

co2online
goes *offline*

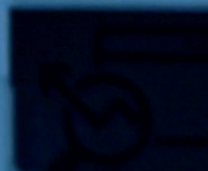


Klimaschutz, der schmeckt!

11 vegetarische Gerichte aus unserer co2online-Küche



www.co2online.de



Liebe Klimaschützer*innen, Netzwerk-Partner*innen, co2online-Unterstützer*innen,

Sie schlagen gerade die erste Seite von „co2online goes offline“ auf. Sie nehmen sich die Muße, ein paar Zeilen zu lesen, die in unserem Optimierungsmodus gar nicht so schnell einzuordnen sind. Aber – hey ich habe Ihre kostbare Aufmerksamkeit gewonnen. Haben Sie schon mal versucht, mit leerem Magen neue Ideen zu schmieden oder über Lösungen für Probleme nachzudenken? Richtig – das funktioniert nicht wirklich gut. Essen ist aber noch viel mehr, als ein Grundbedürfnis zu erfüllen. Es ist Kommunikation. Es ist Entspannung. Bereits an meinem ersten co2online-Arbeitstag gab es ein gemeinsames Mittagessen mit den Teamkollegen und -kolleginnen. Es hat sich über die Jahre zu einem absolut wichtigen Bestandteil unserer co2online-Unternehmenskultur entwickelt. Mittlerweile haben wir mit Dirk einen professionellen Koch, der nicht nur köstliches, sondern auch klimafreundliches Essen für uns zubereitet. Oft beginnen oder beenden wir ein Geschäftsmeeting mit einem gemeinsamen Mittagessen. Gerade in Pandemie-Zeiten haben wir gemerkt, wie sehr

uns dieser gemeinsame Essens-Moment fehlt. Nicht nur wegen der großartigen Genüsse und der lebhaften Unterhaltung. Ich bin davon überzeugt, dass einige Spannungen gar nicht erst aufgekommen wären, hätten wir sie rechtzeitig auf den Kantinen-Tisch gepackt. Wir möchten Sie an dieser Stelle inspirieren, gemeinsam zu essen, zu kochen und zu genießen. Und dank eines gedruckten Werkes kann dies alles offline erfolgen. Und wir möchten uns bei Ihnen bedanken: für Ihr Vertrauen, für gemeinsame Projekte, für das gemeinsame Ziel – Klimaschutz, der wirkt! Wir freuen uns auf den Moment, wenn wir wieder gemeinsam die Gabel in die Hand nehmen können.
Ihre
Tanja Loitz
und das gesamte co2online-Team

P.S. Auf den nächsten Seiten erwarten Sie unsere co2online-Rezept-Favoriten. Für jedes Niveau ist etwas dabei. Viel Freude beim Ausprobieren.

Rezepte

Asiatischer Reisnudelsalat	6
Gemüsecurry	10
Käsespätzle	14
Mapo Tofu	20
Chinesischer Gurkensalat	24
Pilzragout	28
Linsencurry	32
Yakisoba	36
Kürbispesto	40
Brotsalat	44
Kürbiscremesuppe	48



Vorwort

In den Anfangsjahren von SEnerCon und co2online wurde die damals noch überschaubare Belegschaft täglich und mit großem Engagement von unserem verstorbenen Gründer Johannes Hengstenberg bekocht, denn neben dem Klimaschutz war Johannes das Kulinarische eine fast ebenbürtige Herzensangelegenheit.

*Selbstverständlich hat sich das gastronomische Angebot unserer Kantine entsprechend unserer gewachsenen Ansprüche als Klimaschützer*innen während der letzten 17 Jahre gewandelt. Gab es zu Anfang noch regelmäßige Fleisch, wurde diese Option vor wenigen Jahren auf zunächst einen Tag pro Woche reduziert, und letztendlich völlig abgeschafft. Als Fleischkonsument stand ich dieser Entwicklung skeptisch gegenüber, bin jedoch mittlerweile sehr dankbar für diese konsequente Entscheidung und die Herausforderung, mein kulinarisches Repertoire neu zu denken.*


*Mein Anspruch während der meiner Jahre als Koch in der "M3" war es immer, den eigenen kulinarischen Horizont und den meiner Kolleg*innen zu erweitern. Gemäß dem Motto der Designerin Vivienne Westwood "creativity comes from knowledge" bin ich der Meinung, dass der Weg zu einer neuen, nachhaltigeren Esskultur über das Wissen um vorhandene und bewährte Techniken und Zutaten führt. Als Beispiel sei die chinesische Küche genannt, deren Gartechnik sich meines Erachtens hervorragend für eine energiesparende Zubereitung und für eine vitaminreiche, gemüselastige und damit zeitgemäße Küche eignet.*

*Das vorliegende Buch, ursprünglich als bescheidene Aufmunterung und kulinarische Inspiration für meine Kolleg*innen während der Lockdown-Monate konzipiert, möchte Sie zum Nachkochen einladen und im besten Falle davon überzeugen, dass Klimaschutz auch schmecken kann!*

Dirk Kretz co2online-Koch



ASIATISCHER REISNUDELSALAT



Kalte Nudeln haben noch nie so gut geschmeckt.

Jonas, ProKoRe

für 4 Personen

Nudeln

300 g Reismudeln (Stärke 1 mm)

Salat

1 Bund Thaibasilikum

1 Bund Koriander

einige Blätter Minze

1 Lauchzwiebel

1 rote Zwiebel

3 EL getrocknete Röstzwiebeln

100 g geröstete Cashew- oder Erdnüsse

1 Strunk Staudensellerie (optional)

Dressing

Saft von zwei Limetten

2 EL Reissessig

2 EL brauner Zucker

4 EL Sojasauce

6 EL Öl (möglichst neutral, wie z. B. Raps)

vietnamesische Fischsauce (optional)

Sesamöl

geröstete Sesamkörner

Der asiatische Reismudelsalat ist ein ideales Sommergericht und wird während der heißeren Monate oft gewünscht. Hinsichtlich der Zutaten gibt es in meiner Küche keine Dogmen, verarbeitet wurden über die Jahre schon Gurken, Romasalat, Paprika, Tofu, Pilze und vieles mehr. Ausschlaggebend sollte hier die Frische der verfügbaren Produkte sein. Mein Tipp: Stimmt die Optik, dann schmeckt es (meistens) auch gut!

Thaibasilikum lässt sich im Notfall durch ein konventionelles Basilikum ersetzen.

Zubereitung

Die Reismudeln wenige Minuten in kaltem Wasser einweichen, in einem Sieb abtropfen lassen und in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. Nicht zu lange, denn sie sollten auf jeden Fall noch über ordentlich Biss verfügen. Die fertigen Nudeln abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Öl vermischen, um ein Zusammenkleben zu verhindern. Bis zur weiteren Verwendung an einem möglichst kühlen Ort lagern.

