

»So viele  
wundervolle  
Gerichte!«

YOTAM  
OTTOLENGHI



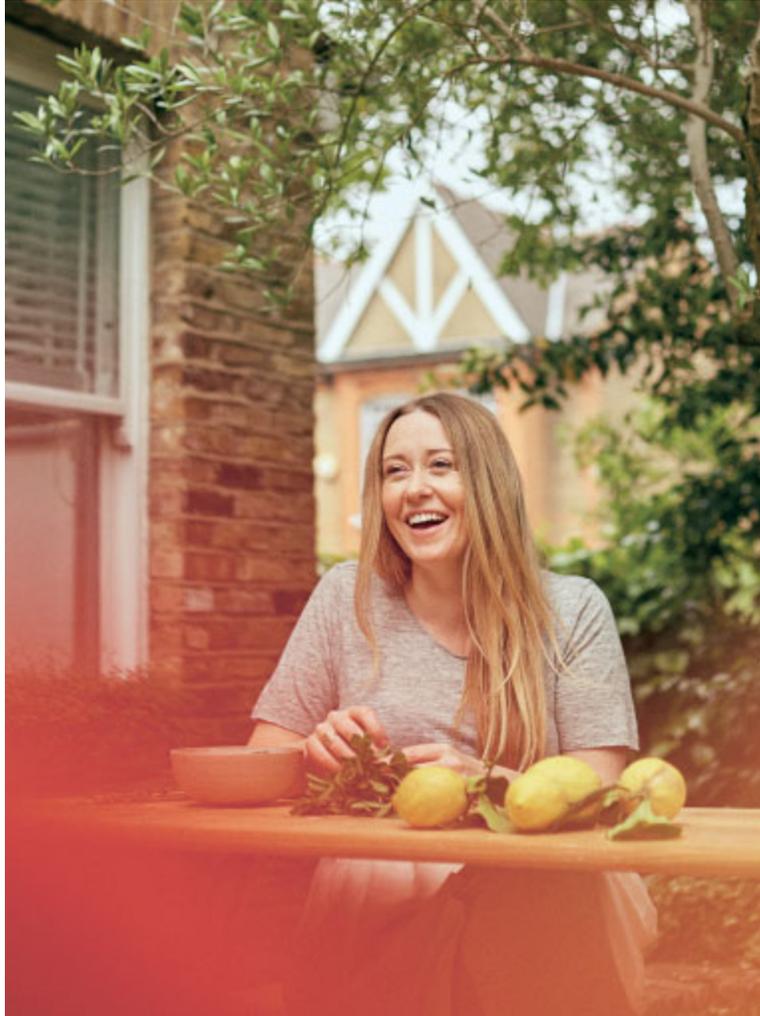
# Anna Jones

The Modern Cook's Year

Über 250 vegetarische und vegane Rezepte  
für alle Jahreszeiten

mosaik





**Anna Jones** ist Köchin, Food-Kolumnistin und -Stylisten, die Stimme einer modernen vegetarischen Küche sowie Autorin von *a modern way to eat* und *a modern way to cook*. Ihre Bücher wurden für zahlreiche Preise nominiert, sind in sieben Ländern erhältlich und wurden in vier Sprachen übersetzt. Außerdem schreibt sie eine wöchentliche, sehr beliebte Kolumne für *The Guardian*. *The Modern Cook's Year* ist ihr drittes Buch. Sie ist fest davon überzeugt, dass Gemüse im Zentrum jedes Gerichts stehen und dass Kochen und Genießen uneingeschränkt Freude machen sollte. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem kleinen Sohn in Hackney, im Osten Londons.

**Anna Jones**

The Modern Cook's Year

Über 250 vegetarische und vegane Rezepte für alle Jahreszeiten

Fotos von Ana Cuba

Aus dem Englischen von Susanne Kammerer und Jutta Schiborr

**mosaik**

Für Mum und Dad  
Eure Güte und Liebe sind grenzenlos.  
Man kann sich keine besseren Eltern  
und Menschen vorstellen.

Und zum Gedenken an Laura Plane, die ein leuchtendes  
Vorbild dafür ist, wie das Leben gelebt werden sollte.  
Deine Herzlichkeit, dein Charme und dein Sinn für Humor strahlen weiter.

Die englische Originalausgabe erschien 2017  
unter dem Titel »The Modern Cook's Year«  
bei 4th Estate/HarperCollins Publishers, London.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische  
Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie  
die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche  
Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und  
zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für  
deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Deutsche Erstausgabe November 2019

Copyright © 2017 der Originalausgabe:  
Anna Jones (Text), Ana Cuba (Fotos)

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:  
Mosaik Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28,  
81673 München

Umschlag: \*zeichenpool, München, nach einer Gestaltung von HarperCollinsPublisher Ltd  
2017

Coverfoto: Ana Cuba

Redaktion: Ruth Wiebusch

KW · Herstellung: KW

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Reproduktion, Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

ISBN 978-3-641-23606-9  
V002

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)





# Einleitung

Es ist eine Freude, etwas immer genau dann zu essen, wenn es am allerbesten schmeckt. Damaszenerpflaumen, wenn die Tage kürzer werden, Aprikosen, wenn die Abende am längsten sind, Wassermelonen an einem glühend heißen Tag und Kürbisse an Halloween. Außerdem ist jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, mit Erinnerungen an bestimmte Zeiten und Orte, an Sommermonate, Weihnachtsfeste und vergangene Tage verbunden.

