in angemessener Zeit realisieren lassen. Ich habe sie von Freunden – allesamt keine Profis – auf Herz und Nieren testen lassen, darum bin ich überzeugt, dass sie für jeden machbar sind.

Die 15-Minuten-Rezepte sind für das schnelle Abendessen konzipiert, schmackhaft und simpel, aus nur wenigen Zutaten, die ohne allzu große Schnippelei und Umschweife in einem Topf landen. Die Rezepte, für die ich 20 bis 30 Minuten veranschlagt habe, sind etwas anspruchsvoller und komplexer in Geschmack und Struktur und benötigen ein paar mehr Zutaten. Die 40-Minuten-Rezepte versprechen einen echten Festschmaus, ein Feuerwerk der Aromen und Farben, das jedem Restaurant Ehre machen würde.

In einem weiteren Kapitel stelle ich Ihnen Rezepte vor, die sich für den Vorrat eignen. Diese kann man einmal pro Woche zubereiten, für manches reicht auch einmal pro Monat. Die kleine Mühe lohnt sich wirklich, denn Sie werden mit einem Gefrier- oder Kühlschrank voller nahrhafter, preiswerter Gemüse, Snacks und Reserven belohnt. Die Vorräte sind

mittlerweile das Rückgrat meines Speiseplans – einmal pro Woche ein bisschen Zeit investieren, und mein Wochenvorrat an Kichererbsen für Hummus, Eintöpfe und vieles mehr ist gedeckt. Ich finde Kochen für den Vorrat übrigens ungemein befriedigend: Es ist toll zu wissen, dass ich schnell einen selbstgemachten süßen Snack zur Hand habe, wenn ich im Nachmittagstief stecke, statt nach einem Keks zu greifen.

Es gibt auch ein Kapitel mit schnellen Desserts und süßem Naschwerk, darunter ein Zehn-Minuten-Crumble aus der Pfanne. Nicht zu vergessen so manches rasche Frühstück, der ideale Start in den Tag mit interessanten Zutaten, die sich im Handumdrehen zusammenfügen lassen und das Beste aus meiner Lieblingsmahlzeit machen.

Beim Kochen geht es immer darum, die Arbeitsabläufe einfach zu halten, das dürfte für die meisten von Ihnen nichts Neues sein. Wenn ich die Leute frage, woran es bei einem Rezept gehapert hat, bekomme ich oft zur Antwort, die Zwiebeln seien angebrannt, als sie dabei waren, die Koriandersamen in der Speisekammer zu suchen, oder so ähnlich. Das Einmaleins der schnellen Küche heißt gelassen bleiben und sich gut organisieren. Meine Freunde werden lachen, wenn sie das lesen, denn ich bin nicht gerade bekannt dafür, gut organisiert zu sein, aber in der Küche werde ich zum General. Die Küche ist mein Reich, in dem ich nur schnell an mein Ziel gelange, wenn ich mich ruhig und gut strukturiert Schritt für Schritt durch die Abläufe arbeite.

Ich sehe Kochen als eine praktische Übung an, die geordnet und in einem ruhigen Fluss vonstatten geht, nicht überstürzt, hektisch und kopflos. Wenn Sie das beherzigen, werden Sie jeden einzelnen Moment dieser wunderbaren Alchemie genießen, die eine Menge Zutaten in eine köstliche Mahlzeit für Sie und Ihre Familie verwandelt.

Ihre Küche sollte natürlich entsprechend gerüstet sein. Das heißt nicht, dass Sie viele teure Geräte anschaffen müssten. Ein paar einfache, überall erhältliche Utensilien genügen schon (siehe Seite 20 bis 21).

Ich finde es hilfreich, wenn Zutaten ihren festen Platz in der Küche haben, sodass ich sie sofort zur Hand habe, wenn ich loslege. Nicht, dass ich erst eine halbe Stunde lang das komplette Gewürzregal umkrepeln muss. Ich verstau meine Gewürze in kleinen Gläsern, die in Reichweite des Herdes im Regal stehen, was vieles vereinfacht.