Die Nüsse in einer geeigneten Form im Backofen auf Backpapier rösten. Ideal ist eine mittlere Temperatur um die 160° C. Sie verbrennen recht schnell, den Vorgang also gut im Auge behalten. Sobald die Nüsse goldbraun sind und intensiv zu duften beginnen,

sollten sie schnellstmöglich aus dem Ofen geholt werden. Abkühlen lassen.

Die Kräuter derweil sorgfältig waschen und mit einem Küchentuch oder Geschirrtuch trockentupfen. Die Blätter des Thaibasilikum und der Minze abzupfen, beim Koriander reicht es, die groben Stielenden zu entfernen. Wer möchte, kann die Kräuter klein hacken, ich bevorzuge jedoch ganze Blätter, denn so bleibt der Salat länger frisch und luftig.

Die äußere Haut der Lauchzwiebeln abziehen, Lauchzwiebeln waschen und trocknen und in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel längs halbieren und in feine Ringe schneiden bzw. hobeln. Selleriestrunk waschen, längs halbieren bzw. dritteln und quer in feine Stückchen schneiden.

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen vermischen. Wer es authentisch mag, kann hier gerne noch etwas würzige Fischsauce hinzufügen. Die abgekühlten Nüsse nun in einen Gefrierbeutel oder ein Geschirrtuch dicht einpacken und mit einem Nudelholz oder dem Boden eines Topfes in kleine Stücke hauen.

Die Nudeln mit dem Dressing vermischen, die restlichen Zutaten hinzufügen und mit


beiden Händen (am besten mit hygienischen Handschuhen) vorsichtig und sehr sorgfältig vermischen. Den Salat zu guter Letzt mit einem Spritzer Sesamöl und eventuell Salz abschmecken und mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.

Meine Tipps

Den Salat erst ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann nachwürzen. Glasnudeln nehmen, ähnlich der Kartoffel, enorm viel Feuchtigkeit und somit Geschmack auf.

Für Lagerung oder Transport einen möglichst großflächigen Behälter benutzen, so bleibt der Salat länger luftig und frisch.

GEMÜSECURRY

A top-down view of a stainless steel bowl filled with a vibrant orange-red vegetable curry. The dish features chunks of aubergine, potatoes, and green beans, garnished with fresh green herbs and a dollop of white cream. The bowl is set against a plain white background.

*Mit den rauchigen Auberginen,
der cremigen Konsistenz
und den kräftigen Gewürzen
schmeckt Dirks Gemüsecurry
so authentisch, dass ich mich
davon jedes Mal in ein kleines
indisches Straßenrestaurant
versetzt fühle!*

Vanessa, Kampagnenteam

für 4 Personen

Sauce

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 EL geriebener Ingwer
10 Cherrytomaten oder 3 Strauchtomaten
300 ml Kokosmilch
350 ml passierte Tomaten oder Dosentomaten
Gewürzmischung für Gemüsecurry
Kokospaste (optional)

Gemüseeinlage

(Mengen je nach Verfügbarkeit)

Aubergine
grüne Bohnen
Kartoffeln
Zucchini

Brokkoli
Erbsen
Möhren

Öl und/oder Butter

optional:
Kokosraspel
Bockshornklee

Das Gemüsecurry ist das perfekte Gericht, um Gemüsereste oder Waren aus dem Angebot der Supermärkte zu veredeln. Beim Einsatz der Gemüsesorten sind der Fantasie letztendlich keine Grenzen gesetzt. Und auch ein Curry ausschließlich mit Kartoffeln kann ganz hervorragend schmecken!

Bei meinem Rezept gibt es einen Kniff, den ich unbedingt empfehlen möchte: Jegliche Gemüsesorten sollten entsprechend ihrer Anforderungen separat gegart werden und erst kurz vor dem Servieren vorsichtig mit der Soßenbasis vereint werden. Dadurch bleiben die Einlagen knackig und behalten ihre Farbe, Bitterstoffe wie z. B. bei den grünen Bohnen werden deaktiviert.

Zubereitung

Alle Gemüsegattungen können praktischerweise im Voraus zubereitet, und später wieder mit dem Curry erhitzt werden!

Aubergine(n) in mittelgroße Stücke schneiden, in ordentlich Öl bei mittlerer Hitze braten, bis die Stücke außen schön braun sind und innen eine bananenartige Konsistenz entstanden ist. Dabei häufig, aber vorsichtig wenden.

Bohnen in ausreichend gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten blanchieren. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Falls noch weitere Gemüsesorten zu garen sind

(z. B. Brokkoli), dann unbedingt immer das gleiche Salzwasser benutzen, das spart Energie und somit CO₂.

Kartoffeln in mittelgroße Stücke schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Kurz abschrecken.

Die Zucchini bereite ich auf eine besondere Weise zu: in gleichmäßig dünne Streifen schneiden oder hobeln (längs oder quer spielt keine Rolle) und diese auf einem Backofenrost großräumig verteilen. Die Streifen nun bei niedriger bis mittlerer Temperatur für ca. 30 Minuten im Ofen trocknen. Mit einem Löffel oder einem ähnlich geeigneten Gegenstand die Backofentür einen Spalt breit offen halten, damit die entzogene Feuchtigkeit entweichen kann.

Die Grundsoße bereiten wir ähnlich zu wie die des Linsencurry:

Die Zwiebel in grobe Streifen oder Stücke schneiden und in einer Butter-Öl-Mischung (oder auch nur Öl) scharf anbraten. Knoblauchzehen schälen und im Ganzen bzw. leicht angedrückt mitbraten. Nun die gewaschenen und grob zerkleinerten Tomaten hinzufügen und auf großer Flamme erhitzen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist und die Zwiebel- und Tomatenstücke zu karamellisieren beginnen.


Den Zucker, das Currygewürz und den geriebenen Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten. Die Kokosmilch hinzufügen und die gesamte Flüssigkeit auf knapp die Hälfte reduzieren. Mit dem Pürierstab oder im Mixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Mit Salz und bei Bedarf mit etwas zusätzlicher Kokosmilch oder Kokospaste abschmecken.

Das gegarte Gemüse hinzufügen und mit der Soße einige Minuten leicht köcheln lassen.

Ich füge dem Curry gerne noch frische Kokosraspel hinzu. Ab und an findet man diese in ausgezeichneter Qualität als Tiefkühlware in größeren Asialäden.

Falls vorhanden, mit getrocknetem Bockshornklee garnieren.