In London, wo ich lebe, sind die Jahreszeiten, ihr Kommen und Gehen, sehr präsent, und wie wir uns ernähren, verändert sich spürbar. Als Jungköchin war die Erfahrung, im Einklang mit den Jahreszeiten zu kochen, eine Offenbarung für mich. Die Samstage begannen immer damit, Seite an Seite mit den Londoner Küchenchefs einen starken Kaffee auf dem Borough Market zu trinken. Dann ging es zum Tony-Booth-Gemüsestand, wo ich an Pfirsichen roch, Tomaten befühlte und in kleine saure Äpfel biss. Das brachte mich wieder in Kontakt mit der Natur.

Das Jahr in vier Jahreszeiten zu unterteilen, fühlt sich für mich zu ungenau an. Jeder, der schon einmal am Übergang vom Winter zum Frühling ein Obst- und Gemüsegeschäft betreten hat, und dann wieder kurz vor Sommerbeginn, wird bestätigen, dass das Angebot ein ganz anderes ist. Wenn es darum geht, was alles wächst und gedeiht, greift die Einteilung in Frühling, Sommer, Herbst und Winter einfach zu kurz. Dem Rhythmus der Natur zu folgen, die Beziehung zu ihr zu pflegen, dazu möchte ich Sie ermuntern. Kein Juni gleicht dem anderen, Bärlauch säumt jedes Jahr zu unterschiedlichen Zeiten die Hecken, und die Aprikosen treffen ein paar Wochen früher oder später ein. Die Jahreszeiten sind ein nützliches Hilfsmittel, aber leiten lassen sollten wir uns von unseren Augen und Geschmacksknospen. Dieses Buch wurde in sechs Kapitel unterteilt, die jeweils etwa zwei Monate umfassen. Doch lassen Sie sich auch von Ihren Sinnen und dem Obst und Gemüse inspirieren,

das Sie auf dem Markt vorfinden. Die Jahre kommen und gehen, und ich stelle fest, dass ich Gerichte immer zu leicht unterschiedlichen Zeiten koche, denn der beste Tag für eine bestimmte Zutat variiert. Deshalb kann ich Sie nur ermutigen, sich nicht allzu strikt an die Kapitel dieses Buches zu halten: Nutzen Sie die Produkte, die Sie vor der Haustür finden, um daraus das Essen zuzubereiten, auf das Sie Lust haben. Auch wenn das Käsemakkaroni im Juli sind. Dieses Buch dient bloß als Leitfaden – der Koch und der Esser sind Sie.

Nicht nur der Reifegrad einer Zutat ist wichtig. Auch die Gefühle, die zu einer bestimmten Zeit des Jahres mitschwingen, sagen etwas über meine Art zu kochen aus. Ein frischer grüner Salat, der ohne viel Schnickschnack im Freien verzehrt wird, passt gut zur heißen Ungeduld des Sommers. Und eine Suppe, die auf einem Kissen auf dem Schoß thront und direkt aus der Schüssel gelöffelt wird, ist genauso heimelig und erdend wie der Herbst. Ein noch leicht warmer Salat aus frisch gepaltem Erbsen, Dicken Bohnen und dem ersten Spargel erinnert an den vielversprechenden Duft von frisch gemähtem Gras und an das satte Grün des Frühlings. Diese Emotionen will ich als Köchin spüren und mit anderen teilen. Ich möchte, dass mich all die unvergesslichen Mahlzeiten durchs Jahr begleiten, die ich schon so oft gekocht habe, und dass meine Lieben mit Essen verwöhnt werden, das mehr ist als bloßer Geschmack.

Die Techniken, auf die ich mich in der Küche stütze, wechseln ebenfalls im Laufe des Jahres. Im Winter verlassen meine schweren gusseisernen Töpfe so gut wie nie die Herdplatte und sind stets mit Suppe oder Schmorgemüse gefüllt. Im Frühling, wenn das Gemüse zart und frisch ist, braucht es nur kurz in einer heißen Bratpfanne erhitzt zu werden. Im Sommer benutze ich meine Mandoline meist dazu, um Fenchel und Zucchini in feine Scheiben zu schneiden. Anschließend grille ich sie oder serviere sie in Form von Rohkostsalaten. Die Gerichte, die Art, wie ich koche, und die Zeit, die ich darauf verwenden möchte, verändern sich also genauso stark wie der Inhalt meiner Obstschale und meines Kühlschranks.

Während die Sommerküche ohnehin in Richtung schnelle Küche tendiert, bin ich auch den Rest des Jahres über eine ziemlich

ungeduldige Köchin. Gelegentlich gibt es zwar Tage, an denen ich mich sehr lange in der Küche aufhalte, aber in den meisten Fällen koche ich das Abendessen für uns drei in weniger als einer Stunde. Genau um solche Rezepte wird es in diesem Buch gehen. Einige davon verwenden eine ganze Reihe von Zutaten, damit sich die Aromen und Konsistenzen überlagern – was ich in der Gemüseküche besonders wichtig finde. Ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten viele Anregungen finden, Neues auszuprobieren.

