

MARTA DYMEK · JADŁONOMIA

# ZUFÄLLIG VEGAN

## INTERNATIONAL

100 INTERNATIONALE REZEPTE  
MIT REGIONALEM GEMÜSE  
NICHT NUR FÜR VEGANER

Auch als  
E-Book  
erhältlich



# INHALT

VORWORT 8

EINLEITUNG 11

FRÜHSTÜCK 37

SCHOKO-BUCHWEIZENBREI 39

HAFERBREI 41

ROTE-BETE-GRANOLA 43

HIRSE-PAPRIKA 45

SENF-KÜRBIS-AUFSTRICH 47

BIRNEN-LAUCH-SCHMALZ 49

FAUX GRAS 51

FEIGEN-OLIVEN-TAPENADE 53

WEISSE-BOHNEN-AUFSTRICH 55

VIETNAMESISCHE PFANNKUCHEN 57

CONGEE 59

FRÜHSTÜCKS-LINSEN-DAL 61

APFEL-REISBREI 63

AVOCADO MIT KOKOSNUSSSPECK 65

KÜRBISBUTTER 67

KLEINER HUNGER 69

GETROCKNETE-TOMATEN-TATAR 71

DIE BESTEN KARTOFFELPUFFER 73

AUBERGINENRÖLLCHEN 75

SOCCA 79

PETERSILIENWURZEL 81

GRÜNE BOHNEN MIT KOKOS 83

KARTOFFELN AUS BOMBAY 85

SOMMERROLLEN 87

ROTE-BETE-SUPPE 89

THAILÄNDISCHER KOHLRABISALAT 91

ERDNUSS-KAROTTEN-SALAT 93

KOREANISCHER GURKENSALAT 95

AUBERGINEN AUF JAPANISCHE ART 97

SPARGEL-SCHASCHLIKS 99

LAUCHSALAT MIT SESAM 101

AUSTERNPILZ-NUGGETS 103

ELOTE-SPARGEL 105

SAUBOHNENPASTE BOBOMOLE 107

BROKKOLISTRUNK-SALAT 109

## SUPPEN

111

UKRAINISCHER BORSCHTSCH	113
JÜDISCHE KOHLSUPPE	115
POLNISCHE SAUERTEIGSUPPE	117
REVOLUTIONÄRE BRÜHE	119
BLUMENKOHL-KALTSUPPE	121
RIBOLLITA MIT GRÜNKOHL	123
SPANISCHE KICHERERBSSENSUPPE	125
SAUBOHNNEN-CREMESUPPE	127
TÜRKISCHE LINSENSUPPE	129
PETERSILIEN-CREMESUPPE MIT TAHINI	131
GRIECHISCHE KICHERERBSSENSUPPE	133
TEE-TOMATENSUPPE	135
LAKSA MIT BOHNEN	137
TOM KHA	139
PHO	141
KIMCHI-SUPPE	145
SÜSSKARTOFFEL-CREMESUPPE	147
KALTE AVOCADOSUPPE	149
MEXIKANISCHE MAISSUPPE	151

## GROSSER HUNGER 153

SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN	155
PILZFRIKADELLEN	157
BOLOGNESE VEGANESE	159
WINTERGEMÜSE-CAPONATA	163
ORECCHIETTE	165
SELLERIE-LASAGNE	167
PILZE STROGANOFF	171
UNGARISCHER PAPRIKAGULASCH	173
CHAKALAKA	175
MALISCHER GULASCH	177
GRÜNES CURRY	179
MASSAMAN-CURRY MIT KARTOFFELN	183
MAPO TOFU MIT PILZEN	185
KUNG-PAO-SELLERIE	187
PFANNKUCHEN MIT KIMCHI	189
KOHL AUS KERALA	191
ROTE-BETE-CURRY	193
FALAFEL AUF INDISCHE ART	195
CURRY FÜR EWIG HUNGRIGE	197
BOHNEN AUS PUERTO RICO	199

## NACHTISCH 201

TOMATEN-GUGELHUPF	203
RUMKUGELN AUS KICHERERBSEN	205
EARL-GREY-KÜRBISKUCHEN	207
UKRAINISCHES HALVA	209
ITALIENISCHER ZUCCHINIKUCHEN	211
SIZILIANISCHER WEISSER PUDDING	213
MAGISCHE MOUSSE AU CHOCOLAT	215
STICKY RICE MIT BIRNE	217
MAISPUDDING	221
BIRNEN MIT THAI-BASILIKUM	223
ANKO	225
EIS MIT ERDNUSSBUTTER UND CURRY	227