KÄSESPÄTZLE



*Andere Unternehmen haben
Kicker und Sitzsäcke, wir haben
Dirks Käsespätzle.*

Olga und Yvonne,
Marketing und UXP-Design

für 6 Personen

Spätzle

10 Eier

500 g Mehl (bevorzugt Typ 405)

1/2 TL Muskat

1 1/2 EL Salz

Käse

600 g Alm- oder Bergkäse

geschmolzene Zwiebeln

125 g Butter

1 große Zwiebel

Pfeffer

Garnitur (optional)

1 Zwiebel

2 TL Mehl

Butter

Öl

Schnittlauch

Käsespätzle sind ohne Zweifel das beliebteste Gericht der co2online-Kantine, und es gibt zahlreiche Kolleginnen und Kollegen, für die es wöchentlich mindestens einmal auf dem Programm stehen sollte.

Ein zentraler Bestandteil sind natürlich die hausgemachten Spätzle. Ich benutze die alte Spätzlepresse meiner Oma (die klassische "Spätzleschwob"), damit lassen sich schnell und sauber gute Resultate erzielen. Für alle, die keine Spätzlepresse besitzen, empfehle ich das Schaben von Hand. Mit etwas Mut gelingt das!

Den Teig dazu flach auf ein möglichst glattes, befeuchtetes Brett schmieren, mit einem nassen Messerrücken oder Schaber von der Brettkante schmale, längliche Teigfäden in das Salzwasserbad schaben. Das Volumen des Teiges vergrößert sich übrigens beim Garen enorm, zu groß geratene Exemplare werden im Süddeutschen dann Spatzen genannt. Deshalb immer so fein wie möglich arbeiten. Ich verspreche, dass Geschmack und Optik die extra Mühe wert sind.

Für meine Spätzle verwende ich ausschließlich Eier. Wasser nutze ich nur gelegentlich, um die Konsistenz des Teiges einzustellen.

Anbei noch eine essenzielle Information: Küchenutensilien, die mit Spätzleteig

verschmutzt sind, niemals mit heißem Wasser säubern, sondern ausschließlich mit kaltem Wasser. Ich selber wusste das jahrelang nicht ... danke, Mama!

Als Käse empfehle ich einen würzigen, gereiften Almkäse. Wer möchte, kann gerne auch mit der Beigabe von weicheren Sorten, wie z. B. einem Epoisse, Munster oder Reblochon experimentieren.

Zubereitung

Die Zwiebel in mittelfeine Stücke schneiden und in reichlich Butter auf niedriger bis mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten schmelzen lassen. Die Zwiebeln sollten nach Karamell und Butter duften, die Konsistenz sämig, der Geschmack süß sein.

Zwischenzeitlich einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, den Käse reiben und die Spätzle vorbereiten.

Für die Spätzle die Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz und Muskat würzen und anschließend mit dem Schneebesen oder einem stabilen Löffel verquirlen. Nach und nach das Mehl hinzufügen und geduldig rühren, bis die Masse homogen ist und eine gewisse Festigkeit erreicht hat (‘der Teig sollte Blasen werfen’, sagt man im Süddeutschen). Um die Konsistenz auszugleichen, einfach etwas mehr Ei, Wasser oder Mehl hinzufügen. Ich

persönlich bevorzuge einen eher zähen Teig, die Spätzle bekommen dann mehr Biss. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Vor dem Pressen bzw. Schaben empfehle ich, ein kleines Probespätzle zu machen, damit gegebenenfalls an der Konsistenz, am Salz oder dem Muskat nachjustiert werden kann. Die Spätzle sind gar, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Mit einer Schöpfkelle aus dem kochenden Wasser fischen, im Sieb kurz mit kaltem Wasser abschrecken und einige Minuten abtropfen lassen.

In einer ausreichend großen Schüssel jeweils 2/3 des Käses und 2/3 der geschmelzten Zwiebeln und alle Spätzle gut vermischen. Mit etwas Pfeffer würzen. Die Masse in einer gebutterten, geölten oder mit Backpapier ausgelegten Auflaufform ausbreiten. Als Abschluss die letzten Drittel der Zwiebeln und des Käses auf der Oberfläche verteilen. Bei nicht allzu hoher Hitze (ca. 170° C) für knapp 30 Minuten im Ofen überbacken.

Während dieser Zeit kann optional noch eine leckere Garnitur vorbereitet werden. Dazu eine große Zwiebel in feine Ringe schneiden oder hobeln, in einer Schüssel sorgfältig mit Mehl benetzen. Die mehlierte Zwiebel in einer Pfanne in einem

Öl-Butter-Gemisch (optimal 50:50) bei mittlerer Hitze knusprig braten. Dabei die Zwiebelringe immer in Bewegung halten, um ein Anbrennen zu verhindern.

Als einfache Garnitur für die Käsespätzle empfehle ich feine Schnittlauchröllchen, als Beilage einen grünen Salat mit kräftiger Vinaigrette.

So ist der Teig perfekt!

MEIN TIPP:

Küchenutensilien, die mit Spätzleteig verschmutzt sind, niemals mit heißem Wasser säubern, sondern ausschließlich mit kaltem Wasser!



MAPO TOFU

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern around the rim. The bowl is filled with a dark, glossy braised tofu dish. The tofu is cut into irregular, bite-sized pieces and is coated in a rich, dark brown sauce. Scattered throughout the dish are finely chopped green onions and dark mushrooms. The background is a plain, light-colored surface.

Genial!!!

Silke, Dialogteam

für 4 Personen

Mapo Tofu

1-2 EL Szechuanpfefferkörner
3 EL geriebener oder fein geschnittener Ingwer
1-2 Zehen Knoblauch
100 g Shiitake Pilze
2 Lauchzwiebeln
3 EL chinesischer Reiswein (shaoxing)
1-2 EL Chili-Bohnenpaste (dou ban jiang)
2 EL fermentierte schwarze Bohnen (optional)
500 ml Brühe oder Wasser
1 Packung Seidentofu (ca. 450 g)
2 TL Maisstärke
Sesamöl
1 TL Zucker
2 Lauchzwiebeln
Öl (bevorzugt Raps- oder Erdnussöl)

Dieses vegane Mapo Tofu ist eines meiner persönlichen Favoriten!

Wie bei vielen anderen chinesischen Gerichten ist es hier unerlässlich, alle Zutaten vor dem Zubereitungsprozess einsatz- und griffbereit zu haben. Der eigentliche Garprozess dauert dann nur wenige Minuten. Eine gewissenhafte Vorbereitung und gutes Timing bei der Zubereitung sind hier entscheidend.