Mit den Jahreszeiten zu essen, führt zwangsläufig dazu, Gemüse in den Mittelpunkt unserer Ernährung zu stellen. So wie ich es jeden Tag tue und wie es immer mehr von uns tun. In den sechs Jahren, seit ich mein erstes Buch zu schreiben begann, hat sich die Lebensmittellandschaft und die Art, wie wir essen, entscheidend zum Positiven gewandelt. Ein paarmal in der Woche hauptsächlich Gemüse zu essen, ist mittlerweile zur Regel für viele geworden, und dafür bin ich äußerst dankbar. Wir haben diesem Planeten Schaden zugefügt, es hat jahrzehntelangen Missbrauch gegeben, und sich vorwiegend von Gemüse zu ernähren und saisonale und lokale Produkte zu kaufen und zu essen, sind riesige persönliche Schritte in die richtige Richtung.

Wo immer möglich, habe ich versucht, vegane Alternativen in die Rezepte einzubauen; mein Bruder und meine Schwester sind beide Veganer, deshalb koche ich auch häufig so. Mir persönlich ist es ebenfalls wichtig, nicht allzu sehr auf Milchprodukte und Eier zu setzen. Sie kommen bei mir nur in guter Bioqualität zum Einsatz. Gleichzeitig achte ich darauf, dass jede Woche ein paar komplett ei- und milchfreie Mahlzeiten auf dem Speiseplan stehen, um so die Belastung unserer Umwelt weiter zu reduzieren.

Großbritannien ist ein kleines Land, deshalb beziehe ich, wenn ich an saisonale Ernährung denke, auch Amalfi-Zitronen, Aprikosen aus der Provence und Reis aus Apulien mit ein. Ich kaufe zwar so lokal wie möglich ein und lege den Schwerpunkt auf britische Produkte, aber wenn nötig greife ich auch schon mal auf unsere europäischen Nachbarn und ihr unglaubliches Angebot zurück. Nie war es wichtiger als heute, die Beziehungen, die Essen schafft, und

den Handel, den es ermöglicht, zu pflegen und zu fördern, um auf diese Weise Grenzen einzureißen.

## Eine Anmerkung zum Thema Einkauf

Ich hätte liebend gern einen eigenen Gemüsegarten, um mein Essen selbst anzubauen, doch im Moment kaufe ich noch alles (bis auf das bisschen, das ich in der Natur sammle). Das meiste davon stammt aus Geschäften bei mir in der Gegend und von unserem exzellenten Bauernmarkt.

Mein wöchentlicher Marktbesuch ist meine Verbindung zur Natur, zum Ursprung des Essens. Wenn ich die ersten Zucchini auftauchen sehe oder das große Angebot an Äpfeln im Herbst betrachte, fühle ich mich mit der Erde verbunden. Natürlich gehe ich auch in Parks und Wäldern spazieren und mache oft Ausflüge ans Meer. Aber in der Stadt ist es dieser Gang zum Markt, der mich in Kontakt mit der Natur bringt und dafür sorgt, dass ich mich in Raum und Zeit aufgehoben fühle. Man muss mir nicht mehr sagen, wann Spargel Saison hat; aus jahrelanger Kocherfahrung weiß ich, wann er eintrifft. Trotzdem gehe ich jedes Mal an den Ständen entlang, selbst wenn es nicht sehr viel zu kaufen gibt. Das erdet mich und erinnert mich daran, wie wundervoll Essen ist – und wenn ich es eine Woche mal nicht zum Markt schaffe, fehlt es mir gleich.

Ich weiß, dass viele ihre Einkäufe in der Regel im Supermarkt oder online tätigen. Ein paar Monate lang, als mein Sohn noch klein war, war es bei mir nicht anders. Auch Supermärkte setzen inzwischen verstärkt auf saisonale, lokale Produkte, weshalb es absolut möglich ist, die saisonale Ernährung mit dem Einkauf im Supermarkt zu verbinden. Wenn Sie noch nicht im Einklang mit den Jahreszeiten stehen, dann sollten Sie sich vor dem Einkauf vielleicht erst einmal schlaumachen, was momentan gerade wächst und sich zum Verzehr anbietet. Achten Sie dabei auf Kennzeichnungen und kaufen Sie möglichst regionale Lebensmittel. Die kosten zwar manchmal ein bisschen mehr, schmecken dafür aber umso besser. Je mehr ethisch korrekte, lokale und saisonale Produkte wir im

Supermarkt kaufen, desto mehr davon werden ins Sortiment aufgenommen – mit jedem Kauf tragen Sie also zu einem Wandel bei.

