

**DEM  
WÜRZEN  
IST EIN  
KRAUT  
GEWACHSEN**

**TRAUEN SIE SICH  
ZU WÜRZEN!**

KEINE SORGE, DAS WIRD EIN recht kurzes Kapitel, aber dennoch: Wir müssen noch ganz dringend über den Geschmack reden, allerdings nicht über den, über den sich ja angeblich nicht streiten lässt (und andererseits doch so trefflich)... sondern über den kulinarischen. Unser Geschmackssinn ist ebenso individuell wie der eben erwähnte, zumal er ja eng mit unserem Geruchssinn zusammenarbeitet, sozusagen in einer Art Joint Venture.

Ich denke, jeder kennt das, wenn der Schnupfen regiert und die Nase zu ist, schmecken wir so gut wie nichts mehr oder nur noch rudimentär. Aber normalerweise schmeckt jeder anders, riecht anders, der eine verträgt eine ordentliche Portion Schärfe, der andere kann nicht auf süß, und der Nächste spuckt schon die geringste Überdosis Salz wieder aus. Ebenso ist es mit dem Riechen, meine persönliche Toleranzschwelle, was üble Gerüche angeht, ist zum Beispiel zugegebenermaßen recht niedrig.... und das gilt auch für meinen eigenen Körpergeruch. Ich bin eher so ein Doppelduscher, also morgens und abends. Ich kenne aber genügend Menschen, die kein Problem mit ihrem eigenen und somit auch weniger mit dem Körpergeruch anderer Menschen haben. Auf Tour mit diversen Bands kann es schon mal sein, dass man Leuten begegnet, deren letzte Dusche deutlich mehr als 36 Stunden her ist....vielleicht einer meiner Gründe, grundsätzlich nicht in Nightlinern zu nächtigen. Vielleicht sind diese besagten Leute auf eine Art irgendwie sogar beneidenswert....aber ich persönlich wasche mich lieber und gut.

Die fünf Grundgeschmacksrichtungen, die unsere Zunge im Zusammenspiel mit unserem Geruchs- und Tast-

sinn sowie der Temperaturempfindung in der Mundhöhle ausmachen kann, sind ja bekannt: süß, sauer, bitter, salzig und umami. Letzteres ist nicht so geläufig, ist aber ganz entscheidend, denn umami (aus dem Japanischen für „würzig“) ist der entscheidende Geschmack für aminosäurehaltige Lebensmittel, aber auch für Glutaminsäure, wie sie beispielsweise in hoher Konzentration in Tomaten oder Erbsen vorkommt. Leider gibt es ja auch das künstlich hergestellte Mononatriumglutamat, das unglaublich oft in den verschiedensten, vor allem in Fertigprodukten als künstlicher Geschmacksverstärker Verwendung findet und das unterschiedliche, sehr ungünstige „Nebenwirkungen“ haben kann. Das größte Problem ist aus meiner Sicht, dass wir durch künstliches Glutamat unseren Geschmackssinn derart überreizen, dass wir nach relativ kurzer Zeit das feine Gespür für Nuancen verlieren oder es zumindest immer mehr abstumpft. Das ist zwar meistens reversibel, bedeutet aber oft, dass man auch hier eine regelrechte „Entwöhnung“ anstreben muss, um wieder „normal“ schmecken zu können.