Vorbereitung

Szechuanpfeffer in einer Pfanne trocken anrösten. Wer möchte, kann die Körner anschließend in einem Mörser fein zermahlen.

Den Ingwer schälen (das geht am besten mit einem Löffel) und fein schneiden bzw. reiben. Die Knoblauchzehen längs in feine Scheiben schneiden.

Die Shiitake Pilze in sehr kleine Stücke hacken und mit Reiswein, Sojasauce und etwas Sesamöl für einige Minuten marinieren.

Die fermentierten schwarzen Bohnen (nicht zu verwechseln mit der Chili-Bohnenpaste!) etwas zerkleinern.

Den Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden (ca. 3 cm. Kantenlänge) und 1-2 Minuten in leicht gesalzenem, köchelndem Wasser blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen.

Drei Viertel der Lauchzwiebeln in ca. 2 cm lange Abschnitte teilen, das restliche Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Wer bei diesem Rezept anstatt Wasser Brühe verwenden möchte, kann während der Vorbereitungen ganz unkompliziert eine schmackhafte vegane Basis aus bereits vorhandenen Zutaten herstellen: dazu ca. 0,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Ingwer (z. B. die Schale), Knoblauch, Pilzabschnitte (z. B. die Stiele) und eine Lauchzwiebel hinzufügen und 15 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung

Als ersten Schritt die marinierten Pilze in reichlich Öl scharf anbraten, beiseite stellen. Die Pfanne mit Küchenkrepp säubern, zwei EL Öl auf höchster Flamme stark erhitzen und darin den Szechuanpfeffer, die fermentierten Bohnen und die Chili-Bohnenpaste anrösten, bis letztere eine leuchtend rote Farbe annimmt. Den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen und einige Momente mitrösten.


Nun die Lauchzwiebelstücke, dann den Zucker hinzufügen. Dabei die Zutaten mit einem Spatel immer in Bewegung halten, denn wir arbeiten hier mit hoher Hitze! Sobald der Zucker karamellisiert ist und sich die Aromen in der Nase vereinen, mit einem großzügigen Schuss Reiswein ablöschen. Die Brühe hinzufügen und kurz einkochen lassen.

Die Maisstärke in etwas Wasser oder kalter Brühe auflösen und damit das Mapo Tofu binden. Die Konsistenz sollte recht dickflüssig sein.

Den Tofu sehr vorsichtig, am besten ohne Hilfsmittel und unter kreisenden Bewegungen, mit der Soße verbinden.

Mit einem Schuss Sesamöl abschmecken und den Lauchzwiebelscheiben dekorieren.

CHINESISCHER
GURKENSALAT



*Wer denkt, dass Gurken
langweilig sind, hat noch nie
Dirks chinesischen Gurkensalat
probiert.*

Mirka, Redaktion

als Beilage für 6 Personen

Gurkensalat

2 Salatgurken
1 TL Salz (optional)

Dressing

1 TL Salz
2 ½ TL Zucker
3 TL Sojasauce
1 ½ EL Chankiang Essig (ersatzweise ein handelsüblicher, heller Essig)
2-4 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
1-2 TL Chiliöl (optional) oder ein neutrales Speiseöl (Raps, Erdnuss, Traubenkern)
frischer Koriander
geröstete Sesamkörner (optional)

Dieser chinesische Gurkensalat, ein klassisches Gericht aus der Szechuan-Region, ist das ideale Rezept für heiße, schwüle Sommertage und der perfekte Begleiter eines scharfen Mapo Tofu.

Zubereitung

Die Salatgurken waschen und sorgfältig abtrocknen.

Auf einem Schneidebrett die flache Seite eines breiten Messers auf die einzelnen Gurken legen und mit der freien Hand vorsichtig, aber bestimmt auf das Messer schlagen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis die Gurke der Länge nach in vier Teile auseinandergebrochen ist. Diese länglichen Gurkenstücke nun quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Üblicherweise marinieren ich die Stücke nun mit einem extra TL Salz und der Hälfte des Knoblauchs für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank. Danach unbedingt das überschüssige Wasser abgießen.

Wer weniger Zeit hat, kann die Gurkenstücke gerne sofort weiterverarbeiten, in diesem Fall natürlich ohne zusätzliches Salz!

Zwischenzeitlich des Dressing anrühren, Zucker, Sojasauce, 1 TL Salz, Sesamöl, und das Chili- bzw. Speiseöl mit einem Schneebesen sorgfältig vermischen.

In einer Schüssel die Gurkenstücke mit dem Dressing vermischen. Die geschälten Knoblauchzehen grob hacken und hinzufügen. Bei Bedarf noch mit etwas extra Salz oder Sojasauce würzig abschmecken.

Vor dem Servieren mit reichlich frischem Koriander und geröstetem Sesam garnieren.

Mein Rezept für Chiliöl:


Für die einfache Variante ca. 300 ml eines neutralen Öls auf möglichst hoher Flamme bis zum Rauchpunkt erhitzen und rasch in einem hitzebeständigen Behälter über ca. 100 g Szechuan-Chiliflocken oder der entsprechenden Menge getrockneter, chinesischer Chilischoten gießen. Hierbei ist Vorsicht geboten, das heiße Öl löst schlagartig das Capsaicin des Chili und verteilt es als Aerosol weiträumig um den Arbeitsplatz. Deshalb sollte dieser Schritt nur bei offenem Fenster bzw. guter Frischluftzufuhr durchgeführt werden. Das aromatisierte Öl zur weiteren Verwendung abkühlen lassen. Es sollte nicht gefiltert werden und bleibt bei Lagerung im Kühlschrank nahezu unbegrenzt haltbar. Bei Raumtemperatur reduziert sich die Haltbarkeit auf ca. 3-4 Monate. Das Chiliöl lässt sich also prima auf Vorrat herstellen.

Für eine etwas aufwändigere, feinere Variante

*ca. 400 ml Öl
5 Anissterne
2 EL Szechuanpfefferkörner
1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter
1 Scheibe Ingwer
1 Zehe Knoblauch
2 Stangen Lauchzwiebeln*

auf mittlerer Flamme für 30-60 min sieden lassen. Dabei darauf achten, dass keine der Gewürze anbrennt. Sollte dies trotz aller Vorsicht der Fall sein genügt es, die betreffende Zutat rasch aus dem Öl zu entfernen. Das Öl-Gewürz-Gemisch nach dem Garen durch ein feines Sieb filtern und im Weiteren wie bei unserem Rezept für einfaches Chiliöl verfahren.