# Jahresbeginn

## Das Beste der Saison

Grünkohl

Lauch

Steckrüben

langstieliger violetter Brokkoli

Wirsing

Rosenkohl

Wintertomaten

Cavolo nero (Schwarzkohl)

Radicchio

winterliche Zitrusfrüchte

Granatapfel

Frühhabarber

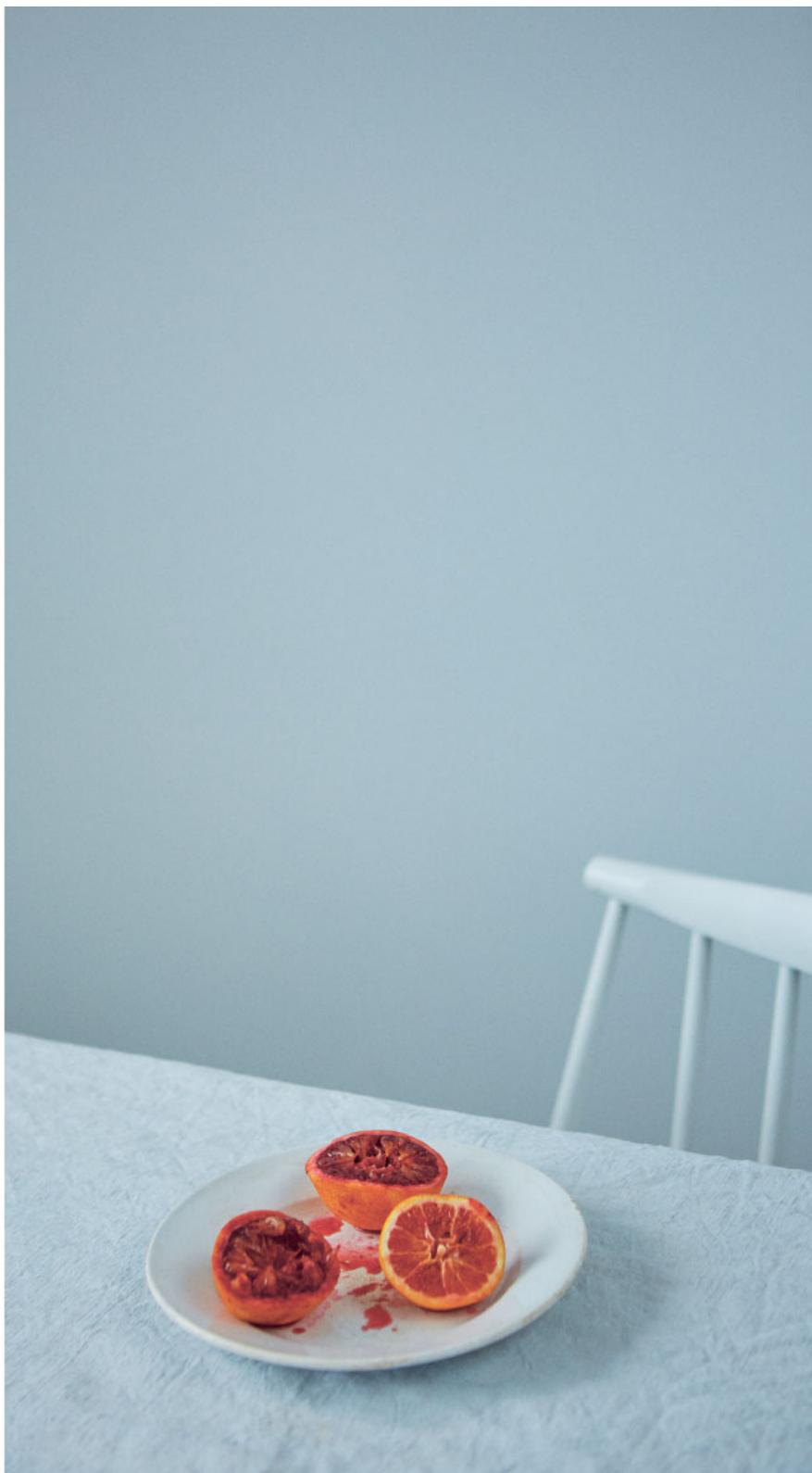
## Was blüht gerade?

Mimosen

Christrosen

Magnolien

Anemonen



# Grapefruit mit Honig, Koriandersamen und gerösteten Haferflocken

Ich esse jeden Tag Früchte zum Frühstück, aber am Jahresanfang finde ich meine Obstschale immer ein bisschen leer. Wir essen Birnen, Äpfel, Granatäpfel – und Blutorangen, sobald sie eintreffen. Aber mit der Auswahl im Frühling und Sommer ist das nicht zu vergleichen, und irgendwann habe ich keine Lust mehr darauf. Dann greife ich auf Grapefruits zurück, die ich schon als Kind gern gegessen habe, mit einer üppigen Schicht Zucker bestreut und einem speziell gezackten Löffel zum Auslösen der einzelnen Fruchtsegmente. Das ist mittlerweile ein Frühstücksgericht, das wir sehr häufig essen. Es wirkt ausgefeilt und raffiniert, erfordert aber nicht mehr als ein paar Minuten am Herd.