Auch für ausreichend Platz sollte gesorgt sein. Die Arbeitsfläche in meiner Küche ist schnell mal vollgestellt. Bevor ich also mit dem Kochen anfangen, räume ich alles zur Seite, bis ich bequem werkeln kann. Ein paar Geräte können etliche Arbeitsschritte erheblich beschleunigen. Im Grunde genügen einige Basics, wer jedoch ungeübt ist, etwa beim Schneiden und Zerkleinern, wird eine Küchenmaschine zu schätzen wissen. Und brennt häufig mal was an, ist es vielleicht Zeit für ein paar neue Pfannen. Diese Utensilien sind eine lohnende Investition ins gute Gelingen und damit letztlich auch in unser leibliches und seelisches Wohl.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie das ausgewählte Rezept von Anfang bis Ende durchlesen, damit Sie wissen, was wann passiert und wie die Zutaten geschnitten und zubereitet werden. Dann holen Sie alle Geräte aus Schublade und Schrank und legen sie in Reichweite. Platzieren Sie die Zutaten in der Nähe des Schneidebretts, sodass gleich alles zur Hand ist. Diese Schritte sind der Schlüssel zu einem zügigen, reibungslosen Arbeitsablauf, und so offensichtlich das klingen mag, auch ich muss es mir jedes Mal aufs Neue ins Gedächtnis rufen.

Noch ein praktischer Profitipp, der die Arbeit beschleunigt: Stellen Sie eine Schüssel für Schalen und Schnittabfälle auf die Arbeitsfläche, damit Sie nicht ständig zwischen Schneidebrett und Abfall-eimer hin- und herlaufen müssen. Außerdem sollte der Arbeitsbereich nah am Herd sein, sodass Sie mehrere Dinge gleichzeitig erledigen können.

Ich arbeite in vielen Rezepten mit großer Hitze. Das sollte Sie aber nicht beunruhigen, solange Sie Topf und Pfanne im Auge behalten. Sie werden also häufig lesen, dass Sie das Kochgeschirr sehr stark erhitzen sollen. Außerdem benutze ich häufig den Wasserkocher, gewissermaßen mein bester Freund in der Küche. Kochendes Wasser statt kaltes oder mäßig warmes aus dem Hahn macht vieles noch einen Tick schneller.

Das mag ein bisschen nach Hektik klingen, aber diese kleinen Maßnahmen bewirken genau das Gegenteil. Sie werden lernen, sich ganz entspannt und systematisch mit flinken, geschmeidigen Handgriffen durch ein Rezept zu arbeiten.

Und darum geht es mir beim Kochen – um nahr- und schmackhaftes Essen ohne viel Schnickschnack, das sich in absehbarer Zeit und angenehmer Weise auf den Tisch bringen lässt. Es geht darum, die verfügbare Zeit – so knapp sie auch sein mag – sinnvoll zu nutzen, um die Mahlzeiten so genussvoll wie möglich zu gestalten. Machen Sie das Beste aus Ihrer Zeit und schöpfen Sie aus dem Reichtum gesunder saisonaler Zutaten, die Ihnen guttun. Sie werden fantastisch essen und Ihre Lebensqualität steigern.

annajones.co.uk

[@we_are_food](https://www.instagram.com/we_are_food)

geht noch deutlich teurer. Sie bleiben lange scharf und sind unverwüsthch. Bei kleinen Sägemessern greife ich zu Opinel, die sehr günstig sind.

LEISTUNGSSTARKER STANDMIXER Ich setze den Mixer täglich für Smoothies, Suppen, Nussbutter und Hummus ein. Der König der Mixer ist der Vitamix, der einen extrem leistungsstarken Motor hat und Nüsse in Sekundenschnelle in Nussbutter verwandelt. Die Geräte sind jedoch sehr teuer, darum verkneife ich mir, sie Ihnen ans Herz zu legen. Wer aber viel Zeit in der Küche verbringt, sollte über diese Investition mal nachdenken. Auch andere Hersteller bieten solide Mixer unterschiedlicher Preisklassen – gönnen Sie sich den besten, den Sie sich leisten können und wollen.

KÜCHENMASCHINE Mixer *und* Küchenmaschine, ist das nicht zu viel des Guten? Keineswegs, denn sie erledigen ganz unterschiedliche Arbeiten. Der Mixer püriert und verflüssigt Zutaten, während die Küchenmaschine hackt, häckselt und stückelt und mit dem entsprechenden Zubehör auch raspelt, hobelt und schneidet sowie Glasuren und Kuchenteige anrührt. Wenn ich Ihnen eine Sache wirklich empfehle, dann eine Küchenmaschine. Ich habe seit zwölf Jahren eine Magimix, und sie läuft immer noch wie geschmiert. Magimix bietet eine große Auswahl an robustem Zubehör, aber auch andere Marken wie KitchenAid haben gute Maschinen. Auch hier hat Qualität ihren Preis, und an der sollten Sie nicht sparen.

