

Angelika Krüger

Vegane Köstlichkeiten – international

Rezepte aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Europa



pala
verlag

Angelika Krüger

Vegane Köstlichkeiten – international

Angelika Krüger

Vegane Köstlichkeiten – international

Rezepte aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Europa

illustriert von Karin Bauer



pala
verlag

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
Hinweise zum Gebrauch	8
Anmerkungen zu den Rezepten	10
Zeichenerklärung	13
 Afrika	 15
Marokko	16
Ägypten	22
Äthiopien	28
Ghana	33
Tansania	38
Madagaskar	42
 Asien	 49
Türkei	50
Syrien	55
Iran	60
China	65
Korea	72
Japan	76
Indien	83
Sri Lanka	90
Thailand	96
Vietnam	102
Indonesien	106

Lateinamerika 113

 Mexiko 114

 Brasilien 118

 Argentinien 122

Europa 127

 Finnland 128

 Russland 132

 Großbritannien 137

 Deutschland 142

 Frankreich 147

 Österreich 153

 Ungarn 158

 Spanien 163

 Italien 168

 Griechenland 174

Die Autorin 180

Glossar 181

Rezeptverzeichnis 190

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit diesem Kochbuch habe ich die Möglichkeit, zwei meiner großen Leidenschaften – Kochen und Reisen – miteinander zu verbinden. Vor fast dreißig Jahren entschloss ich mich, vegetarisch zu leben. Seither haben mein Interesse an ernährungswissenschaftlichen Themen und meine Begeisterung fürs Kochen stetig zugenommen. Ich begann, Seminare und Kochkurse zu besuchen, und habe später parallel zu meinem Ethnologiestudium in einem Naturkostladen gearbeitet. Gleichzeitig habe ich auch selbst Kochkurse und Backkurse geleitet. Zudem lebe ich seit vielen Jahren mit einem ausgebildeten Meisterkoch zusammen, der meine Kochkünste durch einige »Profitricks« verfeinert hat. Bei ihm bedanke ich mich ganz besonders für seine Hilfe und Unterstützung bei der Realisierung dieses Buches.

Auf meinen Reisen bin ich stets auf der Suche nach »traditionellen«, landestypischen Rezepten, was nicht immer einfach ist. Manchmal werde ich auf Straßenmärkten in abgelegenen Gebieten, die bislang noch weitgehend vom Massentourismus verschont geblieben sind, fündig. Oder ich werde eingeladen und im Haus des Gastgebers bekocht, wobei die eigentliche Arbeit

dann häufig darin besteht, meine Gastgeberin oder meinen Gastgeber davon zu überzeugen, dass ich tatsächlich das Essen ihrer Großmutter auf dem Lande essen möchte und nicht modernen, meist pseudowestlichen Schnickschnack. Manchmal gehe ich auch einfach auf den Markt und bringe das erstandene Gemüse in die Hotelküche, wo das Kochteam dann ein tolles Essen zaubert. Oftmals sind die Angestellten über das Mehr an Arbeit, das mit einem solchen Wunsch verbunden ist, zunächst verärgert und können unsere Absicht kaum glauben. Aber das gute Trinkgeld, meine Begeisterung und auch die Möglichkeit, an den traditionellen Mahlzeiten teilnehmen zu können, rufen dann doch die Freude beim Kochteam hervor. Täglich serviert man uns dann neue Leckereien, die es sonst nur noch selten, zu besonderen Anlässen oder beim Besuch bei der Familie in einem kleinen abgelegenen Dorf, gibt.

Ein geringer Anteil der Rezepte in diesem Buch stammt von Freundinnen und Freunden aus den jeweiligen Ländern, die jetzt in Deutschland oder England leben. Für ihre Hilfe bin ich äußerst dankbar. Im Übrigen bedanke ich mich bei allen Menschen, die mir Gelegenheit gaben, dieses Buches zu schreiben, und die mich dabei unterstützt haben.

Angeboten Künzler

Ägypten

Knusprige Fladen



*500 g Einkornvollkornmehl,
ersatzweise Kamutvollkornmehl
etwa 200 ml lauwarmes Wasser
Vollkornmehl für das Backblech*

- Mehl mit so viel Wasser mischen, dass ein fester Teig entsteht. Diesen gut kneten und 30 – 60 Minuten ruhen lassen.
- Teig in acht Stücke teilen und in etwa 3 mm dünne Scheiben von 20 – 25 cm Durchmesser ausrollen.
- Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen und im Backofen bei 200 °C 10 – 12 Minuten backen.
- In einem Tongefäß mit Deckel oder in einer Blechdose sind die Fladen monatelang haltbar.