Koriandersamen kommen bei mir in der Küche im Moment in ebenso vielen süßen wie herzhaften Speisen zum Einsatz. Ihr zitroniger Charakter verleiht den leuchtenden Zitrusfrüchten den perfekten Aromakick. Dieses Gericht lässt sich nicht nur zum Frühstück, sondern auch gut am Ende einer Mahlzeit servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

2 Grapefruits

½ TL Koriandersamen

2 EL Honig oder Agavendicksaft plus Honig oder Agavendicksaft zum Fertigstellen

1 TL Butter

4 EL Haferflocken

1 TL Vanillepaste

100 g Joghurt (ich nehme Kokosjoghurt)

- 
- Die Grapefruits schälen und in Segmente oder Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass die bittere weiße Haut mit

entfernt wird. Wenn Sie Grapefruitschalen übrig haben, an denen noch saftiges Fruchtfleisch hängt, bewahren Sie sie für den Sirup auf. Die Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen, bis sie zu duften beginnen.

- Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Koriandersamen hineingeben und etwa 1 Minute anbraten, bis sie ihre Röstaromen freisetzen und noch intensiver duften. Die Pfanne vom Herd nehmen und 2 Esslöffel kaltes Wasser und den Honig hinzufügen, dann ggf. den Saft aus den zurückbehaltenen Grapefruitschalen dazupressen. Pfanne zurück auf den Herd stellen und das Ganze etwa 1 Minute köcheln lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist.
- In einer anderen Pfanne die Butter zerlassen, bis sie schäumt. Haferflocken hineingeben und unter ständigem Rühren anrösten, bis sie buttrig-braun sind und wunderbar duften. Die Vanillepaste hinzufügen und noch etwa 1 Minuteiterrühren.
- Die Grapefruitscheiben auf zwei Tellern anrichten, mit dem warmen Sirup begießen und mit Joghurt, Haferflocken und etwas zusätzlichem Honig garnieren, wenn Sie es gern süß mögen.





# Safran-Frühstücks-Kheer

*Kheer* ist ein indischer Reispudding, der an Feiertagen und bei Festen auf den Tisch kommt. Es handelt sich dabei um eine beruhigende Mischung aus milden Gewürzen, Milch und Reis, die ich besonders gern zum Frühstück esse. Für mich gibt es nichts Nahrhafteres als die Kombination aus Milch und Reis – leicht bekömmlich und im wahrsten Sinne des Wortes reinigend. Wir kochen immer gleich die doppelte Menge davon und wärmen die Reste dann an einem der darauffolgenden Tage mit etwas zusätzlicher Milch auf. Manchmal essen wir den *Kheer* aber auch zum Dessert. In der ayurvedischen Tradition dient er dazu, den Organismus im Winter im Gleichgewicht zu halten: Der süße Zimt hilft beim Verdauen, und die vom Milchreis ausgehende Wärme beugt möglichen Erkältungen vor.

Ich verwende hier Naturreis, aber weißer Reis schmeckt genauso köstlich. Ich empfehle, den Reis über Nacht einzuweichen – das kostet Sie bloß 2 Minuten und die Garzeit wird dadurch deutlich verkürzt. Wenn Sie diesen Arbeitsschritt vergessen, lassen Sie den Reis einfach so lange einweichen, wie Sie Zeit haben. Und falls Ihnen Safran zum Frühstück doch etwas zu weit geht, können Sie ihn problemlos weglassen. Die anderen Gewürze reichen völlig aus.

## FÜR 4 PERSONEN

150 g langkörniger Naturreis

100 g Cashewkerne

50 g blanchierte Mandeln

1 l Mandelmilch (ich verwende ungesüßte)

6 Kardamomkapseln

100 g Rosinen (ich nehme die hellen Sultaninen)

1 Msp. gemahlener Ingwer

1 Prise Safranfäden, in 50 ml kochendem Wasser eingeweicht

1 kleine Zimtstange

2 EL flüssiger Honig

## ZUM SERVIEREN

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette

1 kleine Handvoll geröstete Kokoschips

---

- Den Reis in einer Schüssel, die Cashewkerne und die Mandeln in einer anderen Schüssel mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, am besten aber über Nacht.
- Am nächsten Morgen den Reis abgießen, zusammen mit der Milch und ½ Liter, kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Simmern bringen. 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Reis aufgequollen ist und die Flüssigkeit einzudicken beginnt.
- Inzwischen die Nüsse abtropfen lassen und klein hacken – wenn Sie möchten, können Sie dafür auch den Mixbehälter der Küchenmaschine verwenden. Die Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und die aromatischen Samen herausnehmen, dann die Kapseln wegwerfen und die Samen zu einem Pulver zermahlen.
- Nach Ablauf der 20 Minuten die Nüsse, Rosinen, Gewürze und den Honig unter den Reis mischen und alles zusammen weitere 15 Minuten kochen lassen, bis die Konsistenz dick und cremig und irgendwo zwischen Milchreis und Porridge anzusiedeln ist. Optimal schmeckt es, wenn der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat, und der Kheer schön cremig und nicht allzu dick ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass er zu schnell eindickt, die Temperatur reduzieren und etwas kochendes Wasser aus dem Wasserkocher angießen.
- Den Kheer in Schüsseln füllen und obenauf Limettenschale und Kokoschips arrangieren. Wer es gern süß mag, kann noch etwas Honig darüberträufeln.



