

KOCHSCHULE

Wärmendes Seelenfutter

Eine kulinarische Brücke zwischen Europa und Asien schlägt Hans Jörg Bachmeier diesmal, indem er ein Linsengericht auf-tischt. Die meisten Zuta-then stammen aus der Re-gion. Nur die Gewürze werden im fernen Asien angebaut. Der Spitzen-koch sagt: „Ein Curry-Ge-richt ist an kalten Wintertagen ein herrlich wär-mendes Seelenfutter.“

VON STEPHANIE EBNER

Man könnte dieses Curry schlicht ein Eintopfgericht nennen. Doch dieser banale Ausdruck wird dem Essen, das Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier seinen Kochschülern diesmal zeigt, nicht gerecht. Es ist vielmehr Soul-food: Wegen seiner bunten Farben hübsch anzuschauen. Es schmeichelt zudem der Nase und entführt uns an kalten Wintertagen wegen der vielfältigen Gewürze in die Ferne. Und nicht zuletzt: Dieses Gericht ist wahnsinnig gesund. Liefert jede Menge Proteine, Vitamine und Mineralstoffe.

Hans Jörg Bachmeier kocht diesmal ein Linsen-Gemüse-Curry. Stilecht wird es eigentlich in einem Wok gekocht, der nicht nur in Asien als Kochtopf dient. „Einst diente es den Menschen dort als Kriegsgewehr“, wie Bachmeier zu erzählen weiß.

Während die meisten Gemüsesorten aus der Region stammen – selbst die Süßkartoffel gibt es mittlerweile als heimische Ware zu kaufen –, stammen die Gewürze aus Asien. Unter Curry versteht man ursprünglich nicht das gelbe Würz-pulver, erklärt Bachmeier. Curry, das ist eine Gewürzmischung in Asien, jedes Dorf mischt sie etwas anders. Idealerweise werden die Gewürze vor dem Weiterverarbeiten ohne Fett in einer Pfanne angeröstet und anschließend fein gemahlen. „Mit einem Mörser holt man die meisten Aromen heraus. Das braucht aber etwas Zeit.“

Koriander darf bei diesem Gericht nicht fehlen – diesmal kommen allerdings die Wurzeln zum Einsatz. „Die schmecken nicht so seifig wie die Korianderblätter“, weiß der Spitzenkoch. Nur wer mag, kann zum Schluss auch die Blätter dieses nicht nur geliebten Küchenkrauts über den Eintopf streuen.

Ach ja, dieses Gericht ist – das sei nur nebenbei erwähnt – auch noch vegan und passt deshalb hervorragend in den sogenannten „Veganuary“, den viele Menschen mittlerweile zelebrieren. Dabei verzichten sie einen Monat auf tierische Produkte. Aber das ist Hans Jörg Bachmeier „eigentlich wurscht“, wie er mit einem breiten Grinsen sagt, denn: „Das Wichtigste ist, dass das Curry schmeckt.“



Ein Curry ist genau das richtige Essen an kalten Tagen, findet Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier. Diesmal bereitet er bei der Leserkochschule ein Linsen-Gemüse-Gericht zu. Die meisten Zutaten stammen aus der Region, nur die Gewürze muss man importieren. Das Besondere: Das Eintopf-Gericht wird mit frittierten Knoblauch-Chips (Foto unten, Mitte) garniert.

FOTOS: OLIVER BODMER



Das schmeckt an kalten Wintertagen: Linsen-Gemüse-Curry

Linsen-Gemüse Curry (für 4 Personen)

- 5 EL Sesamöl
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchknolle vom jungen Knoblauch
- 50 g Ingwer
- 25 g Curcuma
- 500 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 Zucchini, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 Aubergine, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 Lauchzwiebel, in feine Röllchen geschnitten
- 125 g rote Linsen
- 125 g braune Berglinsen
- ½ junges Spitzkraut, in Rauten geschnitten
- 200 g Spinat
- 1 Bund frischer Koriander mit Wurzel
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Sternanis
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 EL Korianderkörner
- 1 cm Ceylon Zimt
- 1 getrocknete Chillischote
- 4 Gewürznelken

Zubereitung:

1. Für den frittierten Knoblauch vom Knoblauch nur die äußere Haut und den Strunk entfernen und danach in feine Scheiben schneiden.
2. Sesamöl und Pflanzenöl in einen Wok oder eine große Pfanne geben. Beide Öle erhitzen und den Knoblauch darin knusprig frittieren. Öl in eine Schüssel passieren und beiseitestellen. Knoblauch aus dem Sieb auf ein Küchentuch geben und leicht salzen.
3. Eine Hälfte vom Knoblauchöl in einen Wok oder Pfanne geben. Spitzkraut darin mit leichter Farbe anbraten, leicht salzen und auf ein Küchentuch geben. Auberginen in der gleichen Pfanne mit etwas Farbe anbraten, salzen und auf ein Küchentuch geben. Anschließend das Spitzkraut anbraten und beiseitestellen.
4. Für die Gewürzmischung Kardamomkerne aus den Kapseln lösen und mit den restlichen Gewürzen in einem Mörser oder in einer Küchenmaschine mahlen. Die Gewürze in einem Topf ohne Fett rösten. Aufpassen, dass sie nicht anbrennen.
5. Die zweite Hälfte des Öls von dem frittierten Knoblauch in den Topf zu den Gewürzen geben und rösten.
6. Wurzeln vom Koriander abschneiden und fein hacken. Rote Zwiebeln und die Korianderwurzeln dazugeben und mit Farbe weiter rösten. Ingwer

und Curcuma mit einer Reibe zu den Zwiebeln und Gewürzen geben. 7. Berglinsen waschen. Rote Linsen und Berglinsen zu den Zwiebeln geben und anbraten. Mit der Kokosmilch und Wasser aufgießen, bis die Linsen gut bedeckt sind. Die Linsen

und Pfeffer nachschmecken. Spinat waschen und trockenschleudern. Diesen in tiefen Tellern verteilen und das Curry darüber geben. Korianderblätter von den Stielen zupfen und über das Curry streuen. Mit frittiertem Knoblauch und den Lauchzwiebelringen servieren.