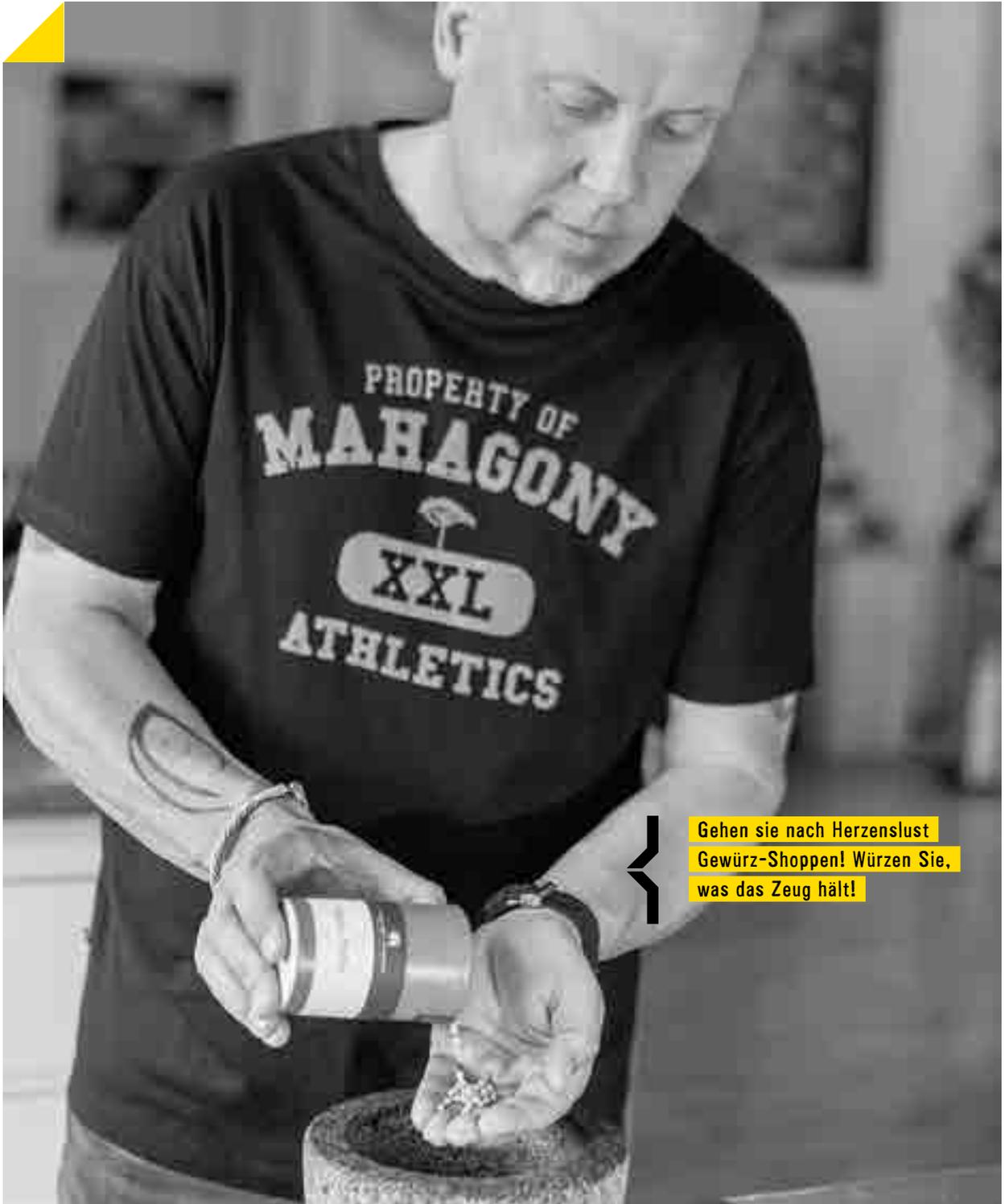
Das Schmecken ist aber eine ganz entscheidende Funktion im Körper, es hat eine ganze Reihe von Aufgaben, vom Schutz vor Giften bis hin zur lustvollen

Stimulation anderer Sinne, die dann wieder für die Ausschüttungen von Hormonen oder gewissen Enzymen verantwortlich sind.

Leider ist in Deutschland die durchaus mögliche Vielfältigkeit des Würzens sehr oft beschränkt auf Pfeffer, Salz und ein oder zwei Industrie-Würzmischungen. Das ist schade, denn es gibt eine wahrhaft paradiesische Vielfalt an Möglichkeiten, mit Gewürzen und natürlich Kräutern zu spielen.

