

Vegetarische Rezepte

aus der Küche des Meditationshauses

von Rabia Sheridan McGinnity

Vegetarisches Essen schont die Tiere, die Umwelt und ist zuträglich für die menschliche Gesundheit, vor allem auch dann, wenn die Zutaten aus der ökologischen Landwirtschaft kommen. Wir nehmen das Schwerpunktthema dieser Ausgabe „Buddhismus und Natur“ zum Anlass, vegetarische Rezepte aus der Küche des Meditationshauses Semyke Ling zu veröffentlichen. Die Köchin, Rabia Sheridan McGinnity, hat sie zusammengestellt und wird die Leserinnen und Leser auch in zukünftigen Ausgaben dieser Zeitschrift mit ihren kreativen Ideen erfreuen. Die folgenden Gerichte lehnen sich an die indische Küche an.



c. Spitz

Vorspeise: Safran-Lauch-Suppe

Zutaten: 450 g Lauch, 1 Gemüsezwiebel, 2 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Butter, 1 1/2 l Gemüsebrühe, 4 Esslöffel Mandelmus (Fertigprodukt aus Bioläden), 1 Dose Safranfäden, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Zimt, Nelkenpulver, 4 Esslöffel gehobelter Parmesamkäse.

Zubereitung: 1. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas Lauch zum Garnieren beiseite legen. Gemüsezwiebel schälen und fein hacken.

2. Olivenöl mit der Butter in einem Topf erhitzen, Lauch und Gemüsezwiebel hinzugeben und zwei bis drei Minuten andünsten. Die Brühe hineingießen.

3. Mandelmus unterrühren, Safranfäden hinzugeben, und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Ingwer- und Nelkenpulver und Zimt abschmecken. Die Suppe ca. fünf bis acht Minuten köcheln lassen.

4. Vor dem Servieren gehobelter Parmesamkäse und den übrigen Lauch auf die Suppe geben.

Hauptgericht: Indisches Gemüsecurry mit Reis und Beilagen

Zutaten: 600 g festkochende Kartoffeln, 400 g feine Möhren, 400 g Blumenkohl, 200 g Zuckerschoten, 1 grüne Peperonie, 6 Esslöffel Sonnenblumenöl, 4 Knoblauchzehen, 1 Dose, ca. 400 ml Kokosmilch (aus einem Asialaden), 200 ml Gemüsebrühe, etwa 1 Tl Chilipulver (je nach Schärfegrad), 2 Tl. Kurkuma, 600 g Tomaten, 1/2 Bund Minze, 1 Bund Koriander, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: 1. Kartoffeln schälen und vierteln. Möhren schälen und längs halbieren. Blumenkohl putzen, waschen und in mittelgroße Röschen zerteilen. Zuckerschoten putzen und waschen. Peperonie entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse kurz anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen. Mit Chilipulver und Kurkuma würzen. Das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen.

3. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten, vierteln und in feine Spalten schneiden.

4. Minze und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und – bis auf einige, die als Garnierung gebraucht werden – fein hacken.

5. Tomaten unter das Gemüse rühren. Das Essen mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Beim Servieren mit dem Rest Minze und Koriander garnieren.

Würziger Reis

Zutaten: 2 Tassen Basmati-Reis, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Speiseöl, 1-2 Zimtrinden, 1-2 Kardamon, 1-2 Lorbeerblätter, 1 kl. Tl. schwarze Pfefferkörner, 5 Tassen Wasser, 1 Tl. Salz.

Zubereitung: Den Reis waschen. Das Öl im Topf erhitzen und die in Würfel geschnittene Zwiebel goldbraun braten. Salz, Zimtrinden, Kardamon, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Reis dazugeben; alles gut umrühren. Mit Wasser auffüllen und den Reis fertig kochen.

Beilage 1: Mango-Chutney, selbst gemacht

Zutaten: 500 g Mangos, 1 Zwiebel, 50 g Rosinen, 1/8 l Weinessig, ca. 1/2 Tl. Chilipulver (je nach Schärfegrad), 1/4 Tl. Safran, Zucker.

Zubereitung: Das Mangofleisch klein schneiden, die Zwiebel achteln. Mangos, Zwiebel, Rosinen, Zucker, Essig, Chilipulver und Safran zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze dick einkochen. Dunkel und kalt im Glas aufbewahrt (Kühlschrank) hält es mindestens 6 Monate.

Beilage 2: Raita (indische Joghurt-Speise)

Zutaten: 1/2 Gurke, 1 mittelgroße Zwiebel, 1/2 l Joghurt, 1/2 Tl. Salz, 1/2 Tl. gemahlene Kreuzkümmel (dieser wird ganz und ohne Fett in der Pfanne geröstet, bis er braun ist, und dann auf einem Holzbrett mit einem Teigroller fein gemahlen).

Zubereitung: Die Gurke schälen, grob raspeln und das Wasser auspressen. Die Zwiebel fein hacken und alles mit Joghurt, Kreuzkümmel und Salz vermischen.

Dessert: Mango-Kulfi

Zutaten: 425 g Mangofruchtfleisch, 120 g Zucker, 250 ml süße Sahne, 250 ml Milch, Esslöffel Pistazien, 1 Esslöffel gestiftelte Mandeln.

Zubereitung: Mangofruchtfleisch pürieren. Zucker, Sahne und Milch unter den Püree mengen. Die Masse in eine Eisschale gießen und gefrieren. Nach einer Stunde nochmals gut umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Zurück ins Gefrierfach stellen, bis das Eis fest ist. Dann das Dessert in kleine Schalen verteilen und mit Pistazien und Mandeln garnieren.



Alle Rezepte für vier Personen.

Abendessen: Linsensuppe mit Ingwer-Gremolata

Zutaten: 100 g rote Linsen, 1/2 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 große reife Banane, 20 g Butterschmalz, 1/2 bis 1 Esslöffel Zucker, Salz, Chilipulver, etwa 1 Tl. Cumin (gemahlener Kreuzkümmel), 1 l Gemüsebrühe, 1 Limette.

Zubereitung: 1. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2. Zwiebeln, Knoblauch und Banane würfeln, in Butterschmalz anbraten und umrühren. 3. Zucker, Salz, Cumin und Chilipulver dazugeben; dann mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen unterrühren. 20 Minuten garen. 4. Zum Schluss pürieren und nochmals abschmecken mit Zucker, Salz, Limettensaft und Cumin.

Beilage: Ingwer-Gremolata

Zutaten: 40g frischer Ingwer, 1 kl. rote Chilischote, 1/2 Bund Koriander oder glatte Petersilie.

Zubereitung: Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chilischote entkernen, Korianderblättchen abzupfen und beide ebf. fein hacken. Alles vermischen und eine kleine Menge auf die Suppe streuen.

Warmer Karottensalat in Orangensauce

Zutaten: 1 Stück Ingwerwurzel, 800 g Karotten, 2 Esslöffel Fett, Meersalz, weißer Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 125 ml Orangensaft, 1 Esslöffel Orangenmarmelade oder Honig, Saft von 1 Limette oder 1/2 Zitrone, etwas zerstoßener Koriander, 1 Orange zur Garnitur.

Zubereitung: 1. Ingwer schälen und fein schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2. Ingwer und Karotten in heißem Fett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit Orangensaft aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten. 3. Orangenmarmelade (oder Honig) und Limettensaft zugeben; etwas durchziehen lassen. 4. Zum Schluss mit Koriander bestreuen, mit Orangenscheiben garnieren und lauwarm servieren.