STABMIXER Wer weder Mixer noch Küchenmaschine erübrigen kann oder zu wenig Platz für große Geräte hat, kann in den meisten Fällen auch zu einem guten Stabmixer greifen. Man benötigt vielleicht ein bisschen mehr Geduld, doch er erledigt den Job klaglos. Ich verwende den Stabmixer für Dressings, schnelle Pestos und zum Pürieren von Suppen, er ist überaus nützlich. Und er kostet nicht die Welt.

KÜCHENSCHERE Zum Aufschneiden von Verpackungen und für manch andere Tätigkeiten liegt bei mir eine scharfe Küchenschere bereit. Wer nicht so fix im Umgang mit dem Messer ist, kann kleinere Zutaten wie Kräuter oder Frühlingszwiebeln auch ruckzuck mit der Schere schneiden.

Ein paar Anmerkungen zu den Zutaten

KOKOSÖL Ich verwende gerne Kokosöl, das ein mildes Aroma und einen höheren Rauchpunkt als viele andere Öle und Fette hat, sodass beim Erhitzen weniger Inhaltsstoffe verloren gehen. Wenn Sie es nicht mögen, können Sie es in der Regel durch einfaches Olivenöl ersetzen.

GHEE Ich verwende Ghee (geklärte Butter bzw. Butterschmalz) anstelle von Butter. Im Grunde ist Ghee von der Molke und dem Milcheiweiß befreite Butter und reich an den Vitaminen A, D, E und K. Es hat einen hohen Rauchpunkt, hält sich Monate und schmeckt fabelhaft.

OLIVENÖL In meiner Küche stehen zwei Sorten, ein einfaches Olivenöl zum Braten und ein aromatisches natives Olivenöl extra für Dressings etc. Letzteres setze ich NIE hohen Temperaturen aus, weil es einen niedrigen Rauchpunkt hat und bei großer Hitze schädliche freie Radikale entstehen.

EIER Für meine Rezepte kommen durchweg mittelgroße Eier aus Freilandhaltung oder Bio-Erzeugung zum Einsatz. Veganer können bei den meisten Backrezepten die Eier durch 1 Esslöffel Chiasamen verrührt mit 3 Esslöffeln Wasser ersetzen. Die Mischung kurz stehen lassen, bis sich eine Art Gel gebildet hat.

SALZ Ich verwende britische Meersalzflöcken – Halen Môn aus Anglesey ist mein Lieblingssalz, es trägt eine geschützte Ursprungsbezeichnung, damit ist garantiert, dass es aus Waliser Gewässern stammt und unbehandelt ist.

SÜSSUNGSMITTEL Ich habe einen Vorrat an verschiedenen Süßungsmitteln. Sie haben zwar mehr Nährstoffe als gewöhnlicher weißer Zucker, dennoch sollten sie sparsam dosiert werden. Natürliche Süßungsmittel sind tendenziell teurer, aber man kann ja auch erst einmal eine Sorte kaufen. Ich wechsle ständig zwischen Ahornsirup, Honig, Agavensirup, Kokosblütenzucker, Kokosblütennektar...

One-Pot-Spaghetti mit Grünkohl, Tomaten und Zitrone

15
MINUTEN

Dieses Gericht ist eine Offenbarung. Die Sauce entsteht wie durch Zauberhand aus Tomaten und dem Nudelwasser, da alles zusammen zubereitet wird. Kein großes Tamtam, ein einziger Topf und eine Riesenschüssel voll Pasta.

Über Nudeln und Gluten liest man oft nichts Gutes. Ich finde, ab und zu hat ein Teller Nudeln seine absolute Berechtigung. Ich greife gerne zu traditioneller Pasta aus Hartweizengrieß, aber genauso oft auch zu ungewöhnlichen Sorten. Probieren Sie unbedingt mal Spaghetti aus Mais-, Kichererbsen- oder Buchweizenmehl, sie sind glutenfrei, im Geschmack von ganz eigenem Charakter und eine willkommene Abwechslung für alle, die gern und häufig Nudeln essen.

Wichtig für das Gelingen ist, das Wasser genau abzumessen und ein geeignetes Gargeschirr zu verwenden. Sie benötigen eine große Schmorpfanne, in der die rohen Spaghetti »ausgestreckt« Platz haben. Eine große und tiefe Brat- oder Wokpfanne tut es auch.