# Gebackener Apfel-Porridge mit Ahornbutter

Der Kälteeinbruch, der oft mit dem Jahresbeginn einhergeht, ist perfektes »Porridge-Wetter«. Ich habe noch nie verstanden, wieso manche Menschen ständig Porridge essen können, ganz egal, wie warm oder kalt es ist. Ich liebe seine Wärme an einem kalten Tag – eine Schüssel davon in meinen Händen ist wie eine Wärmflasche am Morgen. Der kurze, wohltuende Moment am Herd beim Rühren ist eine willkommene Unterbrechung der morgendlichen Hektik und schenkt mir ein paar Minuten Zeit, um mich gedanklich auf den Start in den Tag vorzubereiten.

Dieser Porridge ist ein bisschen anders, denn er wird gebacken. Auf diese Weise wird er am Rand schön knusprig und die Apfelscheiben obenauf werden weich und kräftig gebräunt. Ich garniere ihn mit einer Ahorncreme, die so lecker schmeckt, dass man am liebsten gleich die ganze Schüssel weglöffeln würde, noch bevor der Porridge fertig ist. Die Zubereitung dauert ein wenig länger als bei einem normalen Porridge – diese Variante ist fürs Wochenende gedacht.

Ich bereite den Apfel-Porridge gern für eine größere Runde zu, oder auch sonntags, mit der Absicht, die Reste im Kühlschrank aufzubewahren – so weiß ich, dass wir zum Wochenbeginn ein leckeres Frühstück haben. Der Porridge lässt sich gut einige Tage im Kühlschrank lagern, und eventuell vorhandene Reste können mit etwas zusätzlicher Milch in einem kleinen Topf aufgewärmt werden. Von der Gewürzmischung stelle ich gleich eine größere Menge her, die ich in einem Einmachglas aufbewahre und unter der Woche auch in meinen auf dem Herd zubereiteten Porridge rühre. Sie erhalten folglich mehr Gewürzmix, als Sie für den gebackenen Porridge brauchen. Sie können aber auch einfach eine Prise von jedem Gewürz dazugeben, wenn Sie lieber keine Gewürzmischung herstellen wollen. Ich bereite den Porridge ohne Tiermilchprodukte zu und verwende stattdessen Mandelmilch und Kokosöl, weil ich ihn

so am liebsten mag. Normale Milch und Butter funktionieren aber genauso gut.

#### FÜR 6 PERSONEN

#### FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

2 EL gemahlener Kardamom

2 EL gemahlener Ingwer

½ TL gemahlene Muskatnuss

½ TL gemahlene Gewürznelken

½ TL gemahlener Zimt

Kokosöl oder Butter

3 große Äpfel

1 unbehandelte Zitrone

200 g Haferflocken

1½ TL Backpulver

1 Msp. feines Meersalz

100 g Nüsse, geröstet und gehackt (ich nehme Pecan- und Haselnüsse)

750 ml Mandelmilch

125 ml reiner Ahornsirup plus Sirup zum Beträufeln

#### FÜR DIE AHORNCREME

2 EL Nussbutter (ich nehme Cashewbutter)

2 EL Ahornsirup

4 EL Mandelmilch

eine winzige Prise feines Meersalz

Vanilleextrakt oder Vanillepaste

- 
- Zuerst die Gewürzmischung in einem kleinen Marmeladenglas anrühren, dann beiseitestellen.
  - Den Backofen auf 210 °C (190 °C Umluft/Gas Stufe 6) vorheizen. Eine hohe Auflaufform von etwa 20 x 20 cm mit Kokosöl einfetten.
  - Zwei der Äpfel raspeln. Vom dritten Apfel das Kerngehäuse ausstechen und den Apfel quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Von der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben und für später aufbewahren, dann die Zitrone halbieren, den Saft einer

Hälfte auspressen und über den in Scheiben geschnittenen Apfel träufeln, damit er nicht braun wird.

- In einer großen Schüssel die Haferflocken mit dem Backpulver, dem Salz, 1 Teelöffel der Gewürzmischung, den geraspelten Äpfeln und einem Großteil der gehackten Nüsse (eine kleine Handvoll zum Garnieren aufbewahren) verrühren, bis sich die Zutaten miteinander verbunden haben. In einem Krug oder einer separaten Schüssel die Milch mit dem Ahornsirup, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte und der zurückbehaltenen Zitronenschale vermischen.
- Die Haferflocken-Apfel-Masse in die gefettete Form füllen, mit dem Milch-Ahornsirup-Mix übergießen, obenauf die Apfelscheiben arrangieren und mit etwas Ahornsirup beträufeln. Auf den Haferflocken kleine Flöckchen Kokosöl oder Butter verteilen. 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis der Porridge an der Oberseite eine goldbraune Färbung angenommen hat und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Während der Porridge backt, die Ahorncreme zubereiten. Dazu in einer mittelgroßen Schüssel die Nussbutter mit dem Ahornsirup, der Milch, dem Salz und dem Vanilleextrakt aufschlagen, bis eine ganz glatte, gießfähige Konsistenz entstanden ist. Wenn die Mischung zu dick erscheint, noch etwas Milch hinzufügen.
- Den gebackenen Porridge auf Schüsseln verteilen, mit der Ahorncreme begießen und heiß servieren.