Variante: Für den baldigen Verbrauch werden statt der knusprigen Fladen oft gesäuerte Fladen bevorzugt (siehe folgendes Rezept).

Gesäuerte Fladen



*525 g Einkornvollkornmehl,
ersatzweise Kamutvollkornmehl
etwa ½ EL Erdnussöl
knapp 600 ml lauwarmes Wasser
Vollkornmehl zum Bestäuben
Erdnussöl zum Arbeiten
¼ TL Salz
etwa 2 EL gelber Sesam, ungeschält*

- 125 g Mehl in eine Schüssel sieben, Öl und 100 – 150 ml lauwarmes Wasser einrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. 1 – 2 EL Wasser einkneten und 10 – 15 Minuten weiterkneten, bis der Teig glänzend und elastisch ist.
- Einen Ball formen, mit etwas Mehl bestäuben und in eine leicht geölte Schüssel legen. Bedeckt an einem warmen Ort 12 – 24 Stunden aufgehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- Das restliche Mehl und das Salz in eine Schüssel sieben, den gesäuerten Teig zugeben und nach und nach knapp 400 ml lauwarmes Wasser einmischen, bis ein glatter, elastischer Teig entstanden ist. Den Teig gut schlagen und anschließend 10 – 20 Minuten kneten, bis er fest ist und nicht mehr an der Schüsselwand klebt.
- Den Teig in drei gleich große Stücke teilen. Mit eingeöhlten Händen Bällchen formen, diese mit etwas Mehl bestäuben und flach drücken, sodass etwa 5 cm dicke Fladen mit einem Durchmesser von etwa 13 cm entstehen.
- Fladen auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sie auf Fingerdruck zurückspringen. Mit einer Gabel einige Male einstechen und mit Sesam bestreuen.
- Im Backofen bei 200 °C etwa 50 Minuten backen, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben und knusprig sind.

Gebackene Bohnen



2 Tassen getrocknete braune
Favabohnenkerne
4 Tassen Wasser
4 Knoblauchzehen, geschält
¼ TL Salz
4 EL Olivenöl
½ unbehandelte Zitrone,
in Spalten geschnitten

- Bohnen nach dem Grundrezept (siehe Seite 11) in Wasser einweichen und blanchieren. Mit dem Wasser in eine feuerfeste Form geben und bedeckt im Backofen bei 150 °C mindestens 4, maximal 7 Stunden garen, bis die Bohnen weich sind und das Wasser absorbiert ist.
- Knoblauch mit Salz zerreiben, mit dem Öl mischen und über die Bohnen geben.
- Dieses Gericht wird traditionell warm zum Frühstück oder später am Tag kalt mit Zitronenspalten serviert.

Serviertipp: Tahin, mit Wasser zu einer dünnen Sauce verrührt, schmeckt ebenfalls lecker zu diesem Gericht.



Sonniger Gemüsetopf



4 Tassen Okra, entstielt
8 EL Olivenöl
5 Zwiebeln, geschält und fein gehackt
4 Knoblauchzehen,
geschält fein gehackt
1 EL Koriander, gemahlen
5 Eiertomaten,
enthäutet und sehr fein gehackt
oder püriert
½ TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
etwa 200 ml Wasser
2 Kartoffeln,
in etwa 3 cm große
Würfel geschnitten
2 große Karotten,
in etwa 3 cm große
Stücke geschnitten
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Korianderblätter, fein gehackt

- Okra in 3 EL Öl etwa 5 Minuten leicht sautieren.
- Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin unter Rühren glasig sautieren, dann Knoblauch und Koriander zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute mit-sautieren. Tomaten, Salz und Pfeffer einrühren und bedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Das Wasser und die Kartoffeln zugeben und 15 – 20 Minuten bedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln halbreif sind. Karotten und nach 5 – 15 weiteren Minuten Okra zugeben. 5 – 10 Minuten bedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Zitronensaft und den Korianderblättern abschmecken.

