

MIA
FROGNER

GRÜN FÜR GÄSTE

VEGETARISCHE
MENÜS
AUS ALLER
WELT



THORBECKE

Mia Frogner

Grün für Gäste

Vegetarische Menüs aus aller Welt

Fotos: Josefin Linder

Aus dem Norwegischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag





ERST ANTIPASTI, DANN LASAGNE

28



SUSHIFEST

42



PHỞ!

54



DUMPLINGS SIND HIMMLISCH!

66



BUN-BALUBA!

78



EIN SANDWICH SO DICK, DASS MAN KAUM HINEINBEIßEN KANN!

90



ENGLISCHES FRÜHSTÜCK

102



DO-IT-YOURSELF-PIZZA-PARTY!

114



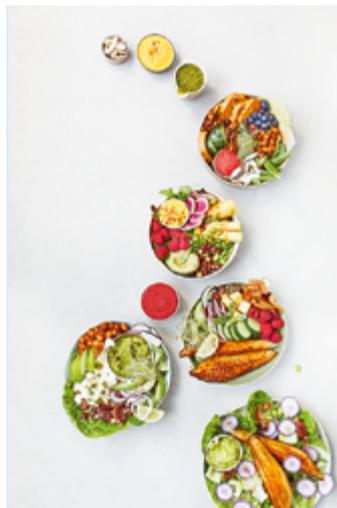
KLÖBE AUS SUNNMØRE

130



BUDDHA BOWLS

140



SCHARFE GEWÜRZE UND INTENSIVE FARBEN

156



MEZE

168



FREITAGS-TACOS

180



INHALT

INHALT

- DAS NEUE, DAS GRÜNE, DAS SPANNENDE UNBEKANNTE 9
- GEMEINSAM GENIEßEN 10
- DIE JAGD NACH UMAMI 14
- EIN TEIL, MEHRERE TEILE ODER ALLES AUF EINMAL. SIE ENTSCHIEDEN. 19
- WIE BERECHNET MAN GERICHTE FÜR WENIGE PERSONEN – ODER FÜR VIELE? 20
- „WAS IST DAS?“ – ZUTATEN, DIE VIELLEICHT UNGEWOHNT, ABER DOCH SO LECKER SIND! 22

28 ERST ANTIPASTI, DANN LASAGNE

- BRUSCHETTA 33
- GEBACKENES GEMÜSE 33
- EINFACHER GRÜNER SALAT MIT VINAIGRETTE 33
- AIOLI 33
- SPARGELSALAT 34
- FOCACCIA MIT KRÄUTERÖL 34
- GRÜNE BOHNEN MIT KNOBLAUCHKRUSTE 34
- DREIFARBIGE LASAGNE 38

42 SUSHIFEST

- MISOSUPPE MIT SPINAT UND TOFU 47
- SUSHI-REIS 47
- PANIERTER TOFU AUS DEM OFEN 48
- SEITLINGE MIT KNOBLAUCH UND SESAM 48
- GEBRATENES GEMÜSE: PAPRIKA UND GRÜNER SPARGEL 48
- GEBRATENE EDAMAME MIT CHILISALZ 48
- SHICHIMI TOGARASHI 50
- EINGELEGTER INGWER 50
- SOJA-ZITRUS-DRESSING MIT SESAM 50
- CHILI-MAYO 51
- BEILAGEN 51

54 PHÓ

- BRÜHE FÜR DIE PHÓ 62

- TOPPINGS: REISNUDELN, TOFU UND PILZE 63
- TOPPING: GEMÜSE 63
- HOISIN-SAUCE 64
- TOPPING: KRÄUTER UND SAUCEN 64

66 DUMPLINGS SIND HIMMLISCH

- DUMPLING-TEIG 72
- GRÜNE DUMPLING-FÜLLUNG 72
- PILZFÜLLUNG FÜR DUMPLINGS 72
- DUMPLINGS FORMEN UND BRATEN ODER DÄMPFEN 73
- GURKENSALAT 73
- SHIRAAE 76
- GEDÄMPFTER ODER GEGRILLTER PAK CHOI MIT SESAM 76
- DIPS 76

78 BUN-BALUBA!

- BUNS 82
- HOISIN-TOFU 85
- ROTE ZWIEBELN IN ZITRONENMARINADE 85
- TEMPURA-PILZE 86
- TOPPINGS OHNE BESONDERE VORBEREITUNG 86
- MISO-MAYO 88
- CHILI-MAYO 88

90 EIN SANDWICH SO DICK, DASS MAN KAUM HINEINBEIßEN KANN

- SANDWICH-BROT 94
- GERÄUCHERTE AUBERGINE AUS DEM OFEN 94
- ZUCCHINITALER 98
- CHIMICHURRI 98
- KICHERERBSENCREME MIT CURRY 98
- CASHEWDRESSING (IN MINDESTENS DREI VARIANTEN) 100