PILZRAGOUT



*Genau das Richtige
bei Regenwetter und
ungemütlichen Tagen - das
Pilzragout wärmt von innen
und wappnet dich gegen
graue Gedanken.*

Julia, Kampagnenteam

für 4 Personen

Ragout

ca 1l hausgemachte, ungesalzene Gemüsebrühe
400 g frische Pilze (Kräuterseitlinge, Champignons, Pfifferlinge)
750 ml Sahne
2 Schalotten oder eine mittelgroße Zwiebel
Schnittlauch
100 ml trockener Weißwein
Petersilie
ca. 150 g Butter
Pfeffer

ein Spritzer Zitronensaft (optional)
eventuell Mehl oder Speisestärke zum Abbinden

Das Pilzragout koche ich gerne im Spätsommer und Frühherbst. Die reduzierte Sahne verleiht diesem Gericht ordentlich Kalorien, die wir jedoch im kalten Winter gut brauchen werden.

Als Basis empfehle ich eine hausgemachte Gemüsebrühe. Dafür eine halbe Zwiebel auf ihrer Schnittseite in einer geeigneten Pfanne ohne Öl stark anrösten. Anbrennen ist hierbei ausdrücklich erwünscht! Gleichzeitig ein Bund gewaschenes, grob zerkleinertes Suppengemüse in zwei Liter Wasser aufkochen, die Zwiebel später hinzufügen.

Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Auf keinen Fall salzen, denn wir werden die Brühe später stark einreduzieren!

Reste halten sich im Kühlschrank knapp eine Woche und können hervorragend als Basis für eine herbstliche Suppe (z. B. eine Kürbis-cremesuppe) weiterverwendet werden.

Zubereitung

Die Zwiebel fein Würfeln, bei mittlerer Hitze in großzügig Butter anschwitzen. Die Würfelchen nicht anrösten, sondern langsam in der Butter schmelzen lassen.

Falls Wein verwendet wird, die Zwiebeln jetzt damit ablöschen und zu einer sirupartigen Konsistenz reduzieren.

Die Gemüsebrühe angießen und unter höchster Hitze um knapp 3/4 reduzieren. Es sollten

ca. 250-300 ml übrig bleiben. Bitte noch nicht salzen, die Mineralstoffe in der reduzierten Brühe bilden schon jetzt eine würzige Basis.


In einer separaten Pfanne die geschnittenen Pilze bei mittlerer bis hoher Hitze in reichlich Butter anbraten. Ich verwende gerne dickere Scheiben oder lasse die Fruchtkörper ganz, abhängig von Größe der Pilze. Dadurch bekommt die Soße mehr Biss. Pfeffern, moderat salzen und etwas gehackte Petersilie hinzufügen. Die Sahne angießen, erhitzen und leicht einreduzieren.

Die Sahne-Pilzmischung nun zu unserer Gemüsebrühereduktion gießen und nochmals unter hoher Hitze kräftig einreduzieren. Es sollte idealerweise eine cremig-sämige Konsistenz entstehen, die keine separate Bindung benötigt. Wer möchte, kann die Soße schon vorher entweder mit einem Mehl-Buttergemisch, eiskalter Butter oder etwas Speisestärke eindicken.

Zum Abschluss eine ordentliche Menge gehackten Schnittlauch und/oder Petersilie zur Soße hinzufügen. Und wer möchte, gerne noch einen Schuss Zitronen- oder Limettensaft. Erst jetzt mit Salz abschmecken.

Als Beilage passen dazu wunderbar hausgemachte Spätzle, ein luftiges Kartoffelpüree oder cremige Polenta.

LINSENCURRY

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant yellow lentil soup. The soup has a thick, creamy texture and is garnished with a swirl of white cream in the center, topped with a generous amount of black pepper. Small dark green herbs are scattered throughout the soup. The bowl is set against a plain, light-colored background.

Kennt Ihr dieses Gefühl, etwas schmeichelnd Warmes essen zu wollen, das gleichzeitig satt macht ohne supersatt? Dafür ist Dirks Linsensuppe die Topbank Garantie. Sie fällt für mich und meine Familie, die manchmal Reste abbekommen, ganz klar in die Kategorie: Wohlfühlessen! Mmmh... steht sie schon auf dem Tisch?

Tanja, Geschäftsleitung

für 4 Personen

Curry

ca. 500 g gelbe („Toor“) oder rote („Masoor“) Dal-Linsen
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 EL geriebener Ingwer
3 Staudentomaten, 10-15 Cherrytomaten oder
250 ml Dosentomaten
6 EL Gewürzmischung für Dal-Curry
1 TL Zucker
400 ml Kokosmilch
1 Limette
Butter oder Öl (bevorzugt Rapsöl)
ca 1½ Liter Wasser oder Gemüsebrühe

optional

1-2 EL schwarze Senfkörner
frischer Koriander
Curryblätter
Kokospaste
getrocknete Bockshornkleeblätter
Joghurt

Das Linsencurry ist ein weiterer Evergreen im Programm unserer Küche. Es ist relativ unkompliziert zu kochen und kann entweder mit einem knusprigen Naan Brot oder Basmatireis genossen werden. Ich bevorzuge das Naan Brot als Begleitung und empfehle Tiefkühlware aus dem Fachhandel, die mittlerweile eine ausgezeichnete Qualität besitzt!

Was ich an diesem Gericht besonders schätze ist, dass es an heißen Sommertagen kühlend, an kalten Wintertagen als wärmend empfunden wird und somit rund ums Jahr in unseren Essensplan passt. Wer keine spezielle Gewürzmischung zur Verfügung hat, kann sich ohne Probleme mit einem Standard-Currypulver und/oder Garam Masala aus dem Supermarkt behelfen. Ich persönlich würde in diesem Fall dann noch etwas Cumin, frischen Koriander oder Kurkuma hinzufügen, um den Geschmack abzurunden.

Ab und an koche ich die Linsen auch in einer hausgemachten, leichten Gemüsebrühe. Das Curry wird dadurch etwas kräftiger, ich finde jedoch, dass pures Wasser annähernd gute Dienste leistet.

Zubereitung

Die Linsen wenn möglich kurz in kaltem Wasser waschen, dann in einem separaten Topf in knapp 1,5 l gesalzenem Wasser oder Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen.

Zwischenzeitlich die Zwiebel in grobe Streifen oder Stücke schneiden und in einer Butter-Öl-Mischung (wer das Gericht vegan möchte, nimmt nur Öl) scharf anbraten. Die Pfanne oder der Topf sollte ausreichend dimensioniert sein, um später knapp 2,5 l Flüssigkeit zu fassen.