Ghana

Fermentierte Maisknödel



*4 Tassen Mais, mittelfein gemahlen
lauwarmes Wasser
4 Prisen Salz
einige getrocknete Maishüllblätter*

- Die Hälfte des Maismehls mit lauwarmem Wasser zu einem nicht zu dünnflüssigen Brei verrühren. Mindestens 3 Tage an einem warmen Ort sauer fermentieren lassen.
- Dann unter ständigem Rühren vorsichtig zum Kochen bringen und sehr leicht köcheln lassen. Ständig rühren, bis sich die Masse vom Topfrand löst und sich ein Kloß formt. Topf von der Feuerstelle nehmen.
- Den restlichen Mais mit frischem Wasser zu einem nicht zu dünnflüssigen Brei rühren und zusammen mit Salz sorgfältig in den Kloß einarbeiten.
- Aus dem Teig Bällchen mit jeweils einem Durchmesser von etwa 7 cm formen. Getrocknete Maishüllblätter leicht überlappend parallel nebeneinander rund um jedes Bällchen andrücken, auf beiden Seiten die Enden miteinander verzwirbeln und sie mit dem Finger tief in die Knödel hineinstecken.
- Knödel etwa 1 Stunde köcheln lassen oder dämpfen. Diese Knödel sind gekühlt mehrere Tage haltbar und können wieder aufgedämpft werden.

Palmnussmus-Topf



*2 ½ Tassen möglichst frischer,
lockerer Seitan guter Qualität
(etwa 250 g)
2 EL unraffiniertes rotes Palmöl
2 Zwiebeln,
geschält und in Halbmonde
geschnitten
1 frische, rote oder gelbe,
paprikaförmige Chilischote,
klein gehackt (siehe Hinweis)
¼ TL Salz
500 ml Palmnussmus
(Palmut Cream Concentrate)
500 ml Wasser*

- Mögliche Flüssigkeit aus dem Seitan ausdrücken und diesen in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
- Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen, Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren sautieren, bis sie Blasen bilden (das zarte Zwiebelhäutchen bildet im Öl nach einiger Zeit Blasen).
- Dann Chilischote und nach einigen Minuten Seitan zugeben und das Ganze einige Minuten unter Rühren sautieren.
- Salz, Palmnussmus und Wasser zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 20 – 30 Minuten leicht bedeckt köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Hinweis: Die empfohlene afrikanische Chilisorte ist extrem scharf! Diese Sorte wird in Afrika südlich der Sahara häufig und viel genutzt. Die Schoten sind rot, gelb oder orange und sehen aus wie Mini-Gemüsepaprikaschoten. Sie werden dort »bell pepper« (englisch: Gemüsepaprika) genannt.

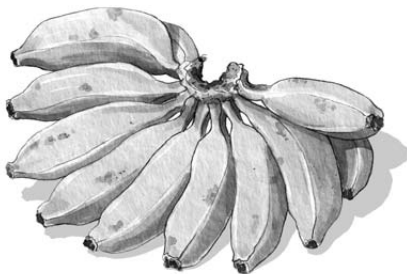
Gestampfte Kassawa mit Kochbanane



*1 kg Kassawa,
geschält und in große
Stücke geschnitten
1 grüne, unreife Kochbanane,
geschält und längs sowie
quer halbiert
Salz*

► Kassawa und Kochbanane mit Salzwasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind. Kochwasser abgießen und auffangen.

► Kassawa und Kochbanane gut stampfen, bis eine glatte, homogene Masse entstanden ist. Eventuell etwas Kochwasser zugeben.



Gemüse in Erdnussauce



*2 EL unraffiniertes rotes Palmöl
1 große Zwiebel,
geschält und gehackt
1 frische rote, paprikaformige
Chilischote, fein gehackt
(siehe Hinweis Seite 31)
2 Eiertomaten,
enthäutet und klein gewürfelt
2 Tassen Erdnussmus (crunchy)
Wasser
½ TL Salz
4 Tassen Okra, entstielt
6 – 8 Garden Eggs
(paprikaformige afrikanische
Auberginen), je nach Größe
geviertelt oder halbiert*

► Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen und Zwiebel darin sautieren, bis sie Blasen bildet (siehe Rezept auf Seite 33). Chilischote einige Minuten mitsautieren.