Gut zu wissen:

- Linsen stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo sie bereits seit Urzeiten angebaut werden. Heute stellt das vielseitige Gewächs ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar und wird weltweit angebaut. In Deutschland finden sich in Schwaben und Bayern die größten Anbaugelände für Linsen.
- Linsen sind Eiweißlieferanten, sie bestehen zu rund zehn Prozent aus diesem für den menschlichen Körper wichtigen Protein, so die Bundeszentrale für Ernährung.
- Wegen ihres hohen Eiweißgehaltes eignen sich Linsen auch gut für die Ernährung von Vegetariern und Veganern. Außerdem sind Linsen glutenfrei.



Enthält viel Eiweiß: ein wärmendes Linsengericht mit viel Gemüse und frischen Kräutern.

- ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 8. Danach die Zucchini dazugeben und weiter 10 Minuten köcheln lassen. Das Spitzkraut und die Auberginen zu dem Curry geben und kurz mitkochen lassen.
- 9. Gericht fertig stellen: Curry mit Salz

wichtigen Protein, so die Bundeszentrale für Ernährung. Wegen ihres hohen Eiweißgehaltes eignen sich Linsen auch gut für die Ernährung von Vegetariern und Veganern. Außerdem sind Linsen glutenfrei.

Kochschule

Auf zu neuen Ufern heißt es bei der nächsten Kochschule mit Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier. Diese findet am Montag, 13. Februar, statt. Dabei dreht sich alles um einen delikaten Speisefisch, der lange verkannt, jetzt aber von Gourmets wieder entdeckt wurde. Mehr sei noch nicht verraten. Wer dabei sein möchte, bewirbt sich per Mail unter Gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme bei der Kochschule. Wir wünschen viel Glück.



Auf die Gewürze kommt es an: Hans Jörg Bachmeier stellt seine Curry-Mischung selbst zusammen.



Die Limette sorgt für etwas Frische im Gericht.

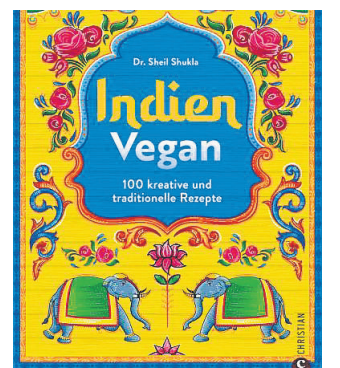


Voilà: Hans Jörg Bachmeier (2.v.l.) hat mit Lesern unserer Zeitung einen Eintopf zubereitet.

KOCHBUCH

Bunte Aromenvielfalt

Indien hat die längste vegane Tradition. Aus gutem Grund. Denn in Indien gehören über 80 Prozent der Bevölkerung dem Hinduismus an. Eine Ernährung ohne tierische Produkte spielt dabei eine große Rolle. Die indische Küche mit ihrer unglaublichen Aromenvielfalt steckt voller Gewürze, die nicht nur für intensiven Geschmack sorgen, sondern auch positiv auf die Gesundheit wirken, sozusagen auf „Body & Mind“. Diesem gesundheitlichen Zusammenspiel gilt auch das Interesse des Autors und Internisten Dr. Sheil Shukla. Seit 2015



widmet er sich der veganen Ernährung. „Indien vegan“ ist ein Mix aus traditionellen Familienrezepten und einzigartigen indischen Rezepten voller Überraschungen. Der Autor gibt zudem zahlreiche Tipps fürs Gelingen, sogar wie man typische Gewürzmischungen selbst herstellt. Ein farbenfrohes Kochbuch, das animiert, die vegane Küche einmal auszu-probieren. Die benötigten Zutaten übrigens gibt es fast überall zu kaufen. ^{SE} **Indien vegan.** Dr. Sheil Shukla. Erschienen im Christian Verlag. 429 Seiten. 34,99 Euro.

Kuchen backen ohne Ei und Butter

Während viele internationale Gerichte von Haus aus vegan sind, scheint Backen ohne Eier und Butter für viele Hobbybäcker ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Ein Buch mit tausend Sie-geln quasi, denn Backen ist an sich schon eine Wissenschaft für sich. Anders als beim Kochen kann man beim Backen nicht einfach etwas weglassen, sondern muss die Zutatenliste sinn-voll abändern. Doch auch ohne die klassischen Ingre-dienzen gelingen Schwarz-wälder Kirschtorte, Bienen-stich und Cheesecake. Die Autorin Stina Spiegelberg ist in Frankreich mit Crois-sants und Eclairs aufge-wachsen. Ihr ist es somit beinahe schon in die Wiege gelegt, sich mit der Back-kunst auseinanderzusetzen. Nur in veganer Variante halt. Ihren Lesern verrät sie in ihrem mittlerweile ach-ten Kochbuch Vegan bak-ken, wie man auch ohne Eier und Butter einen Ku-chenteig herstellt. Ohne großen Schnickschnack, sondern mit viel Verständ-nis für vegane Zutaten und deren Eigenschaften gelingt das Gebäck. So ist vegan bak-ken keine Kunst mehr. ^{SE} **Vegan backen von A bis Z.** Stina Spiegelberg. Ventil Verlag. 320 Seiten. 29,50 Euro.