Nun die gewaschenen und grob zerkleinerten Tomaten hinzufügen und scharf anbraten, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist und Zwiebeln und Tomaten karamellisieren. Dann den Zucker, das Currygewürz und den geriebenen Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten. Bei diesem Schritt gut aufpassen, das Gewürz auf keinen Fall anbrennen lassen! Jetzt rasch die Kokosmilch hinzufügen und die gesamte Flüssigkeit auf knapp die Hälfte reduzieren. Mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren.

Idealerweise sollten zu diesem Zeitpunkt auch die Linsen gar sein. Diese nach und nach mit einem Sieb oder einer Siebkelle zu unserer pürierten Kokos-Curry-Tomatenbasis hinzufügen. Mit der verbliebenen Kochflüssigkeit die gewünschte Konsistenz einstellen.

Das Curry weiter köcheln lassen und derweil mit Salz, Limettensaft und eventuell noch etwas Gewürzmischung und/oder Zucker abschmecken.

Wer Kokospaste zur Verfügung hat, kann mit dieser das Curry noch sämiger gestalten. Allerdings gerät das Gericht dadurch schnell etwas kokoslastig, deshalb rate ich dazu, diese Zutat möglichst sparsam einzusetzen.


Ein Klecks Joghurt kann übermäßige Schärfe mildern. Ich empfehle übrigens grundsätzlich, Joghurt vor der Verwendung etwas glatt zu rühren!

Habe ich schwarze Senfkörner und/oder Curryblätter zur Verfügung, röste ich diese kurz in etwas Butter oder Öl an und verrühre sie inkl. Öl bzw. Butter mit dem Curry.

Einige Blätter getrockneter Bockshornklee verfeinern das Aroma ungemein. Ich empfehle allen Freund*innen der indischen Küche, immer ein Päckchen davon zu Hause zu haben,

Mit frischem Koriander garnieren.

YAKISOBA



*Klimafreundlich nach Japan!
Bei akutem Fernweh koche
ich für mich und meine
Kolleg*innen ein leckeres
Yakisoba.*

Dirk, Küche und Grafik

für 6 Personen

Sauce

1 ½ EL Worcestershire Sauce
1 EL Tonkatsu Sauce
1 EL Sojasauce
1 EL Sake
(ersatzweise chinesischer shaoxing-Reiswein)
1 EL Mirin
1 EL Austernsauce (optional, da nicht vegetarisch)
1 EL Ketchup
1 TL Zucker (bevorzugt Rohrohrzucker)
1 Prise Salz
etwas geriebener Ingwer, nach Geschmack

Nudeln

300 g vorgegarte Yakisoba Nudeln
(alternativ Ramennudeln oder vorgegarte Pasta z. B. Spaghetti, Vermicelli, Linguine)

Gemüse

1 Möhre
2 Lauchzwiebeln
1 mittelgroße Zwiebel
¼ Kopf Weiß- oder Spitzkohl
optional
ca. 100 g frische Pilze
(z. B. Shiitake, Kräuterseitlinge, Champignons, Enokii)
nahezu alle Gemüsesorten

ca. 2 EL Öl (Rapsöl bevorzugt)

Yakisoba - wörtlich: gebratene Buchweizennudeln - sind in Japan ein beliebtes Familienessen und ein traditionelles Comfort Food auf Jahrmärkten und Volksfesten. Üblicherweise gehören in ein Yakisoba Möhren, Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Pilze, Weißkohl und feinschnittenes, knuspriges Bauchfleisch vom Schwein. Auf die Fleischkomponente wollen wir in diesem Rahmen natürlich gerne verzichten. Letztendlich bestehen hinsichtlich der Zutaten keine starren Regeln, das Gericht eignet sich daher ideal für die Resteverwertung: Brokkoli, Bohnen, Knoblauch, Paprika, Sojasprossen, alles ist möglich. Durch die leckere Soße wird auch ein uckermärkisches Yakisoba zu einem original japanischen Yakisoba.

Mein Tipp

Eine größere Menge Soße herstellen und portioniert einfrieren bzw. im Kühlschrank lagern (hält sich dort mindestens 3 Monate). So hat man immer eine Grundlage für ein schnelles Nudelgericht zur Hand.

Zubereitung

Für die Soße alle angegebenen Zutaten mit dem Schneebesen sorgfältig verrühren. Die Zuckerkristalle sollten sich dabei idealerweise zur Gänze in der Flüssigkeit auflösen.

Die Möhre schälen und der Länge nach halbieren, die Hälften in nicht allzu dünne Scheiben

schneiden. Die Lauchzwiebeln in ungefähr 3 cm lange Stücke teilen. Zwiebel schälen und parallel zur Wurzel halbieren, die Schnittfläche soll ringförmig sein. Die Zwiebelhälften jeweils mit der Schnittfläche auf eine geeignete Unterlage auflegen und mit dem Messer von oben in ca. 8 Abschnitte teilen. Es sollten dadurch idealerweise trapezförmige Stücke entstehen.

Die Weißkohlblätter grob in rautenförmige Stücke schneiden (ca. 4 cm).

Erst die Möhrenstückchen, dann Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Weißkohl (und die Pilze) in einer großen Pfanne in reichlich Öl scharf anbraten. Die Zutaten dabei immer schön in Bewegung halten, damit nichts anbrennt. Die Möhren sollten unbedingt noch Biss haben, deshalb also nicht allzu lange garen. Das fertige Gemüse in einem geeigneten Behälter zwischenlagern (Achtung, heiß!).

Die Pfanne mit einem Papiertuch säubern, zurück auf den Herd stellen und die Sauce ohne Öl auf hoher Hitze einige Sekunden karamellisieren lassen. Sobald die Soße eine sirupartige Konsistenz erreicht hat, die vorgegarten Nudeln hinzufügen.

Das Gemüse hinzufügen und noch einige Sekunden unter hoher Hitze mit der Soße und den Nudeln vermischen. Fertig!

KÜRBISPESTO

Einfach und gut! Kürbispesto hat einen wunderbar herbstlich cremigen Geschmack und ist vielfach einsetzbar – außerdem lässt es sich einfach nachkochen. Ein weiterer Vorteil: Das Pesto ist gut portionierbar und hält sich auch ein paar Tage im Kühlschrank. Also ist es auch perfekt für's Homeoffice geeignet. Eine tolle Idee, um Kürbisse auch ganz zu verarbeiten.

Carolin, ProKoRe



für 4-6 Personen

Pesto

500 g Kürbis, bevorzugt Hokkaido, in Bioqualität
1 Biozitrone
3 EL Walnusskerne
3 EL Kürbiskerne (ohne Schale!)
50 ml Walnussöl
250 ml Rapsöl, hohe Qualität
1 TL Kürbiskernöl
ca. 100 g Pecorino oder Parmesan

Das Geheimnis eines schmackhaften Kürbispestos ist der ofengeröstete Kürbis. Ideal eignet sich meiner Ansicht nach der Hokkaidokürbis, allerdings gelingt das Rezept auch hervorragend mit Butternut, Muskat oder anderen, konventionelleren Kürbissorten.