► Tomaten zugeben und nach einigen Minuten Erdnussmus, Salz und so viel Wasser zufügen, dass eine relativ dünne Sauce entsteht. Unter gelegentlichem Rühren leicht bedeckt 20 – 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt und die Sauce eine sämige Konsistenz bekommt.

► Okra und Auberginen zufügen und etwa 15 Minuten leicht bedeckt weich garen.

Syrien

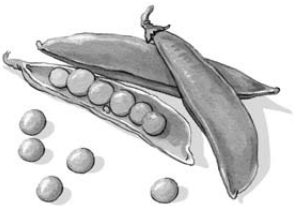
Grünkern mit Erbsen



2 Tassen Grünkern,
ganz oder sehr grob geschrotet
3 – 4 Wasser zum Einweichen und
Garen des Grünkerns
1 Tasse frische Erbsen
etwa 5 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
4 EL Mandeln, geschält

- Den Grünkern über Nacht im Wasser einweichen und anschließend 45 – 55 Minuten bedeckt köcheln lassen. Gegebenenfalls übriges Kochwasser abgießen.
- Getreide und Erbsen in etwa 2 EL Öl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bedeckt 5 – 10 Minuten langsam dünsten.
- Mandeln im restlichen Öl vorsichtig rösten, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben, und über das Getreidegericht streuen.

Variante: Pinienkerne anstelle der Mandeln verwenden.



Während einer Autofahrt durch die syrische Wüste boten uns der Fahrer und sein Freund geröstete, gesalzene Nüsse an. Im Gegenzug gaben wir den beiden das einzige, was wir hatten, nämlich salzige Vollkorn-Haferkekse. Uns war klar, dass diese Kekse für die beiden Syrer ungewöhnlich sein könnten, doch ihre heftige Reaktion hat uns dann doch überrascht. Beide waren erschrocken und entsetzt über diesen unerwarteten Geschmack und die für sie ungewöhnliche Konsistenz der Kekse. Sie konnten sie einfach nicht »runterkriegen«! Und so endeten die Kekse als Vogelfutter in der syrischen Wüste.



Brunnenkresse mit Sesam



2 EL gelber Sesam, ungeschält
500 g Brunnenkresse
½ EL Sesamöl
½ EL Shoyu
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

- Sesam gut waschen, abtropfen lassen und in einer mäßig erhitzten Pfanne unter Rühren rösten, bis die Samen aufplatzen und zu springen beginnen.
- Brunnenkresse 1 Sekunde blanchieren, abtropfen lassen und mit den übrigen Zutaten vorsichtig und gut mischen.

Gegarte Süßkartoffeln



4 Süßkartoffeln
Salz

- Süßkartoffeln ungeschält in kaltem Salzwasser aufsetzen und leicht bedeckt 20 – 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
- Traditionell werden in der Schale gekochte Süßkartoffeln zu vielen Mahlzeiten gereicht.

Süßscharfer Kürbis



750 g Kürbis (feste Sorte)
1 EL Reismalz
100 ml Wasser
10 cm Ingwerwurzel,
geschält und fein gerieben
1 Prise weißer Pfeffer, gemahlen
½ EL Shoyu
2 EL gelber Sesam, ungeschält
einige grüne Knoblauchsclotten
(Schnittknoblauch, Chinesischer
Schnittlauch), fein geschnitten

- Kürbis schälen und in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Reismalz im Wasser auflösen und zusammen mit Kürbis, Ingwer und Pfeffer in einem großen, tiefen Topf 20 – 30 Minuten bedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Shoyu überträufeln und bedeckt 1 Minute ziehen lassen, aber nicht mehr kochen.
- In der Zwischenzeit Sesam gut waschen, abtropfen lassen und in einer nicht zu heißen, ungefetteten Pfanne unter Rühren rösten, bis die Samen aufplatzen und zu springen beginnen.
- Vor dem Servieren Sesam und Knoblauchgrün über den Kürbis streuen.