FÜR 4 GROSSE PORTIONEN

400 g Spaghetti oder Linguine
400 g Kirschtomaten
abgeriebene Schale von 2 großen
unbehandelten Zitronen
100 ml Olivenöl
2 gehäufte TL Meersalz (bei feinem
Tafelsalz etwas weniger)
400 g Grünkohl oder Spinat
Parmesan (ich nehme vegetarischen;
nach Belieben)

- Den Wasserkocher füllen und einschalten. Sämtliche Zutaten und Geräte bereitlegen. Sie benötigen eine große, tiefe Pfanne mit Deckel.
- Die Pasta in die Pfanne legen. Die Tomaten halbieren und darüber verteilen, alles mit der Zitronenschale bestreuen, mit dem Öl übergießen und salzen. Nun 1 Liter heißes Wasser aus dem Kocher zugießen, den Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, den Deckel abnehmen und alles 6 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Pasta alle 30 Sekunden mit einer Küchenzange wenden.
- Inzwischen den Kohl oder Spinat von harten Stielen und Blattrippen befreien und grob zerpfücken. Das Gemüse nach Ablauf der 6 Minuten in die Pfanne geben und 2 Minuten mitgaren.
- Wenn das Wasser fast vollständig verkocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die Pasta mit der Sauce auf vier Schüsseln verteilen und nach Belieben mit etwas Parmesan bestreuen.

Tomaten-Miso-Suppe mit Sesam



Diese leckere Suppe dauert auch nicht länger, als kurz in den Laden um die Ecke zu laufen und eine Dose Tomatencremesuppe aus dem Regal zu angeln, schmeckt aber viel besser, und gesünder ist sie auch. Eine Tomatensuppe von frischem, klarem Geschmack, der dank der kurzen Garzeit kräftig und natürlich bleibt. Hier sind Miso und Tahini mit von der Partie, die ich besonders gern mit Tomaten kombiniere. Die erdig-cremige Tahini-Note und das salzige Aroma des Misos unterstreichen den klaren Tomatengeschmack ganz wunderbar. Im Winter, wenn frische Tomaten nicht in Bestform sind, kann man sie komplett durch Dosenware ersetzen (zwei Dosen à 400 g).

Dazu habe ich mir ein schnelles Topping ausgedacht, das die Suppe geschmacklich noch aufwertet. Ist die Zeit knapp, tut es auch etwas gehacktes Koriandergrün.

FÜR 4 PERSONEN

4 Frühlingszwiebeln
Kokos- oder Olivenöl
500 g Rispen Tomaten
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Misopaste (ich verwende dunkles Gerstenmiso)
1 EL Tahini

FÜR DAS TOPPING

1 EL flüssiger Honig
1 EL Tahini
1 EL Misopaste
Saft von ½ Zitrone
4 EL Sesamsamen
1 kleines Bund Koriandergrün

- Den Wasserkocher füllen und einschalten. Sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen und einen großen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen.
- Die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden, mit etwas Kokos- oder Olivenöl in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur einige Minuten andünsten, bis sie langsam Farbe nehmen. Hin und wieder umrühren. Die Rispen Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und dazugeben, wenn die Frühlingszwiebeln so weit sind. Die Dosen Tomaten hinzufügen, die Dose mit kochend heißem Wasser ausspülen und in den Topf ausleeren. Die Misopaste unterrühren und die Mischung zum Kochen bringen.
- Inzwischen schon mal das Topping vorbereiten. Honig, Tahini, Miso und den Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und zur Seite stellen. Die Sesamsamen in einer Pfanne goldgelb rösten, das Koriandergrün hacken.
- Sobald die Suppe aufkocht, ist sie auch schon fertig. Vom Herd nehmen, das Tahini hineingeben und das Ganze mit dem Stabmixer sorgfältig pürieren; bei Bedarf noch etwas salzen. Das süßlich-fruchtige Aroma der Tomaten sollte sich mit der salzigen Würze des Misos und dem erdig-cremigen Tahini die Waage halten. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen, mit dem Miso-Honig-Mix, den Sesamsamen und dem Koriandergrün garnieren und servieren.

Pikante Erbsen-Panir-Fladenbrote

15
MINUTEN

Diese leckeren Fladen gehen ultraschnell, strotzen vor Geschmack und sind bei mir erste Wahl, wenn ich Appetit auf kräftige Aromen, aber wenig Zeit habe. Hier wird ein süßlich-zitroniges Erbsenpüree auf warme Fladenbrote gehäuft und mit knackigem Blumenkohl und aufregenden Gewürzen gekrönt. Wer mag, kann noch ein Stückchen knusprig gebratenen Panir obendrauf legen (auf Seite 248 zeige ich, wie man ihn selbst macht).