# Linsen auf Toast

In England genehmigen sich alle, Küchenchefs und Köche eingeschlossen, manchmal eine aus *baked beans on toast* bestehende Mahlzeit. Ich bin sicher, die Kindheitserinnerungen tragen dabei ebenso zum Geschmackserlebnis bei wie das eigentliche Essen auf dem Teller. Diese mit Joghurt verfeinerten Linsen sind ein Rezept, das ich mir als Alternative zu den Bohnen ausgedacht habe. Wir bereiten es immer dann zu, wenn uns der Sinn nach etwas Schnellem und gleichzeitig Raffiniertem steht, ohne zu einer Einkaufstour aufbrechen zu müssen. Die Linsen sind warm und sättigend und so intensiv im Geschmack, dass man meinen könnte, sie hätten viel länger als fünf Minuten gebraucht.

Dieses Rezept wurde so konzipiert, dass es mit Basiszutaten aus dem Kühl- und Vorratsschrank zubereitet werden kann. Die Kräuter sind also optional – wenn Sie welche im Kühlschrank oder auf der Fensterbank haben, umso besser! Das Gleiche gilt für den Käse: Ich habe immer ein Stück Parmesan im oberen Fach meines Kühlschranks liegen, aber so ziemlich jeder Hartkäse funktioniert hier gut.

## FÜR 2 PERSONEN

50 g Nüsse (ich mag Walnüsse und Mandeln)  
Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Dose grüne Linsen (400 g) oder [250 g selbst gekochte](#)  
1 EL Rotweinessig  
1 Spritzer flüssiger Honig  
1 Prise Salz  
Pfeffer  
4 EL dicker griechischer Naturjoghurt

## ZUM SERVIEREN

einige Scheiben gutes Röstbrot

1 kleines Bund weiche Kräuter (Basilikum, Petersilie, Dill, Estragon), Blätter abgezupft und grob gehackt

etwas geriebener Hartkäse (ich nehme vegetarischen)

---

- Zuerst die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten, bis sie aromatisch duften und zu bräunen beginnen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und so weit abkühlen lassen, dass man sie anfassen kann, dann klein hacken oder in Stücke brechen.
- Inzwischen die Pfanne bei mittlerer Temperatur auf den Herd zurückstellen und einen kräftigen Schuss Öl und den Knoblauch hinzufügen. Brutzeln lassen, bis der Knoblauch an den Rändern zu bräunen beginnt, danach die Linsen mitsamt der Flüssigkeit (wenn Sie selbst gekochte Linsen verwenden, benötigen Sie etwa 150 Milliliter des Kochwassers) sowie den Essig und den Honig zugeben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Nun eine Prise Salz, ein paar kräftige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle und einen ordentlichen Schuss Olivenöl unter die Linsen mischen. Probieren und bei Bedarf noch etwas Salz, Honig, Pfeffer oder Essig hinzufügen. Sobald die Linsen gut schmecken, die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren.
- Olivenöl über das heiße Röstbrot träufeln und die Linsen darüber verteilen. Mit den Kräutern, Nüssen und reichlich geriebenem Käse garniert servieren. Eventuell vorhandene Linsenreste schmecken heiß oder kalt und sind 3 bis 4 Tage im Kühlschrank haltbar.

# Mit Hingabe kochen

Ich habe einige Zeit in Ashrams verbracht und bin in unzähligen Yogakursen gewesen. Während meiner Schwangerschaft habe ich dann ein besonderes Interesse an der Kraft des Geistes und der Hypnotherapie entwickelt. All diese Dinge – Meditation, Yoga und positives Denken – sind Hilfsmittel, um mein Leben besser und angenehmer zu gestalten. Und je mehr ich mich mit dem Thema befasse, wie ich mein Leben so zufrieden, stressfrei und glücklich wie möglich angehen kann, desto mehr weiß ich, dass meine Küche mein Ruheort ist. Nicht jeden Abend natürlich. Es gibt Abende, da wirbele ich herum, werfe lieblos ein paar Sachen in den Topf, und das Endergebnis schafft es kein zweites Mal auf den Teller. Aber ich weiß, dass die Küche ein Ort der Veränderung sein kann, und das trifft auf jeden zu – selbst wenn Sie sich nicht für einen großen Koch halten.

Wenn ich mich konzentriere und bis ins kleinste Detail wahrnehme, was um mich herum vor sich geht, wird Kochen zu einer Art Trost und Meditation für mich. Egal, ob es sich dabei um das angenehme Dahingleiten meines Lieblings-Kartoffelschälers, den berauschenden Duft von Minze oder Basilikum oder den plötzlich herausspritzenden Saft beim Einschneiden einer Zitrone handelt – wenn ich all diese Momente bewusst wahrnehme, bringt mich das mit meinem Essen in Verbindung und erinnert mich an das Wunder seiner Entstehung. Kochen ist ein Angebot, an mich, meinen Körper und die Menschen, die ich liebe – sprich, die Menschen, für die ich koche. Und es ist heilsam, nicht nur dank der Nahrung, die es liefert, sondern auch dank der Tatsache, dass man etwas Manuelles und Praktisches tut. Es sorgt dafür, dass mein Kopf zur Ruhe kommt, und ermöglicht es mir, mich ganz auf eine Sache zu fokussieren.