Japan

Buchweizennudeln in Brühe



*4 cm getrockneter Kombu
2 getrocknete Shiitake
etwas Wasser zum Einweichen
der Alge und der Pilze
800 ml Wasser
4 cm Ingwerwurzel,
geschält und in sehr feine
Stäbchen geschnitten
400 g Soba
1 – 2 TL Tamari oder Shoyu
4 Frühlingszwiebeln,
in feine Ringe geschnitten*

- Kombu und Shiitake mindestens 30 Minuten getrennt in Wasser einweichen. Shiitake entstielen, halbieren und sorgfältig waschen.
- Das abgeseibte Einweichwasser mit dem Wasser, Kombu, Ingwer und Shiitake zum Kochen bringen und bedeckt 30 – 45 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Soba-Nudeln darin 5 – 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen, bis sie bissfest weich sind. Nudeln abgießen, in kaltes Wasser tauchen und gut abtropfen lassen.
- Kombu, Ingwer und Pilze aus dem Sud entfernen, den Sud mit Tamari oder Shoyu abschmecken und 1 Minute leicht ziehen, nicht mehr kochen lassen.
- Nudeln in Schälchen verteilen und Algen-Pilz-Brühe darübergießen. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Serviertipp: Die Nudeln können auch kalt, zum Beispiel mit einer Sauce aus Shoyu, süßem Reiswein (Mirin) Ingwersaft, serviert werden.



In einer kleinen Stadt in Japan sahen wir jeden Morgen, wie ein Mann mit einem Wägelchen von Haus zu Haus zog. Nein, es war kein Milchmann, es war der Tofumann!

Thailand

Zitroniger Kokosreis



- 2 EL Erdnussöl
- 2 Tassen Vollkorn-Jasminreis
- 4 Tassen dünne Kokosmilch
- 2 cm Ingwerwurzel,
geschält und klein gehackt
- 2 Stängel Zitronengras,
in sehr feine Streifen geschnitten
- 1 TL Shoyu
- 4 EL Erdnüsse,
geschält und fein gehackt
(möglichst in den Schalen geröstet)

- Öl in einem nicht zu großen Topf erhitzen. Reis gut waschen, abtropfen lassen und im Öl einige Minuten unter Rühren rösten, bis er glasig ist.
- Kokosmilch angießen, Ingwer und Zitronengras zugeben und zum Kochen bringen. Shoyu hineinträufeln und 35 – 45 Minuten bedeckt köcheln lassen.
- Vor dem Servieren mit einem Holzlöffel umrühren, bedeckt kurz ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreuen.

Frittierte Mungbohnen-Bällchen



- 1 ½ Tassen geschälte Mungbohnen
- Wasser zum Einweichen der Bohnen
- 4 EL Palmzucker
- 1 EL Shoyu
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 4 TL rote Gewürzpaste
(siehe Seite 97)
- 2 Limettenblätter,
in sehr feine Streifen geschnitten
- etwa 1 l Erdnussöl
oder Sojaöl zum Frittieren
- 6 EL Reissessig oder Kokosessig
- ½ TL Salz

- Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abschütten, waschen und im Mörser zu einer Paste zerreiben.
- 1 TL Palmzucker in Shoyu auflösen. Nacheinander Mehl, Gewürzpaste, Palmzucker-Shoyu-Mischung und Limettenblätter gut in die Bohnenpaste einmischen, walnussgroße Bällchen formen (dabei nicht zu fest drücken) und diese knusprig frittieren, bis sie eine goldene Farbe angenommen haben.
- Den restlichen Palmzucker mit Essig und Salz in einem kleinen Topf langsam unter Rühren erhitzen, bis der Palmzucker aufgelöst ist, dann abkühlen lassen. Als Dip zu den Bohnenbällchen servieren.

Lateinamerika



Mexiko

Maispfannkuchen



*1 Tasse warmes Wasser
2 Tassen Maismehl*

- Das Wasser langsam mit einem Schneebesen in das Mehl einrühren.
- Aus diesem Teig in einer ungefetteten, mäßig heißen Pfanne vorsichtig kleine runde Pfannkuchen backen. So lange backen, bis die Pfannkuchen eine goldene (nicht braune!) Farbe angenommen haben.