FÜR 4 FLADENBROTE

1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Kokosöl
250 g Erbsen (TK)
1 kleiner Blumenkohl
1 kleine Handvoll Curryblätter
2 TL Senfsamen
1 TL gemahlene Kurkuma
2 unbehandelte Zitronen
1 grüne Chilischote
1 kleines Bund Koriandergrün
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Panir (schnittfester indischer Frischkäse; nach Belieben)
4 Rotis oder Chapatis (indisches Fladenbrot)
1 kleines Bund frische Minze

- Den Wasserkocher füllen und einschalten. Sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen. Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur erhitzen.
- Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und in der Pfanne in etwas Kokosöl bei mittlerer Temperatur kurz anbraten, bis sie nur leicht Farbe genommen haben. Die Erbsen in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, mit Curryblättern und Gewürzen zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten, bis er seinen Rohgeschmack verloren hat und rundherum mit dem würzigen Öl überzogen ist. Die Temperatur erhöhen, den Saft einer Zitrone hineinpressen und vollständig verkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Chilischote und die Korianderstiele hacken, die Blätter beiseitelegen. Die Erbsen abgießen und mit der abgeriebenen Schale der anderen Zitrone und dem Saft der halben Frucht sowie der gehackten Chili, den Korianderstielen und je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer zerstampfen.
- Wird der Panir verwendet, den Blumenkohl in eine Schüssel umfüllen, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und etwas Kokosöl darin stark erhitzen. Den Panir hineinbröckeln und bei hoher Temperatur 1 bis 2 Minuten knusprig braten.
- Die Roti- oder Chapati-Brote in einer Pfanne oder über einer Gasflamme aufbacken, bis sie am Rand knusprig sind. Mit dem Erbsenpüree, dem Blumenkohl und dem gebratenen Panir belegen. Minze- und Korianderblätter hacken, darüberstreuen und die Fladenbrote servieren.

Weiches Kräuteromelett



Dieses Omelett ist meine Rettung, wenn ich auf Reserve laufe. Dazu ist es eine raffinierte Art, übrige frische Kräuter zu verwerten.

Omeletts sind das Turbo-Abendessen schlechthin und eines meiner Lieblingsgerichte überhaupt – ein tolles Omelett lässt sich in weniger als 15 Minuten auf den Tisch bringen. Zahlreiche Anregungen, wie man sie füllen kann, finden Sie auf Seite 34 und 35. Ich mag Omelett am liebsten weich, wenn das Ei so eben gestockt ist, und mit nichts als einer großzügigen Handvoll duftig-zarter Kräuter gefüllt. Manchmal spare ich mir die Füllung ganz und genieße das Omelett schlicht und schnörkellos. Dazu gibt's als Kontrast pfeffrigen Rucola in einer würzigen Vinaigrette.

Was immer Sie an frischen Kräutern zur Hand haben, kommt in Frage. Ich nehme gern einen Mix aus Basilikum, Minze, Dill und Estragon. Das Allerwichtigste ist die Qualität der Eier, da gibt es kein Wenn und Aber. Bio- oder Freiland Eier mit leuchtend gelbem Dotter sind die beste Wahl.

FÜR 2 PERSONEN

4 Freiland- oder Bio-Eier
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 kleine Bund gemischte Kräuter wie: Minze, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Basilikum
etwas Butter oder Kokosöl

FÜLLUNG

1 kleine Handvoll Ziegenkäse, Feta oder Ricotta
1 kräftige Prise abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 Handvoll zerpfückter Spinat oder anderes grünes Blattgemüse

ZUM SERVIEREN

einige Handvoll Rucola oder Brunnenkresse

- Sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen. Benötigt wird eine große beschichtete Pfanne.
- Die Eier in eine Schüssel schlagen, mit einer kleinen Prise Salz und reichlich Pfeffer würzen und mit einer Gabel verschlagen. Alle Kräuter fein hacken und unter das Ei rühren.
- Die Pfanne bei mittlerer Temperatur vorheizen. Sobald sie heiß ist, die Butter oder das Öl hineingeben, kurz erhitzen und die Pfanne neigen, damit das Fett gleichmäßig zerläuft.
- Wieder auf den Herd stellen, eine Gabel bzw. einen Spatel bereithalten, das Ei eingießen und etwa 20 Sekunden ohne zu rühren garen, bis es zu stocken beginnt. Nun das Ei vom Rand zur Mitte schieben und die Pfanne dabei leicht neigen, sodass es wieder zurück an den Rand fließt. Diesen Vorgang rundherum fünf- oder sechsmal wiederholen, bis sich das Ei in eine sonnengelbe Hügellandschaft verwandelt hat. Das Omelett anschließend fertig garen, bis es fast gestockt ist, das dürfte noch 1 bis 2 Minuten dauern.
- Soll das Omelett gefüllt werden, ist jetzt der Moment gekommen. Die Füllung auf einer Omelethälfte verteilen, die andere Hälfte darüber schlagen und weitere 30 Sekunden garen.