102 ENGLISCHES FRÜHSTÜCK

- KNETFREIES BROT 108
- BOHNEN IN TOMATENSAUCE 108

SALZIG GEBRATENE TOFU-SCHEIBEN 109
GEGRILLTE TOMATEN UND PILZE 109
SCHOKOAUFSTRICH 110
RÖSTI AUS ROHEN KARTOFFELN 110
TOFU-SCRAMBLE 110

114 DO-IT-YOURSELF-PIZZA-PARTY

FEINER PIZZATEIG 119
RUSTIKALER PIZZATEIG 119
TOMATENSAUCE 121
WEIßE PIZZASAUCE 121
PESTO MIT BASILIKUM UND
SONNENGETROCKNETEN TOMATEN 123
RUCOLAPESTO 123
NOT PARM – WÜRZIGES
CASHEWPULVER 123
CASHEWCREME MIT GEBACKENEM
KNOBLAUCH 123

130 KLÖßE AUS SUNNMØRE

KLÖßE 136
STECKRÜBEN-MÖHREN-STAMPF 138
TOFU ALS BEILAGE 138
TOFU-FÜLLUNG FÜR KLÖßE 138
KARAMELLISIERTE ZWIEBELN 138

140 BUDDHA BOWLS

KICHERERBSEN-TOFU 146
SÜßKARTOFFELN AUS DEM OFEN 150
AUBERGINE AUS DEM OFEN MIT
KRÄUTERMARINADE 150
GEWÜRZTE WARME KICHERERBSEN 150
ERBSENHUMMUS 150
HIMBEER-BALSAMICO-DRESSING 151
SCHARFES CHILI-LIMETTEN-
DRESSING 151
MÖHREN-INGWER-DRESSING 151
KRÄUTER-ÖL-DRESSING 151
ROTE ZWIEBELN IN
ZITRONENMARINADE 154
BUDDHA-BASIS: ROHES GEMÜSE UND
VERSCHIEDENE TOPPINGS 154

TOPPING: GERÖSTETE NÜSSE UND
SAMEN 154
TOPPING: KARAMELLISIERTE NÜSSE 154

156 SCHARFE GEWÜRZE UND INTENSIVE FARBEN

CHANA MASALA 160
PALAK PANEER MIT TOFU 160
WÜRZIGER REIS 163
KORIANDER-CHILI-SAUCE 164
KOKOS-RAITA MIT MINZE 164
CHUTNEY AUS TROCKENOBST 164
NAAN-BROT 164

168 MEZE

FALAFELN MIT FRISCHEN KRÄUTERN 173
HUMMUS-TEHINA 173
MUHAMARRA 176
GEBACKENE KARTOFFELN MIT CHILI,
KNOBLAUCH UND KORIANDER (BATATA
HARRA) 176
FATTOUSH MIT AUBERGINEN 177
ZITRUSFRÜCHTE-AVOCADO-SALAT 177
ZITRUS-TAHINI-DRESSING 178
KORIANDER-TAHINI-DRESSING 178
DUKKAH 178

180 FREITAGS-TACOS

TOMATENREIS MIT KORIANDER 186
GERÄUCHERTE, MARINIERTER PILZE 186
REFRIED BEANS 187
FRITTIERTE KARTOFFEL-TACOS 187
PICO DE GALLO 190
SALSA ROJA 190
CREMIGE SAUCE 190
GUACAMOLE MIT MANGO 191
KRAUTSALAT MIT KORIANDER UND
LIMETTE 191

194 REGISTER

196 DANKE



DAS NEUE, DAS GRÜNE, DAS SPANNENDE UNBEKANNTE

Ich vertrete die Theorie, dass fast jeder eine oder zwei Handvoll an Rezepten und Gerichten kennt, die er oder sie wirklich gut beherrscht. Die im Handumdrehen gezaubert werden, wenn der Alltag seinem Namen alle Ehre macht, voller Termine, Wäsche und viel zu wenig Zeit ist. Rezepte, die wir aus dem Ärmel schütteln, wenn wir Freunde oder Familie zum Abendessen eingeladen haben. Die, für die man sich an uns erinnert. Die, die wir vererben. Du weißt schon, die Linsensuppe, die Mia immer gemacht hat, die so unheimlich lecker war! Und dagegen ist auch gar nichts einzuwenden. Trotzdem gibt es ein Aber. Was ist mit allem anderen? All den anderen Geschmäckern, all den anderen Zutaten, mit denen wir uns vielleicht nie vertraut machen? All den Kombinationen, an denen sich die Geschmacksknospen vielleicht nie ausprobieren dürfen? All den Methoden, von denen wir nichts wissen, all den Techniken, die unsere Hände nicht üben? All der – um sich eines Klischees zu bedienen – Magie, die am Küchentisch, im Ofen, in einem Topf, in einer Salatschüssel geschehen könnte, wenn wir uns nur ein winziges Bisschen aus unserer Komfortzone wagen, einen Schritt hinaus aus unseren Gewohnheiten machen?