Ein Großteil dieser erdenden, nährenden Praxis ist uns beim Kochen verloren gegangen. Natürlich wissen wir alle, dass das

Backen eines Brotlaibs oder das Abfüllen von selbst gekochter Marmelade in Gläser uns ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit schenkt. Aber ich denke, dass auch unser tägliches Kochen ein Akt der Meditation, des Abtauchens und der Achtsamkeit sein kann. Das mag nichts Neues sein, und es ist sicher auch keine bahnbrechende Erkenntnis. Aber wer wie ich dazu neigt, vom Alltagsstress eingeholt zu werden, kann das als Ermutigung im Hinterkopf behalten und daran denken, dass selbst die einfachsten Aufgaben in der Küche etwas sind, das man bereitwillig annehmen und woran man sich erfreuen kann.

Ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Empfindungen, Gedanken und Gefühle des Kochs beim Kochen auf das Essen übertragen. Das mag ein wenig abgedreht klingen. Aber nachdem ich Tausende von Gerichten gekocht habe, weiß ich, dass das Essen am Ende unendlich viel besser schmeckt, wenn ich genau darauf achte, was ich tue, wenn ich jeder Aufgabe und Zutat den Respekt zolle, den sie verdienen. Ebenso kommt es manchmal vor, dass ich einfach alles in einen Topf schmeiße, weil ich neben den vielen anderen Dingen, die sonst noch so los sind, nichts mehr auf die Reihe kriege. Und wenn das mal vorkommt, dann nehme ich es auch nicht weiter schwer.

Sich ganz und gar aufs Kochen zu konzentrieren, heißt für mich auch, Dinge wie Fernseher oder Musik auszuschalten, um mich jeder Aufgabe mit Hingabe zu widmen und ihr so viel Sorgfalt zu schenken, wie mein Zeitplan es mir ermöglicht. Um meine Nahrungsmittel wertzuschätzen und – auch wenn sich das hippiemäßig anhören mag – sie als kostbare Gaben 20 der Natur zu bestaunen. Nehmen Sie sich Zeit zum Riechen und Schmecken. Tauchen Sie ein in den wunderbaren Kochprozess und richten Sie das Essen am Schluss möglichst sorgfältig auf dem Teller an. Wenn ich so koche, finde ich das wohltuend und befriedigend, und alles, was ich zubereite, schmeckt dann einfach besser.

Unsere Gefühlslage beim Essen hat einen sehr großen Einfluss darauf, wie wir unsere Nahrung verdauen und die darin enthaltenen Nährstoffe und die Energie aufnehmen. Stress und Ängste in Verbindung mit Essen sind etwas, das ich in meinen Rezepten und

meiner Küche zu vermeiden versuche. Ich glaube fest daran, dass eine Pizza und ein Bier, das man langsam und in Ruhe in fröhlicher Runde zusammen mit Freunden genießt, genauso nahrhaft sein können wie ein Haufen grüner Smoothies, die unterwegs runtergekippt oder gedankenlos beim E-Mail-Lesen am Schreibtisch geschlürft werden. Wir haben den Bezug dazu verloren, wie wir essen, und zu den Emotionen, die damit einhergehen. Dabei ist jede Mahlzeit ein Geschenk. Ich realisiere das zwar auch nicht bei jedem Essen. Aber sich vorher ein paar Sekunden zu sammeln und dankbar für die Nahrung auf dem Teller zu sein, ist bestimmt eine gute Einstimmung. Dadurch gelingt es mir jedenfalls oft, die Aromen, Konsistenzen und Geschmackseindrücke ein bisschen stärker zu würdigen.

## Ein paar Überlegungen zum Thema »Achtsam und mit Hingabe kochen und essen«

- Stellen Sie, wenn möglich, Musik, Radio und Telefone aus, damit Sie sich ganz auf die Sinneseindrücke beim Kochen konzentrieren können.
- Versuchen Sie, auf die kleinen Details zu achten – die Farbverläufe auf der Haut eines Pfirsichs, die winzigen Poren einer Orangenschale, das Kondenswasser am Deckel einer Pfanne.
- Achten Sie auf die Geräusche – das Brutzeln beim Braten, das Blubbern des Topfes. Sie verraten Ihnen genauso viel darüber, was Sie gerade kochen und an welcher Stelle im Garprozess Sie sich befinden, wie alles, was Sie sehen.
- Lassen Sie sich mit allen Sinnen auf den Kochprozess ein. Riechen Sie, was sich durch die Zugabe neuer Zutaten verändert, fühlen Sie, wie eine Masse beim Rühren fest wird, achten Sie auf den Farbwechsel, wenn Sie etwas braten oder blanchieren. Und horchen Sie in sich hinein, wie Sie sich fühlen und ob Zutaten oder Gerüche Erinnerungen oder Emotionen wachrufen.