

Kürbis-Maroni-Suppe

Auch wenn dies die Zeit ist, wo jedem bewusst wird, dass sich das Jahr wieder seinem Ende zuneigt – es ist für mich die Zeit der farblichen Harmonie. Ich habe in Kanada den „Indian Summer“ des Öfteren erlebt, dieses wunderbare Farbenspiel zwischen roten und gelben Tönen. Einfach wunderbar! Der Kürbis passt sehr gut zu dieser Stimmung. Mit seinen verschiedenen Formen, Farben und auch Geschmacksrichtungen gehört er zu meinen Lieblingsgemüsesorten in dieser Saison und weckt in mir heimatliche Gefühle.

Kürbis in einen Topf geben und so viel Gemüsebouillon zugießen, dass er bedeckt ist. Salz, Muskatnuss und Zucker zugeben. Kürbis ca. 30 Min. langsam kochen – er muss richtig weich sein.

Backrohr auf ca. 200 °C Heißluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Maroni an der gewölbten Seite einschneiden, in einen Topf legen, mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln. Maroni abschrecken, auf ein Backblech legen und im Backrohr ca. 15 Min. braten. Maroni herausnehmen und abkühlen lassen.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen und beiseitestellen.

Kürbis im Kochwasser mit einem Mixstab pürieren. Evtl. noch etwas Wasser zugeben, sodass die Suppe schön cremig ist. Cognac zugeben. Suppe nochmals mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Maroni aus der Schale lösen, vierteln und in die fertige Suppe legen.

Anrichten: Dazu reichen wir geröstete Kürbiskerne. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mäßiger Hitze rösten – und 1 EL Kürbiskernöl in kreisenden Bewegungen darübergießen. Pfanne während des Röstens zudecken, da die Kürbiskerne durch die Hitze zu „springen“ beginnen.

Tipp: Der Hokkaido-Kürbis hat den Vorteil, dass er mit der Schale gekocht und verarbeitet werden kann.

4 Portionen

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- Ca. 700 ml Gemüsebouillon (Seite 114)
- 1 Msp. Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL Zucker
- 200 g Maroni (Esskastanien)
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Zwiebeln, in Würfel schneiden
- 1 Msp. weißer Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- 10 ml Cognac

Außerdem: Kürbiskerne, Kürbiskernöl



Tofu „Penang“

Eine der spannendsten Aufgaben in der Kreation vegetarischer Gerichte war für mich der Umgang mit Tofu. Zugegeben, ich war kein Fan, schon gar nicht von Naturtofu. Es war mir von Anfang an klar – der geschmacklose Tofu braucht einen starken Partner: Gewürze, Saucen oder Gemüse. Das leicht pikante Thai-Curry ist ein gut gelungenes Beispiel dafür und erfreut sich großer Beliebtheit in unserem Geschäft.

4 Portionen

- 2 EL Pflanzenöl
- 1–2 EL Penang-Currypaste (Rezept Seite 116)
- 250 g Tofu, in Würfel schneiden
- 300 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 100 g Karotten, in mundgerechte Stücke schneiden
- 150 g Stangensellerie, mitsamt Blättern
in mundgerechte Stücke schneiden
- 3 Stangen Zitronengras, weich klopfen
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Zucker
- 100 g Fisolen (grüne Bohnen)
- 100 g Lauch, mitsamt grünem Teil
in fingerdicke Scheiben schneiden
- 3 Kaffirlimettenblätter
- 3–5 Thai-Basilikumblätter (ersatzweise getrocknet)
- 50 g Kokosflocken
- Meersalz

Außerdem: Basmatireis, Rote Rüben
(Rote Beete), Kreuzkümmel, Erdnüsse

In einem Topf Öl erhitzen, Penang-Currypaste darin unter ständigem Rühren ca. 5 Min. rösten. Tofu zugeben und ca. 5 Min. in der Paste sautieren.

Kokosmilch und Wasser zugießen, Karotten und Stangensellerie zugeben, Zitronengras, Fischsauce und Zucker zugeben, mit Salz abschmecken und 10 Min. köcheln. Dann Fisolen, Lauch, Kaffirlimettenblätter, Thai-Basilikum und Kokosflocken zugeben und bei mittlerer Hitze bissfest kochen.

Anrichten: Dazu reichen wir Basmatireis.

Das Gericht garnieren wir mit Roten Rüben, die wir mit etwas gemahlenem Kreuzkümmel mischen – das gibt einen zusätzlichen exotischen Touch. Darüber streuen wir Erdnüsse.



Calalou mit Rind

Eine Spinatsuppe der etwas anderen Art – nachempfunden habe ich diese Version einem kreolischen Rezept, geschmacklich dem europäischen Gaumen angepasst und wie immer durch saisonales Gemüse mit Biss aufgepeppt, das zusätzlich ein schönes Farbenspiel ergibt. Das Original wird aus Calalou-Blättern gekocht, bei uns kann man Spinat, Mangold oder grünen Kohl verwenden.

Frischen Spinat waschen, abtropfen lassen. Stiele entfernen, Blätter grob hacken. Tiefkühlspinat auftauen lassen und mit dem Mixstab etwas zerkleinern.

Koriandersamen in einer trockenen Pfanne ca. 3 Min. anrösten. Öl, Rindfleisch, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Min. scharf durchrösten (nicht anbrennen lassen!). Mit Kokosmilch und Rindsbouillon aufgießen, Gemüse, Kreuzkümmel und die Curryblätter zugeben. Suppe köcheln, bis das Gemüse bissfest ist; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Dazu reichen wir klein geschnittene Zitronen oder Limetten, die in gerösteten Kokosflocken gewälzt werden.

4 Portionen

- 200 g Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut
- 1 EL Koriandersamen, ganz
- 2 EL Pflanzenöl
- 180 g Rindsfilet, in Streifen schneiden
- 100 g Zwiebeln, nudelig schneiden
- 1/2 Knoblauchzehe, zerdrücken
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 650 ml Rindsbouillon (Seite 114)
- 100 g Gelbe Rüben (Möhren),
in mundgerechte Stücke schneiden
- 100 g Karotten, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 15 Stk. Curryblätter (erhältlich im Asia-Shop)
- Meersalz, Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem: unbehandelte Zitronen oder Limetten,
Kokosflocken

Tipp: Kreuzkümmelsamen brennen schneller an als andere Gewürze, man darf sie daher nur ganz kurz (ca. 1/2 Minute) in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten. Dann auskühlen lassen und fein mahlen. Die etwas weniger aromatische Alternative, bei der allerdings nichts schiefgehen kann, ist, gemahlene Kreuzkümmel zu verwenden.