// Dieses Buch ist für alle, für die das Neue ungewohnt ist, und für alle, die im Neuen das Spannende sehen.

Nur selten bereite ich das gleiche Essen zweimal zu, pflege ich zu sagen. Und das ist gleichzeitig wahr und unwahr, denn ich koche sehr häufig Variationen des gleichen Gerichts, aber selten wird es genauso wie beim ersten Mal. Ironischerweise bin ich zu schlecht darin, Rezepte so zu befolgen, als dass mir das gelingen könnte. Doch es liegt auch an meiner Neugier. Was passiert, wenn ich es so mache? Was passiert, wenn ich ein wenig Paprika ergänze? Was passiert, wenn ich Pilze nehme, weil ich keine Aubergine habe? Und so ist es bei mir in der Küche immer, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Ich betrachte das Ganze als Training für meine Neugier, und je mehr ich sie trainiere, desto besser erschließen sich mir all diese neuen Dinge, Aromen, Zutaten, Methoden, Techniken und Kombinationen.

Es geht dabei darum, sich mit den Aromen vertraut zu machen, sich mit ihnen wohlfühlen. Sich Methoden, Pfannen und Töpfe anzueignen, zu lernen, wie viel Zeit die Dinge brauchen, was mit den Zutaten alles möglich ist – vor allem aber geht es darum, den eigenen Geschmack zu entwickeln. Ich hoffe, dass Sie dieses Buch genauso auffassen und es zu Ihrem eigenen machen, dass Sie die Rezepte auf sich selbst anpassen, jene Änderungen vornehmen, die Ihre Geschmacksknospen Ihnen diktieren, indem Sie Dinge ergänzen oder weglassen, Lieblingsgerichte finden und so lange in Ihrem Hinterkopf schmoren lassen, bis sie zu den Ihren werden.

Dieses Buch ist für alle, für die das Neue ungewohnt ist, und für alle, die im Neuen das Spannende sehen. Es ist für alle gedacht, die schon ein wenig Erfahrung beim Kochen haben, und hoffentlich für diejenigen von Ihnen, welche die ganze Zeit viel kochen. Es ist gedacht für alle, die im Alltag grüner essen möchten, und für alle, die sich schon vegetarisch oder vegan ernähren. Es ist

für alle gedacht, die an einem gewöhnlichen Werktag abends etwas Neues essen möchten, und für alle, die ihren Freunden allerlei neue Aromen auf-tischen möchten. Und es ist definitiv gemacht für alle, die ihre Freunde mit in die Küche nehmen möchten, um Aromen, Zutaten und nicht zuletzt das Endergebnis gemeinsam zu erforschen. Es ist für alle gemacht, die ein Rezept befolgen möchte, und für alle, die fühlen, dass sie unterwegs lieber ihre eigenen Wege gehen. Alles ist erlaubt. Solange Sie experimentierfreudig sind.

GEMEINSAM GENIEßEN

Das Essen ist fertig! Wie oft haben Partner, Ehefrauen und -männer, Mütter, Großmütter, Väter oder Großväter wohl diese Worte aus der Küche durch das ganze Haus schallen gehört. Wenn sie mit den Düften und dem Tellerklappern um die Wette durchs Haus ziehen, um auch die hintersten Ecken und Winkel zu erreichen? Wer damals zuerst da war, ist es auch heute noch. Der gewohnheitsmäßige Trödler muss nur noch kurz etwas erledigen, ein Erwachsener muss zuerst die Zeitung zu Ende lesen. Aber dann versammeln sich alle rund um den Küchentisch, die Töpfe kommen auf den Tisch, Schöpfkelle, Löffel und Gabeln werden aus der obersten Schublade geholt, aus der, die inzwischen etwas locker ist, weil sie jeden Tag unzählige Male geöffnet und geschlossen wird. Die Kleinsten (oder die Größten) haben es auf einen ganz speziellen Teil des Gerichts abgesehen, auf den sie besonders viel Lust haben, sei es eine ganz bestimmte Pizzatecke oder die größten Avocadostücke im Salat. Und um sich genau das Stück zu sichern, das auf genau diesen Teller gehört, fliegen Arme und Stimmen kreuz und quer über den Tisch, während die Gläser mit Wasser gefüllt werden. Dann lässt der Lärm nach, Gesäße werden auf Stühlen platziert, die Schultern entspannen sich, es wird tief Luft geholt, um ein wenig zu pusten, bevor der erste Bissen in den Mund wandert. Und plötzlich wird es still. Ganz, ganz still.