## GETRÄNKE 229

KAROTTEN-KOMPOTT	231
RUSSISCHER BROMBEER-PUNSCH	233
KAFFEE AUF ISLÄNDISCHE ART	235
EISKAFFEE AUS ALGERIEN	237
ARABISCHES APRIKOSEN-GETRÄNK	239
GOLDENE MILCH	241
MASALA CHAI	243
ZITRONENGRASTEE	247
KOREANISCHER TEE	249
HORCHATA	251
KARIBISCHER KAROTTEN-PUNSCH	253

## GRUNDREZEPTE 255

SELBST GEMACHTES BRÜHPULVER	256
MEINE LIEBLINGSBRÜHE	256
BRATENSOSSE MIT PFLAUMEN	257
RECYCELTE BRATENPASTETE	257
BESTE VEGANE MAYONNAISE	258
AIOLI MIT GEBACKENEM KNOBLAUCH	258
KOREANISCHE MAYONNAISE	259
REIS MIT CURRYBLÄTTERN	259
LIEBLINGSBUCHWEIZENGRÜTZE	260
KARTOFFELPÜREE MIT APFEL	260
KIMCHI	261
RECYCELTES KIMCHI	262
KÜRBISPÜREE	262



# PFLANZLICHE WELTREISE

Die pflanzliche Küche kommt weder aus einem konkreten Land noch Kontinent – es gibt sie überall, genauso, wie es überall Straßenbuden und Gemüsemärkte gibt. Seit Jahrhunderten sind pflanzliche Gerichte auf allen Breitengraden zu finden, unabhängig von Temperatur, Klima und Höhenlage. Schließlich kommen in jeder Nationalküche sowohl pflanzliche als auch fleischhaltige Gerichte vor.

Zufällig vegan sind sowohl mexikanische Guacamole, selbst gemachte polnische Rote-Bete-Suppe mit Ravioli, malischer Gulasch aus Erdnussbutter als auch Rübencurry mit Zimt. Solange man weiß, wo man suchen muss, kann man in jedem Land leicht auf eine Vielzahl von Gemüserezepten stoßen, die einem die Augen für noch nie dagewesene Kombinationen öffnen und es ermöglichen, bekannte Gemüse wiederzuentdecken. Sellerie auf chinesische Art zu essen, hat meine kulinarische Vorstellungskraft ungemein erweitert.

All die Reisen entlang der Straßenbuden aus aller Welt haben mir gezeigt, dass selbst das Gemüse, dem wir normalerweise aus dem Weg gehen, köstlich sein kann, wenn man ihm nur eine Chance gibt und es anders als gewöhnlich würzt. Es reicht, den aus Kindergartenzeiten berüchtigten Karottensalat mit Erdnüssen und Koriandersamen zu würzen; den langweiligen Gurkensalat mit Sesamöl und Chili aufzupeppen; traditionelle Frühkartoffeln auf Indisch mit Kreuzkümmel und Senf zu servieren und Zucchini in einen köstlichen Zitronenkuchen zu verwandeln.

In jedem Winkel der Erde wird das gleiche Gemüse auf völlig unterschiedliche Weise gewürzt, und wenn man dieses Wissen nutzt, wird es in der pflanzlichen Küche nie langweilig. Und wenn wir die ganze Welt durchreisen, stoßen wir nicht nur auf viele verschiedene Gewürze, sondern auch auf viele verschiedene Techniken. In manchen Ländern wird Blumenkohl ausschließlich in Wasser gekocht, in anderen wird er immer im Ofen gebacken, und wieder in anderen wird er roh gegessen.

Während vielerorts der Brokkolistrunk entsorgt wird, wird er anderswo zu knusprigen Salaten verarbeitet. Mancherorts werden die Kircherbsensamen gekocht und zu einem breiartigen Hummus verarbeitet, andernorts werden sie zu Mehl verarbeitet, aus dem anschließend blitzschnell Pfann- oder Reibekuchen zubereitet werden kann. Mit jedem neuen Breitengrad ändert sich komplett der Umgang mit jeder Knolle, Wurzel, jeder Hülse, jedem Stiel und dem Grün eines jeden Gemüses.