- Das Omelett sollte in der Mitte gerade gestockt, aber noch weich und cremig und außen nur stellenweise ganz leicht gebräunt sein. Sobald es perfekt ist, auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen und mit einem knackigen Salat sofort servieren.

Sommer-Salat



Diesen Salat gönne ich mir, wenn es eigentlich zu heiß zum Essen ist und schnell eine erfrischende Mahlzeit her muss. Ich habe ihn zum ersten Mal an einem dieser drückend schwülen Sommertage in London zubereitet, wenn die Luft in der aufgeheizten Stadt steht und man von Swimmingpools und Eis träumt. Jetzt trällere ich dabei jedes Mal den bekannten Song von Kool and the Gang, Sie wissen schon... *oh it's too hot...*

Wichtig ist, die Zutaten gut durchzukühlen. Schauen Sie nach rohen rotschaligen Erdnüssen. Im Sommer weiche ich immer ein paar Handvoll über Nacht in kaltem Wasser ein und bewahre sie im Kühlschrank als kalten Snack auf. Auch in Wok-Gerichten oder auf dem morgendlichen Obst sind die Nüsse lecker. Sie sind erfrischend und saftig, ganz anders als geröstete Erdnüsse. Sie bekommen sie im Reformhaus und im indischen Lebensmittelhandel.

Soll der Salat etwas sättigender sein, können Sie abgekühlten braunen Basmatireis oder dünne Reismudeln dazu servieren.

-
- Sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen. Die Erdnüsse in Eiswasser einweichen und in den Kühlschrank stellen, während Sie die anderen Dinge erledigen.
 - Die Karotten schälen, mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln und in eine Schüssel mit etwas Eiswasser legen.
 - Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden, sehr kernreiche Partien und die harte äußere Schale entfernen. Die Kirschtomaten halbieren. Beides in einer Salatschüssel vermengen und in den Kühlschrank stellen.
 - Die Gurke mit dem Sparschäler ebenfalls in lange Streifen schneiden, das weiche Kerngehäuse nicht verwenden. Die Gurkenstreifen zu Wassermelone und Tomaten in die Schüssel geben. Den Salat in Streifen schneiden und das Koriandergrün abzupfen.
 - Die rote Chili für das Dressing hacken und in einer kleinen Schüssel mit der Sojasauce, dem Saft der beiden Limetten und etwas Honig verrühren. Das Dressing probieren und eventuell mit mehr Limettensaft, Honig und Sojasauce abschmecken, bis Säure, Süße und Schärfe ausgewogen sind.

FÜR 4 PERSONEN

50 g rohe Erdnuskerne
(siehe Text oben)
2 Karotten
200 g Wassermelone
1 Handvoll Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 kleiner Romanasalat oder
½ Eisbergsalat
1 Bund Koriandergrün

FÜR DAS DRESSING

½ rote Chilischote
1 EL Sojasauce oder Tamari
2 Limetten
etwas flüssiger Honig

- Die Salatschüssel und die Erdnüsse aus dem Kühlschrank nehmen. Erdnüsse und Karotten sorgfältig abtropfen, unter den Salat mengen und alles mit dem Dressing übergießen. Die Salatstreifen unterheben und mit dem Koriandergrün bestreuen. An einem kühlen Fleckchen genießen und in Gedanken die Füße im Pool baumeln lassen.

10 leckere Omelettfüllungen

Omelett ist so etwas wie der Inbegriff der schnellen Mahlzeit. Hier sind meine zehn Lieblingsfüllungen für Omelett, folgen Sie einfach diesem Schema, dann kann praktisch nichts schiefgehen: Hauptgemüse – Extragemüse – Aromakzent – Zusatzaroma – Topping.

Wie ich Omelett zubereite, lesen Sie auf Seite 28, und immer dran denken – nicht an der Qualität der Eier sparen.

	HAUPTGEMÜSE	→	EXTRAGEMÜSE
1	100 g Spinat dünsten		mit 50 g halbierten Kirschtomaten
2	1 rote Zwiebel klein schneiden und weich dünsten		1 Handvoll klein geschnittenes grünes Gemüse zugeben
3	Reste von gegarten Kartoffeln in Scheiben braten		mit einigen roten gerösteten Paprika aus dem Glas
4	100 g grünes Blattgemüse anbraten		½ zerdrückte Avocado zugeben
5	1 Handvoll Pilze anbraten		1 Handvoll Spinat dazugeben
6	Grünen Spargel klein schneiden und anbraten		mit 1 in feine Scheiben geschnittenen Zucchini
7	Etwas geriebenen Kürbis anbraten		mit 1 Handvoll gegarter Kichererbsen
8	1 Handvoll Erbsen garen		mit 1 Handvoll Dicker Bohnen
9	Geriebene Karotte andünsten		mit 1 Handvoll gehackter Minze
10	1 kleine Stange Lauch weich dünsten		1 Handvoll Pilze zugeben