// Von jemandem nach Hause eingeladen zu werden, ist ein Vertrauensbeweis, eine Art zu sagen: Ich möchte Dich in meinem Leben haben.

„Gefräßiges Schweigen“ nennt meine Familie die Stille, die sich ausbreitet, wenn sich das Chaos zu Beginn des Abendessens legt. Ein paar Sekunden oder sogar Minuten lang wird es still am Tisch, während alle die ersten Bissen des Essens kosten, die Konsistenz erfühlen. Ist es zu scharf, fehlt Salz? In welcher Reihenfolge soll ich essen, soll ich alles miteinander vermengen oder fein sorgfältig in Würfel schneiden? Gabel in der rechten und Messer in der linken Hand? Oder nur eine Gabel oder vielleicht ein Löffel? Mag ich es? Ein großer, eiliger Schluck Wasser, damit man sich nicht verbrennt, weil man etwas zu hastig angefangen hat. Dann schwillt der Geräuschpegel wieder an. Was hast Du heute gemacht? Dieses oder jenes war sehr gut. Hast Du daran gedacht abzuholen, was Du abholen musstest? Habt Ihr alles, was Ihr für das, was heute Abend passieren soll, braucht? Wisst Ihr, was sie mir heute erzählt hat? Gespräche und Speisen sind während der Mahlzeit untrennbar miteinander verbunden, eine Symbiose, bis die Teller leer sind, die Reste für das Lunchpaket am nächsten Tag verpackt wurden, der Abwasch gemacht und die Arbeitsplatte abgewischt wurde.

Wir Menschen sind es vielleicht nicht gewohnt, so viel darüber zu philosophieren, was gemeinsames Essen für uns bedeutet. Es ist ein natürlicher Teil des Alltags. Wir essen vielleicht morgens und abends mit denen, mit denen wir zusammenleben, mittags mit den Kollegen (eine halbe Stunde, bei der der

Geräuschpegel meist nicht so stark anschwillt, jedenfalls nicht dort, wo ich jeden Tag zu Mittag esse). Aber lassen Sie uns hier und jetzt dafür einmal Zeit nehmen.

Wenn *Das Essen ist fertig!* gerufen wird, dient dieser Ruf nicht der Information. Es ist eine Einladung, ein Herbeirufen, wie eine Turmuhr, die schlägt, und alle wissen, was es bedeutet: Man hört mit dem auf, was man gerade tut, und versammelt sich, um gemeinsam zu essen, Freunden und Familienmitgliedern in die Augen zu sehen und zusammen zu sein. Der Ess- oder Küchentisch ist für sehr viele von uns einer der Orte, die sich am stärksten im Gedächtnis verankern, wenn wir uns an die Kindheit oder die Jugend erinnern. An die Abendessen, zu denen wir andere einladen und eingeladen wurden. An die Stunden, die verfliegen, wenn die Gespräche sich entwickeln, die dabei immer feinsinniger und tiefgründiger werden. Bei Tisch werden unsere Erinnerungen von und mit denen, mit denen wir zusammen sind, geformt. Und gleichzeitig finden wir uns selbst. Wir lernen, was wir mögen, was wir schmecken, was wir denken und was wir meinen. Wir benutzen unseren Mund zum Reden und Schmecken, Küssen und Pusten. Wir benutzen ihn, um Zuneigung, Freude, Traurigkeit, Frustration und Wut auszudrücken; um zu zeigen, dass wir dasjenige und diejenigen, mit denen wir uns umgeben, wertschätzen, oder sogar um das Essen oder – noch schlimmer – die Person, die es serviert, abzulehnen, indem wir den Mund für

// Wir versammeln uns rund um das Essen. Es ist der Kern einer Gemeinschaft.

Gespräche und Speisen geschlossen halten, mit verkniffener Miene und zusammengepressten Lippen. Und all diese Zeit, all diese Blicke, Bissen und Aromen rund um den Küchentisch werden für die Ewigkeit in uns eingeschlossen und bilden unsere Geschichte – sowohl unsere eigene als auch die, die wir mit anderen teilen.