Die Technik, den Kürbis im Ofen vorzugaren, empfehle ich übrigens auch als Basis bei der Herstellung einer Kürbiscremesuppe. Dies gelingt am besten auf dem Backblech, begleitet von ein oder zwei Knoblauchzehen, einigen Pfefferkörnern, einer halben Zwiebel, und mit einem großzügigen Schuss Olivenöl benetzt.

Zubereitung

Den Kürbis in grobe Stücke hacken (Größe ca. 6 x 6 cm), und in einer Auflaufform oder auf Backpapier im Ofen bei ca. 190° C ca. 25 Minuten lang rösten. Der Kürbis sollte unbedingt gar sein, zwischendurch mit einer Gabel oder einem Schaschlikspieß prüfen. Übrigens: Einige angebrannte Stellen sind dem Geschmack eher zuträglich!

Zwischenzeitlich die Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Sie sind optimal für die Weiterverarbeitung, sobald sich das dünne Häutchen der Kerne löst.

Die Kürbisstücke etwas abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab oder Mixer zu einem

feinen Mus pürieren. Wer es etwas herzhafter mag, kann an diesem Punkt übrigens gerne eine Zehe Knoblauch dazugeben. Noch raffinierter wird der Geschmack des Pestos, wenn man den Knoblauch vorher im Ofen gemeinsam mit den Kürbisstücken röstet. Diese Variante ist jedoch absolut optional, ich persönlich verzichte auf den Knoblauch.

Die Walnüsse, Kürbiskerne, das Raps- und Walnussöl zum Kürbismus hinzufügen und die Masse nochmals gut durchpürieren.


Die Schale einer halben Zitrone fein raspeln und unter das Püree mischen.

Den sehr fein geriebenen Pecorino bzw. Parmesan mit einem Teigschaber oder Löffel unterheben, mit geriebener Zitronenschale, Salz, etwas Pfeffer und Kürbiskernöl abschmecken.

Wer es gerne säuerlicher mag, kann noch einige Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Am besten schmeckt das Pesto, wenn es vor dem Servieren mit etwas Nudelwasser wachgeküsst wird.

BROTSALAT

A top-down view of a round, white ceramic plate with a wide, dark green, textured rim. The plate is filled with a colorful salad. The ingredients include sliced cherry tomatoes in various colors (red, yellow, green), thin slices of red onion, small cubes of golden-brown bread, and fresh green herbs like cilantro. The salad is arranged in a circular pattern, filling most of the plate's surface. The plate is set on a dark brown wooden surface with visible grain and knots.

Ich liebe den Salat, er ist so frisch und lecker. Bisher habe ich ihn noch nie zu Hause ausprobiert, doch nun mit dem Rezept wird's hoffentlich klappen... Danke für die Inspiration!

Janine, Administration

für 4 Personen

Brotsalat

ca. 100 g altbackenes oder 200 g frisches Weißbrot
(Fladenbrot, Baguette, Brötchen)
4-6 feste Tomaten, möglichst Bio- oder Marktqualität
2 Paprika
½ rote Zwiebel
1 Bund Rucola

Dressing

Saft einer halben Zitrone
weißer Balsamico
Olivenöl
Meersalz

optional
Gurke
Zucchini
grüner Spargel
Fetakäse
Pinienkerne

Grundsätzlich sollte die Basis des Brotsalats aus taufrischen Tomaten bester Qualität und altbackenem bzw. entsprechend getrocknetem Weißbrot bestehen. Bei den restlichen Zutaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, sehr gut passt auch gebratenes, aber schon etwas abgekühltes Gemüse wie z. B. Zucchini, Aubergine, Spargel etc.

Zubereitung

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Altbackenes Brot kann ohne Rösten verwendet werden, ich bevorzuge jedoch auch in diesem Fall ein kurzes Anrösten im Ofen bei hoher Hitze. Alternativ auch in der Pfanne, mit einem ordentlichen Schuss Olivenöl. Frisches Brot sollte in einer möglichst großen Auflaufform bei niedriger Hitze im Ofen getrocknet bzw. geröstet werden. Dazu bitte kein Öl verwenden! Die Brotstücke sollten möglichst nicht aufeinander liegen und während der Zeit im Ofen gut im Auge behalten werden, um ein Verbrennen zu verhindern. Dies geschieht recht schnell, deshalb Vorsicht! Wenn möglich, das Brot zwischendurch mit einem Holzlöffel oder einem ähnlichen Werkzeug wenden bzw. mischen.

Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Sieb für ca. 10 Minuten abtropfen lassen.

Die Paprika erst halbieren, dann vierteln, Innenwände und Kerne entfernen. Sorgfältig waschen, es sollten keine Kerne mehr anhaften. Die Paprikaviertel zuerst in Streifen schneiden, dann in Würfel bzw. kleinere Abschnitte. Zwiebel in möglichst dünne Halbringe schneiden bzw. hobeln.


Alle Zutaten vorsichtig mit Salz, Zitronensaft, Balsamico und möglichst hochwertigem Olivenöl vermischen. Der Geschmack sollte etwas überwürzt sein, denn erst jetzt (bzw. kurz vor dem Servieren) fügen wir die gewaschenen und geschleuderten Rucolablätter hinzu. Sie sollten möglichst vorsichtig mit der Hand untergehoben werden, damit der Salat eine gewisse Luftigkeit erhält. Bei Bedarf nachwürzen.

Meine Tipps: Zitronensäure mit etwas Zucker ausgleichen, dies wirkt zusätzlich als natürlicher Geschmacksverstärker. Wer den Geschmack des Balsamico intensivieren möchte, kann ihn in einer haftbeschichteten Pfanne auf ca. ein Drittel reduzieren.

Optional füge ich gerne, falls ich ein gutes Produkt ergattern konnte, in Olivenöl gebratene Zucchini und/oder grünen Spargel zum Salat hinzu. Die Zucchini und der Spargel sollten ein schönes Röstaroma besitzen, aber noch bissfest sein. Vor dem

Hinzufügen unbedingt abkühlen lassen. Auch etwas guter Fetakäse und geröstete Pinienkerne passen hervorragend in den Brotsalat. Die Pinienkerne bei niedrigster Hitze und höchster Aufmerksamkeit in einer beschichteten Pfanne bräunen, häufig wenden.