Schließlich kann man sich auf Reisen durch die Küchen der Welt davon überzeugen, wie vielfältig und geschmacksintensiv die fleischlose Küche ist. Schaut man sich Rezepte aus aller Welt an, wird das Potenzial von Gemüse ersichtlich, und man lernt es so noch mehr zu schätzen. Man lernt, wie man das Gemüse würzt, um seine Süße hervorzubringen; wie man es zubereitet, um seine Struktur zu unterstreichen; wie man davon satt wird und wie man daraus ganz einfach einzigartige Frühstücks-, Mittags- und Abendessenrezepte und sogar Desserts zaubert. Ehe du dich versiehst, wirst du feststellen, dass pflanzliche Gerichte mindestens so lecker und abwechslungsreich sind wie Fleischgerichte.

Um sich auf eine pflanzliche Weltreise zu begeben, braucht man weder exotisches Gemüse noch Obst zu kaufen. Auch raffinierte Geräte oder andere Utensilien sind überflüssig. Geh einfach auf den nächstgelegenen Markt und kaufe saisonales, regionales Gemüse und verwende dann ungewöhnliche Gewürze und Techniken, die du aus anderen Küchen kennst.

Serviere im Winter Austernpilze mit thailändischem Nuss-Curry, bereite im Frühjahr koreanische Spieße aus Spargel zu, koche im Sommer ungarischen Eintopf aus verschiedenen Paprikasorten und bereite im Herbst mexikanische Suppe aus Maiskolben zu. Und plötzlich wirst du feststellen, dass dich das aus der Kindheit bekannte Grünzeug positiv überraschen kann. Um sich das alltägliche Kochen mit pflanzlichen Zutaten schmackhafter zu machen, lohnt es sich, jede Art von Reise anzutreten – die echte, die mit dem Finger auf der Karte und die durch die Seiten von *Zufällig vegan – International*.





# REICHHALTIGER HAFERBREI

## AUS KOPENHAGEN

*Vor einigen Jahren wurde in Kopenhagen das Restaurant »Grod« gegründet, die wahre Hauptstadt des Haferbreis. Man kann Haferbrei mit allem essen, aber der beste von allen ist Haferbrei mit einer wunderbaren Karamellsoße, wodurch man Lust bekommt, jede Schüssel regelrecht auszulecken. Deshalb habe ich beschlossen, eine eigene Version dieser Soße zu entwickeln – sie ist deutlich gesünder und schneller, denn sie besteht nicht aus Zucker, sondern aus Datteln. Einmal gemacht, kannst du sie im Kühlschrank aufbewahren und jedem noch so langweiligen Frühstück begeben.*

### ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN

#### DATTELKARAMELL

- 20 getrocknete Datteln, entkernt
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Erdnussbutter
- 1/3 TL Salz

#### HAFERBREI

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1 Prise Salz
  
- 1/3 – 1/2 Tasse Pflanzenmilch

#### ZUM SERVIEREN

saisonale Früchte, Trockenobst, Nüsse oder andere in deinen Küchenschränken versteckte Zutaten deiner Wahl

### ZUBEREITUNG

- Datteln mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie damit bedeckt sind, und 10–15 Minuten einweichen lassen.
- Haferflocken in einen Topf geben, eine Tasse Wasser und eine Prise Salz hinzufügen und bei minimaler Hitze fünf bis acht Minuten lang ohne Deckel kochen und dabei so wenig wie möglich umrühren.
- Die eingeweichten Datteln abgießen und das Einweichwasser auffangen. Datteln in einen Mixbecher geben. Zitronensaft, Salz sowie Erdnussbutter hinzufügen und alles zu einer Creme mixen. Eine halbe Tasse des süßen Wassers, in dem die Datteln eingeweicht wurden, nach und nach dazugießen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht.
- Zum Haferbrei so viel Pflanzenmilch dazugeben, dass er eine dickflüssige Konsistenz erreicht. Mit dem Löffelstiel umrühren und noch eine oder zwei Minuten kochen. Das heiße Gericht in Schüsseln geben und mit je einem großen Löffel Dattelnkaramell und den anderen Zutaten garnieren.

Es empfiehlt sich, etwas Zitronensaft zur Dattelnkaramellsoße zu geben, gerade genug, um die Zähigkeit der Datteln zu brechen. Gleichzeitig lässt sich so verhindern, dass ein saurer Geschmack aufkommt. Außerdem kannst du die Soße mit einem Löffel Kakao, einer Prise Chili, Zimt oder Garam Masala aufpeppen. Bewahre die Karamellsoße im Kühlschrank auf – wenn sie niemand vorher aufisst, hält sie sich mehrere Wochen.