So ist es immer gewesen, seit Generationen schon. Wir versammeln uns rund um das Essen. Es ist der Kern einer Gemeinschaft, egal, ob es sich dabei um Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn oder Fremde handelt, die wir unterwegs getroffen und zu uns zum Essen eingeladen haben. Jemanden zum Essen einzuladen, ist etwas mehr als die Einladung zu einem Kaffee. Es ist eine Einladung in unser Heim, dorthin, wo wir am meisten wir selbst sind, wo wir schlafen, krank sind, weinen, lachen, lächeln und teilen, was wir nur mit denen teilen, die uns besonders nahe stehen. Von jemandem nach Hause eingeladen zu werden, ist ein Vertrauensbeweis, eine Art zu sagen: Ich möchte Dich in meinem Leben haben.

Eine meiner deutlichsten Erinnerungen aus der Kindheit handelt davon, wie meine Mutter einmal Freundinnen zu Besuch erwartete. Meist kamen sie zu Käse, Crackern und Rotwein, wie es in den späten Achtzigerjahren auf dem Land üblich war. Sie bereitete alles vor, räumte auf und spülte, schnippelte und spülte, deckte ein und polierte Gläser. Alles sollte hübsch und ordentlich sein und natürlich fertig, wenn die Gäste kamen. Und als die Gäste kamen, schlich ich umher und atmete die gute Stimmung, die Atmosphäre und die Gespräche ein, die Freude darüber, zusammen zu sein, die beinahe spürbar war. Ach, wie ich es hasste, ins Bett gehen zu müssen!

Jetzt, als Erwachsene, liebe ich es, diese Stimmung zu Hause selbst zu erzeugen. Doch häufig sitze ich da und frage mich, wie ich Zeit dafür finden soll. Schon die Aufgabe, einen Abend zu finden, der allen passt, ist schwierig genug. Und dann natürlich der Abend selbst. Wenn man schon eine Stunde oder auch zwei in der Küche stehen muss, bevor die Gäste kommen und der gemütliche Teil beginnen kann.



Ich möchte Sie dazu ermuntern, sich Zeit zu nehmen. Nehmen Sie sich Zeit dafür, Stimmung am Küchentisch zu erzeugen und gemeinsam mit denen, mit denen Sie gerne zusammen sind, Erinnerungen zu schaffen. Außerdem möchte ich Sie ermutigen, Ihre Gäste auch zum Kochen einzuladen. Lassen Sie uns die Überlegung, was eine Mahlzeit bedeutet, erweitern: Was bedeutet eigentlich eine Einladung zum Essen, und wie füllen wir die Stunden, die wir gemeinsam verbringen? Ich wünsche mir, dass wir auf eine Art zusammenkommen, bei der es nicht nur ums Essen, sondern auch ums Kochen geht. Sich zu entspannen und zu denken: Weißt Du was? Wir machen das zusammen, wir müssen nicht bis Samstag warten, wir machen das am Dienstag! Vielleicht haben Sie ja Zeit für häufigere Treffen, vielleicht kann sich die Großfamilie direkt nach der Arbeit treffen, anstatt dass jeder erst zu sich nach Hause fährt. Vielleicht schaffen es die Freundinnen ja trotz Terminen zu einem gemeinsamen Essen unter der Woche. Denn essen muss man schließlich ohnehin, oder?

// Ich wünsche mir, dass wir auf eine Art zusammenkommen, bei der es nicht nur ums Essen, sondern auch ums Kochen geht. Sich zu entspannen und zu denken: Weißt Du was? Wir machen das zusammen, wir müssen nicht bis Samstag warten, wir machen das am Dienstag!

Bei uns zu Hause kommt es nur selten vor, dass das Essen fertig auf dem Tisch steht, wenn die Gäste kommen. Und bei den wenigen Malen, bei denen dies der Fall ist, empfinde ich beim Gedanken an den Besuch mehr Stress als Freude. Wir sind schon seltsam, oder? Und bei den Malen, wo ich den Besuch entspannt empfangen habe, vorher einen Plan gemacht und eingekauft habe, vielleicht ein paar Dinge vorbereitet habe und dann Arbeitsaufgaben, Schneidebretter, Messer und Gemüse an die Gäste delegiere, die sich rund um den Küchentisch eingefunden haben, vielleicht noch eine Flasche Wein öffne und auf die Gläser verteile? Kaum etwas empfinde ich als gemütlicher. Die Stimmung, die sich so ausbreiten kann, erleichtert die Gespräche untereinander beinahe derart, als würde man gemeinsam einen Ausflug unternehmen. Wenn man Gemüse schneidet und gleichzeitig spricht, werden die Gespräche besser, das Lachen sitzt lockerer, bis schließlich gerufen werden kann: Das Essen ist fertig! Abgesehen davon, dass ja nicht gerufen werden muss, weil ja schon alle da sind und Bescheid wissen. Alle empfinden Stolz auf das Essen, das wir gemeinsam zubereitet haben. Und all das, was vorher Stress bedeutet hat, löst sich jetzt in Luft auf, weil alle dazu beigetragen haben, keiner im Esszimmer sitzt und ungeduldig mit den Fingern trommelt, während Sie allein in der Küche Stress haben. Alle waren dabei, alle sind neugierig auf das Ergebnis. Ich bin daher davon überzeugt, dass – wenn erst einmal Bretter und Messer aufgeräumt, der Inhalt der Töpfe gar ist und alles aus dem Ofen geholt wurde – Gastgeber und Gäste, kleine und große, besonders stolz auf gerade den Teil des Essens sind, an dessen Zubereitung sie selbst beteiligt waren, und finden, dass alles zusammen besonders gut schmeckt. Und dann können wir essen.