KÜRBISCREMESUPPE

A close-up photograph of a dark blue ceramic bowl filled with a vibrant yellow pumpkin soup. The soup is garnished with a large, golden-brown bread crouton, finely chopped green herbs, and a dusting of white cheese. The bowl is set on a light-colored surface, and some crumbs are visible in the foreground.

Kürbissuppe ist ein Klassiker im Herbst und Winter. Aber wenn Dirk Kürbissuppe macht, dann ist sie besonders gut, würziger, voller, einfach lecker!

Anne, Redaktion

für 6 Personen als Vorspeise
oder 4 Personen als Hauptgericht

ca. 900 g Hokkaidokürbis
1 mittelgroße Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1½ l hausgemachte, ungesalzene Gemüsebrühe
zusätzlich ca. 0,5 l als Reserve zum Abschmecken (alternativ auch Instantbrühe oder Wasser)
½ l Kokosmilch
½ TL Pfefferkörner (weiß oder schwarz)
1 EL Currypulver
2 TL Kurkuma
1 Gewürznelke
2 EL geriebener, frischer Ingwer

ca. 50 g Butter (optional) zum Braten
50 g Butter zum Abschmecken
alternativ bzw. zusätzlich:
ca. 100 g Kokosnuss-Creme

Saft einer halben Limette

neutrales Speiseöl (z. B. Raps, Sonnenblume)
Salz

Kürbiscremesuppe hatte sich mir lange Zeit als traurige Belohnung für herbstliche oder winterliche Einsätze als Umzugshelfer eingepreßt. Sie bestand in den meisten Fällen aus recycelter Halloween - Dekoration, die auf diese Weise auch kulinarisch gruseln durfte. Glücklicherweise hat die deutsche Alltagsküche zwischenzeitlich an Anspruch und Raffinesse gewonnen, erstklassige Produkte sind erschwinglicher und verfügbarer geworden. Mit der Unterstützung unseres Rezeptes sollte es daher keinen Grund mehr geben, sich vor einer Kürbiscremesuppe zu fürchten. Für die Zubereitung verwende ich bevorzugt den Hokkaido Kürbis, denn er ist zum einen schmackhaft, zum anderen auch in unseren Breiten als regionales Produkt erhältlich. Und er muss nicht geschält werden! Er kann jedoch problemlos durch andere Sorten ersetzt oder ergänzt werden, so z. B. Butternut-, Muskat- oder Spaghettikürbis.

Zubereitung

Den Kürbis und die Zwiebel in grobe Stücke zerteilen, die Knoblauchzehen aus ihrer Schale lösen und gemeinsam mit etwas Öl, Salz und den Pfefferkörnern in einer Schüssel sorgfältig vermengen. Diese Mischung auf einem Backblech oder einer ausreichend großen Casserole großzügig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190° C für ca. 30 Minuten garen bzw. rösten. Ich empfehle, die Stücke ab und an mit einem Löffel oder ähnlichem umzuschichten, um den entstehenden Wasserdampf abzulassen und damit den

Röstvorgang zu unterstützen. Kleinere verbrannte Stellen, die sich während des Garens meist an den Ecken der Kürbisstücke bilden sind übrigens kein Makel und dem Geschmack eher zuträglich!

Parallel bzw. im Voraus sollte eine leichte, ungesalzene (!) Gemüsebrühe vorbereitet werden. Dazu in einem Topf eine geteilte Zwiebel auf ihren Schnittflächen ohne Öl für einige Minuten dunkel rösten. Mit 2 l Wasser ablöschen und zusammen mit grob geschnittenem Wurzelgemüse für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Kochen einer Gemüsebrühe ist übrigens eine hervorragende Gelegenheit, kleinere Gemüsereste und -abschnitte zu verwerten. Ich verwende dazu besonders gerne Zwiebelschalen und die ansonsten unbrauchbaren Endstücke einer von mir sehr geschätzten Zutat, der Lauchzwiebel.

In einem ausreichend großen Topf ein Öl-Butter-Gemisch schäumend erhitzen, die restlichen Gewürze und den geriebenen Ingwer darin unter ständigem Rühren kurz, aber intensiv rösten. Dabei ist höchste Aufmerksamkeit angeraten, denn schnell sind Curry, Kurkuma und Co. verbrannt und werden dadurch ungenießbar.

Mein Tipp: Wer eine vegane Suppe bevorzugt, kann ohne geschmackliche Einbußen auf die Butter verzichten!

Ein intensiver werdender Curry-Duft zeigt in

der Regel den perfekten Zeitpunkt an, um die Gewürze und das Öl bzw. die Butter mit Kokosmilch abzulöschen. Diese Emulsion auf kräftiger Flamme einreduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht, dann den Kürbis, die Zwiebeln, den Knoblauch und ca. 1,5 l Gemüsebrühe behutsam hinzufügen und aufkochen. Alle Zutaten sorgfältig pürieren.

Wer möchte, kann der Suppe vor dem Pürieren noch fein gehackten Koriander zugeben, der intensive Koriandergeschmack ist allerdings nicht immer mehrheitsfähig.

Bei Cremesuppen sollte unbedingt im Auge behalten werden, dass eine sämige, stimmige Konsistenz für die Appetitlichkeit und den Geschmack von essenzieller Bedeutung ist. Gerät die Suppe zu breiig, schafft eine Verdünnung mit Kokosmilch und/oder etwas Gemüsebrühe Abhilfe. Bei einer allzu dünnen Konsistenz empfehle ich eine verlängerte Kochzeit unter der Zugabe einer zerkleinerten oder geriebenen Kartoffel oder, falls es schneller gehen soll, von ein bis zwei Esslöffeln gesiebttem Mehl. Ich persönlich montiere gerne einige Flöckchen kalte Butter in die Suppe, um mich der optimalen Konsistenz anzunähern.

Meine Empfehlung für die vegane Version: Mit Kokoscreme aus dem Bio- oder Asiamarkt lässt sich ein ähnlicher Effekt erzielen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass das typische Kokosaroma dann nicht allzu sehr dominiert!

Erst wenn ich mit der generellen Beschaffenheit der Suppe zufrieden bin, schmecke ich vorsichtig mit Salz, einem großzügigen Spritzer Limettensaft und bei Bedarf mit etwas mehr Curry oder Kurkuma würzig ab.

Ein weiterer Tipp: Vor allem beim Kochen größerer Mengen empfiehlt es sich, die Suppe während des Abschmeckens immer wieder gut durchzurühren!

Als Garnitur empfehle ich frischen Koriander, Lauchzwiebeln und geröstete Brotscheiben bzw. Croutons.



Das Geschirr ist gespült,
Ihre Gäste zufrieden?
Unterstützen Sie als nächstes
Klimaschutz, der wirkt!



<https://www.co2online.de/spenden/>