Für eine interessante, vegane Küche ist ein großes Potpourri an Gewürzen und Kräutern absolut unerlässlich. Lassen Sie sich unbedingt auf Würz-Erfahrungen aller Art ein. Es gibt natürlich eine Menge toller Speisen, deren Eigengeschmack auf keinen Fall totgewürzt werden sollte, es gibt aber auch Dinge, die durch das richtige Gewürz erst ihren vollen Eigengeschmack entfalten. Nehmen wir mal als Beispiel Pfifferlinge. Pfifferlinge haben einen sehr feinen, aber speziellen Eigengeschmack, ich persönlich liebe Pfifferlinge. Wenn man jetzt aber Pfifferlinge erst in Butter schwenkt (das machen wir als Veganer ja ohnehin nicht mehr, aber nur mal als omnivores Bad-Taste-Exempel), die ja schon einen sehr speziellen sehr penetranten Eigengeschmack hat, und dann noch mit Gewürzen wie dem hocharomatischen Rosmarin oder dem fast schon parfumartigen Oregano „malt-rätirt“, bleibt am Ende von den Pfifferlingen nur noch die Optik und die Konsistenz übrig. Und dafür sind sie dann doch zu teuer. Ich brate Pfifferlinge in einem leichten, sehr milden Olivenöl an, mit einem Hauch von frischem Knoblauch und einer winzigen kleinen Schalotte, extrem kleingehackt....und wenn die Pilze fertig sind, gebe ich etwas grobes Meersalz hinzu (Fleur de Sel) und hebe

  
**KURZUM.  
GUT GEWÜRZT  
IST HALB  
GEKOCHT.**



Gehen sie nach Herzenslust  
Gewürz-Shoppen! Würzen Sie,  
was das Zeug hält!

eine Handvoll kleingehackter Petersilie unter die warmen Pilze. Das ergibt eine hocharomatische Mischung, die sich gegenseitig geschmacklich unterstützt, den Pfifferlingsgeschmack aber am Leben lässt und die Geschmackssinne sinnvoll ihre Arbeit tun lässt. Das Ersäufen von so wunderbaren Pilzen in fetter Kuh-Sahne-Sauce halte ich für ein kulinarisches Verbrechen, wenn auch für ein leider weit verbreitetes.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel. Sie kochen diverse Gemüse, mit Kartoffeln und eventuell irgendeiner Sauce. Das Gemüse ist ungewürzt, weil man ja nicht zu viel Salz nehmen soll, die Kartoffeln will man am besten auch so unberührt wie möglich lassen und die Sauce....die soll dann natürlich bei dem ganzen langweiligen Kram auch nicht zu dominant werden. Am Ende haben Sie etwas auf dem Teller, das das Klischee des schnöden veganen Essens übererfüllt und mit dem Sie weder sich selbst, Ihrem Geschmackssinnen noch denen Ihrer Gäste nachhaltig imponieren können.

Trauen Sie sich zu würzen! Auch hier gilt es, wie bei so vielen Dingen im Leben und speziell bei einer Ernährungsumstellung, so viele alte, stumpfe Regeln aufs Allerderbste zu missachten und einfach drauflos zu experimentieren. Wieso sollte es absurd sein, in eine Chilisauce ein bisschen Kakao reinzurühren? Vielleicht schmeckt's ja? Oder vielleicht dämpft die Prise Vanille im selbstgemachten Rhabarberkompott den sauren Geschmack gerade so weit ab, dass er als angenehme Säure empfunden wird, anstatt als Backenzusammenzieher? Wer sagt denn, dass man ein Salatdressing nicht mit einem ganzen Haufen Liebstöckel „überwürzen“ darf, um den süßlich-lieblichen und trotzdem würzigen (umami) Ge-

schmack dieses genialen Krauts erstmals so richtig zu erfassen, um dann mit die Zeit zu lernen, es wohl dosierter einzusetzen? Es gibt wenige Gewürz-Sünden, nach denen man das Gericht nicht mehr essen kann, dazu gehört hemmungsloses Versalzen. Wenn das passiert ist, kann man das Essen wegwerfen, außer es handelt sich um eine Sauce oder ein Eintopfgericht, das man noch ordentlich „verlängern“ kann. Alle anderen „Gewürzfehler“ ist es allenfalls eine Erfahrung, aus der man lernt, die das Gericht aber nicht ungenießbar machen.