DIE JAGD NACH UMAMI

Für mich ist jede Mahlzeit, ob mittags oder abends, eine Jagd nach Umami. Und zwar so sehr, dass, als ich die Leser meines Blogs gefragt habe, wie mein nächstes Buch, also dieses hier, heißen soll, die überwältigende Mehrheit der Antworten lautete, das Buch solle einfach Umami heißen.

Umami ist ein Wort, das häufig vorkommt, wenn man über Geschmack spricht. Gleichzeitig ist Umami vielleicht auch die Geschmacksrichtung, mit der wir am schwierigsten etwas Konkretes verbinden können. Also lassen Sie uns ein wenig über Umami sprechen – denn es ist der Schlüssel für eine wirklich gut schmeckende pflanzenbasierte Ernährung.

Wir sind lange davon ausgegangen, dass der Mensch vier verschiedene Geschmacksrichtungen wahrnehmen kann – süß, salzig, sauer und bitter. Bis irgendein kluger japanischer Forscher im frühen 20. Jahrhundert herausfand, dass wir wahrscheinlich über einen fünften Geschmack verfügen. Er taufte ihn *Umami*. Ironischerweise mangelt es meiner norwegischen Muttersprache an jenen Wörtern, die in anderen Sprachen gerne verwendet werden, um Umami zu beschreiben, wie z. B. *savoury food* auf Englisch. Daher ist es vermutlich nicht verwunderlich, dass man hierzulande so wenig über Umami spricht.

Aber was ist Umami?

Für mich ist Umami der Geschmack, der ein Gericht abrundet. Der Geschmack, der uns denken lässt ‚Oh Mann, was ist da drin, wo kommt dieser Geschmack her?‘ Der Geschmack, der langweilige, fade Speisen von aromatischen unterscheidet, die nach viel schmecken. Rein physiologisch besitzt der Mensch tatsächlich eigene Rezeptoren, um Umami wahrzunehmen, im Gegensatz zu den anderen Geschmächen, die alle von den gleichen Rezeptoren wahrgenommen werden, weil das Gehirn sie später wieder voneinander unterscheidet. Daher wird auch wahrgenommen, wenn Umami fehlt. Und zwar

// Für mich ist Umami der Geschmack, der ein Gericht abrundet. Der Geschmack, der uns denken lässt ‚Oh Mann, was ist da drin, wo kommt dieser Geschmack her?‘

immer. Die Umami-Rezeptoren reagieren vor allem auf Glutamat, das in den Speisen, die wir mit dem englischen Begriff *savoury* bezeichnen, ganz natürlich enthalten ist. Es gibt auch zahlreiche synthetische Ersatzprodukte für natürliches Glutamat, in denen es in Form von *Mononatriumglutamat*, auch als MNG bezeichnet, vorkommt. Daher finden Sie häufig MNG als Zusatzstoff in pflanzlichen Fertigprodukten, damit Sie genau diesen Geschmack erhalten. Aber bedenken Sie: Glutamat muss grundsätzlich nicht als synthetischer Zusatzstoff verwendet werden, es gibt ihn in unseren Lebensmitteln. Wir müssen nur wissen, wie wir ihnen diese Geschmäcke entlocken.

Umami im Fleisch

Als Vegetarierin und mittlerweile Veganerin habe ich endlose Gespräche mit Fleischessern darüber geführt, dass ihrer Meinung nach vegetarisches Essen nach weniger schmeckt als „normales Essen“. Sie sagen das nicht, weil sie unverschämt sind. Meist stimmt es sogar – denn sowohl Fisch als auch Fleisch sind natürliche Umami-Quellen, und wenn jemand an diesen Geschmack gewöhnt ist, schmeckt alles ohne



// Sowohl Gemüse als auch Gemüsebrühe können reich an Umami sein. Doch allen Gemüsesorten ist gemeinsam, dass ihr Umami-Geschmack deutlicher hervortritt, wenn sie erhitzt oder karamellisiert werden.

ihn recht flach. Einer der häufigsten Kommentare, die ich zu meinen Gerichten von Leuten höre, die an vegetarische Küche nicht gewöhnt sind, geht in die Richtung „Es fehlte gar nichts in dem Gericht!“ Und es ist genau dieser Umami-Geschmack, an den sie dann denken, wenn auch nur ganz weit hinten in ihrem Hinterkopf und ohne, dass sie dabei eigentlich einen bewussten Bezug zu diesem Geschmack hätten. Denn nicht nur in Fleisch und Fisch kommt Umami natürlich vor, auch wenn viele an diese Zutaten am meisten gewöhnt sind, jedenfalls angesichts der Ernährung, die auf der nördlichen Erdhalbkugel üblich ist.