# SENF-KÜRBIS-AUFSTRICH

Während der Aufnahmen zur dritten Staffel meiner Kochshow waren das ganze Team und ich zwei Wochen lang Gäste im wunderschönen Dorf Pokrzywnik. Jeden Tag aßen wir dort Frühstück, Mittag- und Abendessen, und der absolute Hit dieses Aufenthalts war eine mysteriöse Kürbispaste. Alle versuchten unentwegt, von der dortigen Dame des Hauses das Rezept zu bekommen, sie blieb jedoch hart. Mir blieb daher nichts anderes übrig, als in Erinnerung an den Geschmack dieses Aufstrichs meinen eigenen zuzubereiten.

## ZUTATEN FÜR EIN GROSSES VORRATSGLAS

- 3 Schalotten
- Olivenöl
- 2 ½ Tassen Püree vom Hokkaido-Kürbis  
(1 gebackener Hokkaido-Kürbis, S. 262)
- 2–3 EL Zitronensaft
- 2 EL körniger Senf
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- ½ TL Paprika edelsüß
- ½ TL Paprika rosenscharf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Chiliflocken
- Salz und schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Schalotten schälen und würfeln. Einige Löffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten hineingeben und bei mittlerer Hitze drei Minuten braten, bis sie glasig und weich sind.
- Die restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben, die gebratenen Schalotten dazugeben und gut untermischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Brot oder Brötchen mit deinen Lieblingszutaten essen. Nicht länger als zehn Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Versuche nicht, den Hokkaido-Kürbis durch eine andere Kürbisart zu ersetzen, denn aus anderen Kürbisarten bestehendes Püree wird zu flüssig. Statt Kürbis kannst du auch Karotten, Süßkartoffeln oder eine Mischung aus beidem probieren – aber dann ist es empfehlenswert, noch etwas Senf und Zitronensaft hinzuzufügen. Hinweise zur Zubereitung des Pürees findest du auf Seite 262.



# AUBERGINEN AUF JAPANISCHE ART

*Ich werde nicht lange um den heißen Brei herumreden – die japanische Küche ist nicht besonders vegetarisch. Fast jedes Gericht besteht aus Meeresfrüchten oder Fleisch, und selbst die scheinbar pflanzlichen Gerichte enthalten in der Regel einen versteckten Zusatz von Krustentieren oder getrocknetem Fisch. Aber glücklicherweise gibt es Nasi Dengaku, das heißt Auberginen mit süßer Glasur aus Misopaste, die in japanischen Izakaya-Bars als Beilage zu Getränken oder mit Reis als größeres Gericht serviert werden.*

## ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

**500 g** Auberginen  
**½ TL** Salz  
Bratöl

## FÜR DIE SOSSE

**1 ½ EL** Misopaste  
**1 EL** Rohrzucker  
**1 EL** süßer Weiß- oder Rotwein

## ZUM SERVIEREN

weißer oder schwarzer Sesam  
gehackte dicke Lauchzwiebel

## ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Aubergine in dicke Scheiben schneiden, in jede davon ein angedeutetes Schachbrettmuster ritzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und vorsichtig salzen. Für alle Auberginen reicht ein halber Teelöffel Salz. Im Ofen auf der mittleren Schiene zehn Minuten backen.
- In dieser Zeit alle Soßenzutaten in einer Tasse zu einer dicken Soße verrühren. Die Auberginen aus dem Ofen holen, jede einzelne mit der Soße bestreichen und für weitere fünf Minuten in den Ofen schieben, sodass die Glasur leicht karamellisiert – sie ist fertig, wenn die ersten Bläschen darauf erscheinen.
- Die Auberginen herausnehmen, mit Sesam und wahlweise mit Lauchzwiebel bestreuen. Als Vorspeise oder mit Reis als Hauptgericht serviert, schmecken sie auch kalt als Mittagessen für die Arbeit.

Ursprünglich wurde für die Miso-Glasur japanischer Mirin-Wein verwendet. Wenn du ihn zur Hand hast, verwende ihn anstelle des üblichen süßen Weins und füge etwas weniger Zucker hinzu. Es ist auch gut, gleich doppelt so viel Soße zuzubereiten und sie dann im Kühlschrank aufzubewahren – sie schmeckt hervorragend zu Tofu, Zucchini, Kürbis, Süßkartoffeln oder anderem Gemüse.