Roter Bohnentopf



*1 ½ Tassen getrocknete rote
Kidneybohnenkerne
Wasser zum Einweichen und Garen
der Bohnen
3 EL Olivenöl
1 rote Paprikaschote,
entkernt und schräg in 2 cm
breite Streifen geschnitten
1 große Zwiebel,
geschält und grob gewürfelt
2 – 3 Knoblauchzehen,
geschält und fein gehackt
½ – 1 EL Chilipulver
1 EL Kreuzkümmelsamen
⅓ TL Piment, gemahlen
1 Prise rote Chiliflocken
8 Eiertomaten,
enthäutet und gehackt
50 ml trockener Rotwein,
ersatzweise roter Traubensaft
mit ½ – 1 EL Rotweinessig*

*2 Zweige Oregano
½ Butternut-Kürbis,
geschält, entkernt und in etwa
4 cm große Stücke geschnitten
unbehandelte Schale einer halben
Orange, gerieben
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL Korianderblätter, fein gehackt
1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
1 EL Frühlingszwiebeln,
in Ringe geschnitten*

- Die Bohnen nach dem Grundrezept (siehe Seite 11) 30 – 45 Minuten im Dampfdrucktopf oder 60 – 90 Minuten im normalen Topf garen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Paprikaschote einige Minuten darin sautieren, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen, dann die Kochtemperatur etwas reduzieren.
- Die Zwiebel zugeben und weiter-sautieren, bis die Zwiebel leicht golden ist. Knoblauch zugeben und 1 Sekunde unter Rühren mitsautieren. Chilipulver, Kreuzkümmel, Piment und die zerriebenen Chiliflocken einrühren und einige Sekunden mitsautieren.
- Tomaten zum Gemüse geben und das Ganze 20 Minuten bedeckt köcheln lassen. Falls die Sauce zu trocken ist, eventuell etwas Wasser zugeben. Rotwein, Oregano und Kürbis zugeben und bedeckt 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist.
- Orangenschale, Bohnen, Salz und Pfeffer einrühren und nochmals einige Minuten leicht bedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis gut weich ist.
- Vor dem Servieren mit den übrigen Kräutern und den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Finnland

Gerstenfladen



5 Tassen Gerstenvollkornmehl
¼ TL Salz
4 EL Sonnenblumenöl
etwa 1 Tasse Wasser
*Sonnenblumenöl für das Backblech
Sonnenblumenöl zum Bestreichen*

- Mehl und Salz verrühren, Öl einmischen und das Mehl zwischen den Händen verreiben. Dann das Wasser zufügen und rasch zu einem festen, geschmeidigen Teig vermengen.
- Den Teig zu vier jeweils 0,5 – 1 cm dicken Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen.
- Die Fladen auf ein gefettetes Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Backofen bei 200 – 250 °C 15 – 20 Minuten backen.
- Vor dem Servieren die heißen Fladen mit Öl bestreichen.

An einem sonnigen Sommernachmittag in Finnland fanden wir auf einer Wiese am Waldrand, wo wir unser Zelt aufgebaut hatten, schöne, reife wilde Beeren in solch großen Mengen, dass wir geradezu in einen Pflückrausch fielen. Da die



Ausbeute selbst für uns Schleckermäulchen zu groß war, beschlossen wir, die Früchte sofort an Ort und Stelle einzukochen. Erst später erzählte uns ein Wildparkhüter, wie leichtsinnig wir gewesen waren, denn der Duft der am Waldrand kochenden wilden Beeren hätte leicht wilde Bären anlocken können ...

Gelbes Erbsenpüree



2 Tassen getrocknete gelbe Splittererbsen
Wasser zum Einweichen und Garen der Erbsen
etwa 3 cm Ingwerwurzel
¼ TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

- Die Splittererbsen nach dem Grundrezept (siehe Seite 11) 60 – 90 Minuten im Dampfdrucktopf oder 2 – 3 Stunden Minuten im normalen Topf garen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.
- Ingwer schälen, reiben, den Saft ausdrücken und zu den Erbsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Erbsen pürieren und bei Bedarf eventuell etwas von dem Kochwasser zufügen.



Frankreich

Roter Reis



1 Tasse roter Camargue-Reis
 1 Tasse Vollkorn-Langkornreis
 4 Tassen Wasser
 2 Prisen Salz

► Reis mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, salzen und 45 – 50 Minuten köcheln lassen, bis die Reiskörner weich und aufgeplatzt sind und alle Kochflüssigkeit absorbiert ist.



Warmer Linsensalat



2 Tassen französische Berglinsen
 Wasser zum Garen der Linsen
 1 Frühlingszwiebel
 1 Bouquet garni
 (einige Stängel Petersilie,
 einige Zweige Thymian und einige
 Lorbeerblätter; zwischen zwei
 10 – 15 cm lange Bleichsellerie-
 stangen gebunden)
 1 Knoblauchzehe,
 geschält und fein gehackt
 etwa 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
 2 EL Walnussöl
 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
 einige Prisen getrockneter Salbei
 ¼ TL Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

► Die Linsen nach dem Grundrezept (siehe Seite 11) in einem normalen Topf mit der Frühlingszwiebel und dem Bouquet garni 50 – 60 Minuten weich garen. Zwiebel und Kräuter entfernen.

► Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren, dieses über die – falls nötig, abgeschütteten – heißen Linsen geben und gut einmischen.

► Warm servieren.

Spanien

Walnussreis



2 Tassen Vollkorn-Langkornreis
 Saft einer halben großen Zitrone,
 frisch gepresst
 4 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser
 Salz
 4 EL Walnüsse, klein gehackt
 3 EL Petersilie, klein gehackt
 4 Knoblauchzehen,
 geschält und klein gehackt
 4 EL Olivenöl
 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

- Reis mit Zitronensaft und Gemüsebrühe oder Wasser zum Kochen bringen, mit ¼ TL Salz würzen und 45 – 50 Minuten bedeckt köcheln lassen, bis die Reiskörner aufgeplatzt sind und alle Flüssigkeit absorbiert ist.
- In der Zwischenzeit Walnüsse, Petersilie und Knoblauch im Mörser zu einer Paste zerreiben. Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen einarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den gegarten Reis in eine Schüssel füllen und die Walnussmischung gut einmischen.

Variante: Etwas geriebenen veganen Käse in die Walnussmischung rühren.

Weiß-roter Bohnentopf



1 ½ Tassen getrocknete weiße
 Bohnenkerne
 Wasser zum Einweichen der Bohnen
 1 kleine rote Paprikaschote
 etwa 1 TL Olivenöl
 1 Zwiebel, geschält
 1 Tomate, enthäutet
 1 Knoblauchzehe, geschält
 1 TL scharfes Paprikapulver
 etwa 800 ml Wasser
 eventuell etwas kaltes Wasser
 ¼ TL Salz

- Die Bohnen nach dem Grundrezept (siehe Seite 11) in Wasser einweichen und blanchieren.
- Paprikaschote einölen und im Backofen oder auf dem Holzkohlegrill etwa 30 Minuten backen oder grillen, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Paprika schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Tomate in grobe Würfel schneiden, Knoblauchzehe fein würfeln.
- Bohnen, Paprika, Zwiebel, Tomate, Knoblauch und Paprikapulver mit dem Wasser aufsetzen und bedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen sehr weich sind. Zwischendurch die Wassermenge kontrollieren und gegebenenfalls etwas kaltes Wasser nachfüllen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz abschmecken.

Gebackenes Gemüse



*1 große Aubergine,
in etwa 2 cm breite
Halbmonde geschnitten
Salz
2 Kartoffeln, geviertelt
3 rote Paprikaschoten,
entkernt und schräg in etwa
3 cm breite Streifen geschnitten
4 Zwiebeln, geschält und halbiert
100 ml Olivenöl
Saft von ein bis zwei Zitronen,
frisch gepresst*

- Die Auberginenstücke mit Salz einreiben und mit einem Gewicht beschwert mindestens 30 – 60 Minuten ziehen lassen. Dann abwaschen und gut trocknen.
- Kartoffeln einige Minuten kochen, bis sie halb gar sind.
- Paprikaschoten, Aubergine, Zwiebeln und Kartoffeln mit 60 – 70 ml Olivenöl sehr gut einreiben, in eine große, flache, feuerfeste Form füllen und im auf 200 – 250 °C vorgeheizten Backofen 15 – 20 Minuten backen, bis die Haut der Paprika anfängt, Blasen zu werfen.
- Hitze auf 175 – 200 °C reduzieren und 25 – 40 weitere Minuten backen, bis das Gemüse knusprig ist.
- Vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl, ¼ TL Salz und Zitronensaft besprenkeln.

Eine der besten Kartoffelzubereitungen meines Lebens habe ich vor Jahren auf Lanzarote genossen. Kleine, sehr dunkelschalige Kartoffeln werden ungeschält in einem Topf, dessen Boden mit Steinen ausgelegt ist, in Meerwasser gekocht, bis das Wasser so weit verdunstet ist, dass die Kartoffeln nicht mehr mit dem Wasser in Berührung kommen. So bleibt auf der Kartoffelschale eine leichte Salzkruste zurück.