Umami in der pflanzlichen Ernährung

Sowohl Gemüse als auch Gemüsebrühe können reich an Umami sein. Doch allen Gemüsesorten ist gemeinsam, dass ihr Umami-Geschmack deutlicher hervortritt, wenn sie erhitzt oder karamellisiert werden. Denken Sie nur an den Unterschied zwischen rohen und sonnengetrockneten Tomaten – das ist Umami! Denken Sie nur an den Unterschied zwischen einem rohen Pilz und einem eingelegten oder gebratenen – *das ist Umami!* Denken Sie nur an den Geschmack, wenn eine Gemüsebrühe stundenlang vor sich hin köchelt – *das ist Umami!* Gebackenes Gemüse aus dem Ofen (denken Sie an Möhren!), gegrilltes Gemüse (denken Sie an Zucchini!), denken Sie an lange gebratene – karamellierte – Zwiebeln! – *das ist Umami!* Denken Sie an den Unterschied zwischen rohen und im Ofen gerösteten Nüssen – *das ist Umami!*

Genau deshalb enthalten die meisten meiner Rezepte einen oder zwei Zubereitungsschritte, bei denen die Gemüsesorten auf die eine oder andere Art erhitzt werden: um diesen fantastischen Geschmack und ein fantastisches Umami-Erlebnis hervorzulocken.

Wo finden Sie Umami?

Beim Kochen haben Sie viele Möglichkeiten, den Umamigeschmack hervorzubringen, und wenn Sie ganz bewusst eine oder mehrere dieser Zutaten in Ihre Speisen integrieren, geschieht die Zubereitung von Essen mit massenhaft Umami bald ganz automatisch.

NÜSSE UND SAMEN RÖSTEN

Alle Nüsse bekommen einen intensiveren Geschmack, wenn sie in einer Pfanne oder im Ofen geröstet werden. Gleichzeitig tritt auch der Umamigeschmack deutlicher hervor. Es gibt einen guten Grund, warum ich alle asiatischen Gerichte mit gerösteten Erdnüssen oder geröstetem Sesam garniere, und dabei geht es nicht nur um den Crunch.

PILZE

Pilze sind eine meiner Lieblingsquellen für Umami. Es gibt wenig, was gebratene Pilze schlägt, egal ob ganz oder als Zutat in einer größeren Einheit. Ich weiß, dass viele bei Pilzen skeptisch sind, und ich verstehe auch, warum: Konsistenz – und Geschmack – sind für viele von uns etwas ungewöhnlich. Aber vor allem, wenn Sie sich pflanzenbasiert ernähren, möchte ich Ihnen unbedingt empfehlen, mehr Pilze in Ihren Speisen zu verarbeiten! Beginnen Sie zunächst mit Rezepten, in denen sie klein geschnitten verarbeitet werden. Dann nehmen Sie nicht die Stücke, sondern nur den leckeren Geschmack wahr.

TOMATEN

Tomaten sind wahrscheinlich der Umami-Geschmack, der am leichtesten zur Verfügung steht. Der Unterschied, den Tomatenmark ausmacht, oder der besondere Geschmack, den Sie durch sonnengetrocknete Tomaten erhalten, das ist Umami. Deshalb schmecken gebratene oder gegrillte Tomaten so gut, und deshalb sollten Sie Tomatensauce länger als bloß 2 Minuten kochen, bevor Sie sie genießen.

FERMENTIERTE SPEISEN

Unglaublich, was Fermentation im Hinblick auf Umami bewirken kann. Wahrscheinlich ist die Kombination aus beidem der Grund dafür, dass wir den Geschmack ein wenig seltsam und gleichzeitig lecker finden, wenn wir es nicht gewohnt sind, viel Fermentiertes zu essen. Zwei meiner Favoriten, die man kaufen kann, ohne erst Fermentierungsexperte werden zu müssen, sind Miso – fermentierte Sojabohnen – und Sojasauce. Das gilt auch für Balsamico, vegane Worcestersauce und Tempeh – gar nicht zu sprechen von Bier und Wein.