→ AROMAAKZENT	→ ZUSATZAROMA	→ TOPPING
einige Basilikumblätter zugeben	dazu 25 g geröstete Pinienkerne	großzügig mit geriebenem Pecorino bestreuen
Blätter von 2 Zweigen Thymian hinzufügen	noch 1 Schuss Balsamico dazu	mit etwas zerkrümeltem Ziegenkäse bestreuen
eine Handvoll gehackte Petersilie zugeben	mit einer kräftigen Prise geräuchertem Paprika würzen	mit geriebenem Manchego bestreuen
einige Blätter Basilikum hineinzupfen	abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone zugeben	mit zerbröckeltem Feta bestreuen
½ gehackte Chili untermengen	den Saft von 1 Zitrone hineinpressen	mit geriebenem Parmesan bestreuen
1 EL Pesto unterrühren	die geriebene Schale von ½ Zitrone zugeben	mit zerkrümeltem Ziegenkäse bestreuen
1 TL Harissa unterrühren	die geriebene Schale von 1 Zitrone zugeben	mit zerbröckeltem Feta bestreuen
1 kleine Handvoll gehackter Minze zugeben	den Saft von ½ Zitrone hineinpressen	mit 1 guten Schuss Olivenöl beträufeln
einige geröstete Mandeln unterrühren	den Saft von ½ Zitrone hineinpressen	mit zerkrümeltem Feta oder Panir bestreuen
einige Estragonblätter oder Dillspitzen hinzufügen	1 TL Senf unterrühren	mit 1 kleinen Handvoll geriebenem Cheddar bestreuen

Mild-pikante Süßkartoffel-Quinoa-Bowls



Hier ist das Ergebnis eines dieser Momente, in denen man ein paar Dinge aus dem Kühlschrank hervorkramt und willkürlich zu einer schnellen Mahlzeit zusammenwürfelt. Und heraus kommt etwas wirklich Bemerkenswertes. Eigentlich stammt das Rezept von John. Er versteht sich blendend darauf, schnell mal etwas Nahrhaftes zu kochen, und ist wohl der Einzige, den ich kenne, der aus tiefster Überzeugung jederzeit einer Schüssel mit Gemüse den Vorzug vor allem anderen gibt.

Dieses Gericht lässt sich in 15 Minuten auf den Tisch bringen und verwendet Quinoa in einer Weise, die ich nie in Betracht gezogen hätte, dabei schmeckt es so gut. Hier bekommen Kokos und Kurkuma Rückendeckung von mineralstoffreichem Blattgemüse und spritzigem Zitronensaft. Gute, schnelle und leckere Kost.

Ich verwende Mangold, aber auch Frühlkohl oder Spinat sind eine Option. Kokoscreme statt Kokosmilch sorgt für ein intensiveres Aroma, sie bietet sich für schnelle Zubereitungen an.

FÜR 3 PERSONEN

150 g Quinoa
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
oder ½ Brühwürfel
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
Kokosöl
2 TL Senfsamen (ich verwende
schwarze)
2 Karotten
1 Süßkartoffel
100 g Kokoscreme
1 TL gemahlene Kurkuma
200 g Kichererbsen aus der Dose
(½ Dose) oder 250 g gegarte
Kichererbsen (siehe Seite 241
bis 245)
400 g Mangold oder Frühlkohl
1 Spritzer Zitronensaft

- Den Wasserkocher füllen und einschalten. Sämtliche Zutaten und Arbeitsutensilien bereitlegen.
- Die Quinoa in einem Messbecher oder einem anderen Gefäß abmessen (merken Sie sich die Stelle, bis zu der sie reicht), kurz kalt abspülen und in einen großen Topf geben. Die doppelte Menge kochendes Wasser abmessen und über die Quinoa in den Topf gießen. Die gekörnte Brühe oder den Brühwürfel dazugeben, bei hoher Temperatur zum Kochen bringen und zugedeckt 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa das Wasser fast vollständig aufgenommen hat und die kleinen gewellten Kerne aus der Samenhülle hervortreten.
- Inzwischen die Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Frühlingszwiebeln einige Minuten darin andünsten. Knoblauch und Senfsamen zugeben und mitdünsten, bis die Samen zu platzen beginnen.