# LAKSA MIT BOHNEN

Um an das Rezept für diese Suppe zu gelangen, bin ich zunächst nach Kuala Lumpur und dann nach Singapur gefahren, weil ich die perfekte Version dieser einzigartigen Suppe finden wollte. Laksa ist ein Symbol der malaysischen Küche und Kultur und ein Nationalgericht Singapurs. Es ist durch die Kombination verschiedener Einflüsse entstanden: der Küchen der Ureinwohner mit denen chinesischer Einwanderer. Aus dieser kulturellen Verschmelzung ist eine Suppe entstanden, die gleichzeitig samtig und von der Konsistenz eines Eintopfs, zart, charaktervoll und schließlich auch cremig und würzig ist.

## ZUTATEN FÜR VIER BIS SECHS PORTIONEN

## ZUBEREITUNG

### FÜR DIE PASTE

- 2 Stängel** Zitronengras
- 1 TL** Salz
- 1 Stück** Ingwerknolle, ca. 4 cm
- 1 Stück** Kurkuma, ca. 8 cm
- 6** Cashewkerne
- 3–4 EL** Sambal Oelek
- 150 g** Schalotten

### FÜR DIE SUPPE

- ¼ Tasse** Bratöl
- 20** getrocknete Curryblätter
- 1 TL** gemahlener Koriander
- 3–4 Tassen** Brühe
- 2 EL** Sojasoße
- 1 Dose** Kokosmilch
- 1 TL** Rohrzucker

### ZUM SERVIEREN

- 400 g** grüne oder gelbe Bohnen
- 100 g** Mungobohnensprossen  
gekochte Reismudeln

- Den grünen, harten Teil von den Stängeln des Zitronengrases abschneiden. Den weichen, knollenförmigen Teil der Stängel in dünne Streifen schneiden und zusammen mit Salz in einem Mörser zerdrücken. Fein gehackten Ingwer, Kurkuma und Cashewkerne hinzufügen und weitermörsern. Zusammen mit Sambal und geschälten Schalotten in einen Mixbecher geben und zu einer glatten, flüssigen Paste pürieren.
- Öl in einem Topf erhitzen und die Paste hinzufügen. Bei mittlerer Hitze fünf bis sieben Minuten lang braten, ab und zu umrühren. Dann Curryblätter und Koriander hinzufügen und noch eine Minute braten. Restliche Zutaten hinzufügen, zudecken und fünf Minuten kochen lassen.
- Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und die Bohnen hineingeben. Zwei bis drei Minuten kochen, die Mungobohnensprossen hinzufügen und alles nach 30 Sekunden durch ein Sieb abgießen.
- Das fertige Laksa gegebenenfalls mit mehr Sojasoße oder einer Prise Zucker abschmecken. Zum Servieren eine Portion Reismudeln in jede Schüssel geben, eine große Kelle Suppe eingießen und blanchierte Bohnen und Sprossen hinzufügen.

Die frische Kurkumawurzel kann gegen zwei Esslöffel getrocknete Kurkuma ausgetauscht werden, sie sollte dann aber einen Moment später – zusammen mit den gemahlenden Koriandersamen – in die Suppe gegeben werden. Bei den restlichen Zutaten solltest du lieber nicht herumtricksen, denn wenn du sie ersetzt, wird die Suppe geschmacklos. Wenn du weitere Ratschläge benötigst, wie man die Paste am besten zubereitet, schau auf Seiten 179.





# MALISCHER GULASCH

## MIT ERDNUSSBUTTER

Aus Mali stammt »Maafe«, eine Suppe oder ein Eintopf mit Erdnüssen. Es ist fast auf dem gesamten afrikanischen Kontinent ein sehr beliebtes Gericht. In den meisten Ländern West- und Zentralafrikas zu finden, variieren je nach Region das verwendete Gemüse und die Flüssigkeit. Doch ganz gleich, wo sich Maafe findet, es ist immer sehr sättigend, glitschig von der Erdnussbutter und duftet nach Kreuzkümmel und Zimt.