NÄHRHEFE UND GRÜNER TEE

Nährhefe ist – anders, als der Name vermuten lässt – keine Hefe, sondern eine deaktivierte Hefe voller Umami. Nicht ohne Grund ist Nährhefe der beste Freund der Veganer – nicht weil sie nach Käse schmeckt (auch wenn viele dabei an den Geschmack von Käse denken), sondern weil sie nach Umami schmeckt, und Käse enthält viel natürliches Umami. Ich verarbeite Nährhefe z. B. zu *Not Parm* (oder auch *Not Parmesan*, siehe S. 123) – ein Gericht, das nicht nach Parmesan, sondern nach Umami schmeckt, weil es *sowohl* Nüsse *als auch* Nährhefe enthält! Grüner Tee ist ebenfalls reich an Umami-Geschmack und eignet sich ebenfalls hervorragend zum Kochen.

EINIGE GEWÜRZE UND KRÄUTER

Wenig überraschend ist wohl, dass auch einige getrocknete Gewürze voller Umami stecken. Paprika und Kreuzkümmel sind für mich die beiden wichtigsten, und sie werden wöchentlich, wenn nicht sogar täglich in meiner Küche verarbeitet. Kräuter wie Rosmarin und Thymian können auch für das Umami-Erlebnis sorgen.

TANG UND ALGEN

Der Geschmack, den Sie an Ihrem vegetarischen Sushi so lieben, ist Umami. Dafür sorgen Seegras und Nori-Blätter, und wenn Sie Algensalat mögen, wissen Sie jetzt, warum. Nori-Blätter können ganz, in kleineren Stücken auf einem Salat oder in Streifen als Topping verarbeitet werden.



EIN TEIL, MEHRERE TEILE ODER ALLES AUF EINMAL. SIE ENTSCHIEDEN.

Dieses Buch ist in fünfzehn Kapitel unterteilt. Jedes Kapitel besteht aus einer Handvoll Rezepten, kleinen und großen, mehr oder weniger aufwendigen. Sie haben gemeinsam, dass sie auf irgendeine Weise zusammenpassen. Sie stammen vielleicht aus der gleichen Region, es werden die gleichen Zutaten oder Gewürze verarbeitet, und sie bieten Kostproben von Essenskulturen, die ich persönlich sehr, sehr mag. Vorne im Buch finden Sie die Rezepte Kapitel für Kapitel nach ihrer Zusammengehörigkeit aufgelistet. Ganz hinten im Buch sind sie noch einmal in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. So finden Sie hoffentlich problemlos, was Sie suchen.

// Ich mag das Wort *Mitbringparty* und das Konzept, das dahintersteht.

EIN TEIL

Sie können jedes Rezept für sich betrachten und nachkochen. Vielleicht finden Sie eine Lieblingsauce oder ein Hauptgericht, das Eingang in Ihr festes Repertoire findet? Alle Rezepte sind einzeln aufgeführt, auch wenn sie als Kapitel zusammen ein Ganzes bilden. So können Sie ganz leicht Ihre persönlichen Favoriten herausfinden und müssen nicht in einem längeren Rezept nach einer Sauce suchen. Vielleicht können Sie auch einen Ihrer Klassiker mit einer neuen Ergänzung aus dem Buch erneuern?

MEHRERE TEILE

Sowohl innerhalb eines Kapitels als auch kapitelübergreifend gibt es verschiedene Teile, die gut zusammenpassen. Ich werde Ihnen zwischendurch Hinweise und Tipps geben, welche das sind – z. B. lässt sich die Aioli aus dem Kapitel *Erst Antipasti, dann Lasagne* hervorragend mit den Rezepten in den Kapiteln *Englisches Frühstück* oder *Sandwiches* kombinieren.

ALLES AUF EINMAL

Die Kapitel und Buchseiten sind folgendermaßen aufgebaut: Wenn Sie aus dem Vollen schöpfen möchten, entweder indem Sie ein komplett fertiges Abendessen servieren oder vier, fünf oder sechs Freunde zum Kochen einladen, können Sie dafür das ganze Kapitel verwenden, ohne mehrere Bücher zu benötigen oder mit klebrigen Händen zu viel vor- und zurückblättern zu müssen.

EINEN TEIL FÜR JEDEN

Ich mag das Wort *Mitbringparty* und das Konzept, das dahintersteht. Planen Sie eine solche Party, können Sie die Kapitel folgendermaßen einsetzen: Verkünden Sie, dass alle etwas mitbringen, und teilen Sie die Rezepte unter sich auf, sodass jeder einen Teil macht. Dann versammeln sich alle um den Tisch. Es gibt kaum etwas Schöneres, als zu sehen, dass sich ein leerer Tisch im Handumdrehen füllt, wenn die Gäste zur Tür hereinkommen!