- Die Karotten schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, mit der Süßkartoffel ebenso verfahren. Wichtig ist, dass die Scheiben wirklich dünn sind, damit das Gemüse schnell gar wird. Karotten- und Süßkartoffelscheiben zu den Frühlingszwiebeln in den Topf geben, nach 1 Minute die Kokoscreme, die Kurkuma, die abgetropften Kichererbsen und 400 ml kochendes Wasser hinzufügen und mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Zum Kochen bringen und 5 Minuten garen, bis die Süßkartoffel weich ist.
- Ab und zu nach der Quinoa schauen – sie sollte mittlerweile sämtliches Wasser aufgenommen haben und aufgequollen sein. Ist sie so weit, den Herd ausschalten und zugedeckt stehen lassen.
- Nun noch die Mangold- oder Kohlblätter ablösen und in feine Streifen schneiden, die Stiele ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne ganz wenig Kokosöl erhitzen und die klein geschnittenen Stiele 1 Minute andünsten. Die Blätter zugeben und zusammenfallen lassen – das dauert 2 bis 3 Minuten.
- Sobald die Süßkartoffel gar ist, die Quinoa unterrühren. Das Ganze auf Schüsseln verteilen, mit dem Mangold oder Kohl garnieren und mit einem Spritzer Zitronensaft abrunden.

Quesadillas mit Röstpaprika und weißen Bohnen



Wie viele mexikanische Gerichte gelten Quesadillas als käselastiges, ungesundes Essen für Faule. Sie sind in der Tat im Handumdrehen fertig, und wenn man sie nicht nur mit Käse füllt, werden sie sogar zu einem vollwertigen und richtig köstlichen Genuss.

Hier habe ich mich von der klassischen mexikanischen Quesadilla entfernt und ein paar spanische Elemente ins Spiel gebracht. Geröstete Paprikaschoten, geräuchertes Paprikapulver und weiße Bohnen, sie erinnern mich an Sommertrips nach Barcelona – und die können ja gar nicht schlecht sein!

Veganer lassen den Käse einfach weg und verdoppeln dafür den Anteil der Bohnen, die alles zusammenhalten; eventuell mag es der eine oder andere auch etwas kräftiger gewürzt. Ich mache diese Quesadillas meist zum Mittagessen, sie sind jedoch sättigend genug, um auch als Hauptmahlzeit zu bestehen, etwa mit einem grünen Salat mit Sherryessig.

Wer Quesadillas für eine Party plant, wie ich es oft mache, kann problemlos gleich eine größere Menge der Füllung zubereiten. Die gefüllten Quesadillas lassen sich bis zum Braten gestapelt im Kühlschrank aufbewahren.

FÜR 2 PERSONEN (ERGIBT
1 GUT GEFÜLLTE QUESADILLA)

2 Frühlingszwiebeln
Olivenöl
½ TL geräuchertes Paprikapulver
50 g gegarte weiße Bohnen
100 g geröstete rote Paprikaschoten
aus dem Glas
1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Petersilie
50 g Manchego (vegane Alternative
siehe Text oben)
2 Vollkorn- oder Körner-Tortilla-
Wraps
1 Handvoll Kirschtomaten

- Sämtliche Zutaten bereitlegen.
- Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwas Olivenöl, die Frühlingszwiebeln und den geräucherten Paprika hineingeben und einige Minuten dünsten, bis die Mischung allmählich Farbe zu nehmen beginnt.
- Inzwischen die weißen Bohnen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die abgetropften roten Paprikaschoten grob hacken und die Hälfte unter die Bohnen mengen. Die Zitronenschale in das Gemüse reiben, die Petersilie grob hacken und die Hälfte dazugeben. Den Manchego hineinreiben und die gebräunten Frühlingszwiebeln untermengen.
- Die erste Tortilla auf die Arbeitsfläche legen, etwas Füllung daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Mit der zweiten Tortilla bedecken. Eine Pfanne erhitzen, die Quesadilla einlegen und auf jeder Seite einige Minuten braten – ich mache das ohne Fett, wer die Quesadillas gern knusprig mag, gibt etwas Öl dazu. Wenn Ihnen das freihändige Wenden zu heikel ist, nehmen Sie einfach einen Teller zu Hilfe.

- Während die Quesadilla gart, für die Salsa die Tomaten grob würfeln, mit den übrigen Paprikaschoten und der Petersilie vermengen und den Saft von einer halben Zitrone hineinpresse.
- Die fertig gebratene Quesadilla aus der Pfanne heben und in sechs Stücke schneiden. In die Tischmitte stellen und die Salsa zum Darüberlöffeln dazureichen.