### ZUTATEN FÜR SECHS BIS ACHT PORTIONEN

- ½ Zimtstange
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ¼ TL Fenchelsamen
- ¼ TL schwarze Pfefferkörner
  
- ½ Zwiebel
- 1 Stück Ingwerknolle, ca. 3 cm  
Bratöl
  
- 250 g Süßkartoffeln
- 2 Dosen Kichererbsen (1 ½ Tasse  
trockene Kichererbsen, ein-  
geweicht und gekocht)
- ¼ TL Chiliflocken
- ¼ TL Chili/Cayennepfeffer
  
- 1 Dose gehackte Tomaten
  
- 1 ½ Tassen Brühe
- 6 EL Erdnussbutter
- Salz
  
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Grünkohl

### ZUBEREITUNG

- Eine mittelgroße Pfanne erhitzen. Nacheinander einzeln die Gewürze darin rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen. Zum Schluss alle in eine Mühle geben und mahlen.
- Zwiebel und Ingwerknolle hacken, Süßkartoffel schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die gehackten Zwiebeln zusammen mit der Ingwerknolle ein bis zwei Minuten lang braten. Dann Süßkartoffel, abgetropfte Kichererbsen, Chiliflocken, Cayennepfeffer und alle gemahlene Gewürze hinzufügen. Ein bis zwei Minuten braten, anschließend die Tomaten hinzufügen und drei Minuten schmoren lassen.
- Brühe, Erdnussbutter und eine Prise Salz hinzufügen, den Topf zudecken und den Eintopf 18–25 Minuten lang kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Zum Schluss eine Handvoll Grünkohlblätter und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz abschmecken. Mit einer Grütze oder mit Gebäck servieren.

In diesem Eintopf lässt sich das im Kühlschrank vergessene Gemüse leicht verwerten. Du kannst daher auch Karotten oder Petersilie und gehackten Kohl anstelle von Grünkohl verwenden.



# STICKY RICE MIT BIRNE

Als ich durch Thailand reiste, fragten mich meine Follower auf Instagram immer wieder, wann das Rezept für den berühmten Sticky Rice mit Mango, das heißt süßen Klebreis, der mit einer in Scheiben geschnittenen reifen Mango serviert wird, auf meinem Blog erscheinen würde. Ich habe dieses Rezept eigens für dieses Buch aufbewahrt, denn genau wie bei grünem Curry könnte man darüber einen eigenen Band oder zumindest ein ganzes Kapitel schreiben. Offen gesagt, ist mir oft zum Weinen zumute, wenn ich sehe, wie in verschiedenen Lokalen mit Klebreis umgegangen wird. Der Reis ist zu süß und ohne Salz; er ist entweder zu trocken oder schwimmt gar in Kokosmilch. Das erinnert mich immer an den Milchreis aus Kindergartenzeiten, auf den jemand einfach ein paar klägliche Mangowürfel gelegt hat. Sticky Rice ist ein Dessert, in dem die ganze Seele der thailändischen Küche steckt, einer Küche, die Wert auf das Gleichgewicht zwischen kontrastierenden Aromen legt. Der Reis sollte sehr süß, deutlich kokosartig und leicht salzig sein; cremig, samtig und kompakt und gleichzeitig geradezu mit Kokosmilch vollgesogen. Jeder Bissen sollte auf der Zunge zergehen, zunächst eine gewisse Süße freisetzen und dann unerwartet mit einer gewissen Salzigkeit kontrastieren. Es sollte unscheinbar aussehen, aber gleichzeitig süchtig machen. Und vor allem sollte eine ganze, in zwei Hälften geschnittene gelbe Mango obendrauf gelegt werden. Die hierzulande erhältlichen Mangos sind dafür jedoch nur bedingt geeignet. Gelbe Mangos sind weich, süß wie Honig, und, was am wichtigsten ist, sie enthalten keine Fasern. Deshalb nehme ich für dieses Dessert eine reife, ebenso weiche und süße Birne.

## ZUTATEN FÜR FÜNF BIS SECHS PORTIONEN

**1 ¼ Tassen** in Wasser eingeweichter Klebreis (mind. 6 h eingeweicht)

**1 Dose** Kokosmilch

**½ Tasse** Zucker  
Salz

## ZUM SERVIEREN

**4** reife Birnen

## ZUBEREITUNG

- Den eingeweichten Reis abtropfen lassen und mit Wasser spülen. Den Vorgang dreimal wiederholen.
- Einen großen Topf vorbereiten, dessen Durchmesser dem eines Siebes ähnelt, sodass das Sieb auf den Topf gestellt werden kann. Reichlich Wasser im Topf zum Kochen bringen, aber nur so viel, dass es das Sieb nicht berührt. Das Sieb mit einem Tuch oder mit Backpapier auslegen, in das an mehreren Stellen Löcher gestochen wurden.
- Wenn das Wasser im Topf kocht, den Reis in das ausgelegte Sieb geben, mit einem Deckel zudecken und unter gelegentlichem Rühren im Dampf garen, bis er weich ist, das heißt 25–40 Minuten lang; nur so wird der Reis gleichmäßig gekocht. ➔