Wie wir ja anderer Stelle in diesem Buch bereits gelernt haben, ist es nicht nur extrem wichtig, immer wieder abzuschmecken, sondern auch sehr einfach und ungefährlich in der veganen Küche. Um dauerhaft Spaß am Kochen zu haben und zu behalten, ist es aber auch unerlässlich, sich an die Wirkungen der einzelnen Gewürze und Kräuter zu gewöhnen, und das geht meiner Erfahrung nach nur über die erwähnten „Experimente“.

Ich persönlich stehe eigentlich bei meinen Kochsessions nach dem Hinzufügen von irgendeinem Gewürz immer mit der Nase über dem Topf oder der Pfanne und wedle mir den Geruch mit der Hand in die Nase. Auf diese Weise schule ich

meinen Geruchssinn, der mir schon oft verrät, wie sich der Geschmack durch das Würzen verändert hat, bevor ich einen weiteren Löffel probiere.

Ich rate Ihnen wirklich, sich in die Welt der Gewürze und Kräuter förmlich zu stürzen, es macht großen Spaß, sich dort herumzutreiben. Suchen Sie in den Markthallen, auf Feinschmeckermessen, in den kleinen Gewürzläden, auf den Wochenmärkten und nicht zuletzt natürlich auf den vielen interessanten Portalen im Internet nach den Gewürzen, die Sie interessieren. Und gehen Sie nach Herzenslust Gewürz-Shoppen! Und besorgen Sie sich Pfeffermühlen, Salzmühlen, diverse Mörser in allen Größen, Kräutermühlen oder sonstige nützliche Helferlein, die Sie in Ihrer inhaltlich neu gestalteten Küche gut gebrauchen können. Es wird Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen.

Ich will Ihnen jetzt keine Einkaufsliste an die Hand geben, ich will Ihnen nur ein paar Inspirationen durchreichen. Versuchen Sie, so wenig wie möglich Gewürze aus den Regalen der Supermärkte zu beziehen, Sie finden dort, bis auf wenige Ausnahmen, meistens eher die minderwertigeren Gewürze und natürlich die unsäglichen Gewürzmischungen, von denen ich an Ihrer Stelle komplett die Finger lassen würde. Autofahren lernt man nicht auf dem Beifahrersitz und Würzen lernt man analog dazu nicht durch vorgefertigte Mischungen. Gewürze sollten außerdem unbedingt eine gute Qualität haben, es macht einen ganz entscheidenden Unterschied, ob Sie Billig-Gewürze aus der Massenproduktion verwenden oder hochwertige Ware aus entsprechend sorgfältiger Herstellung. Die Qualitätsunterschiede sind so enorm, dass sie wirklich ganz entscheidend zum Gelingen Ihrer Gerichte



Wir müssen noch ganz  
dringend über den  
Geschmack reden!

beitragen, das dürfen Sie mir glauben. Als ich das erste Mal Gewürze von der „Ceylon Spice Corporation“ ausprobiert habe, gingen bei mir sämtliche Lichter an. Diese Gewürze sind, verglichen mit Industrieware nicht von dieser Welt.... alleine die verschiedenen Currys sind schlichtweg eine Sensation.

Die einzigen „Gewürzmischungen“, die ich verwende, sind tatsächlich Currys, bei uns läuft Curry ja eigentlich als eigenständiges Gewürz (leider meistens nur auf der dämlichen Currywurst, dem wohl beliebtesten und gleichzeitig ungesündesten Fastfood aller Zeiten), was aber nicht stimmt. Curry ist eine Gewürzmischung, die in ihren Zusammensetzungen stark variiert. Es gibt sensationelle Curry-Mischungen, von mild bis scharf, in den verschiedensten Kompositionen, ich habe immer mindestens vier verschiedene Sorten im Regal. In einem Curry kann alles enthalten sein von Ingwerpulver über Fenchel, Zimt oder Kardamom bis hin zu Cayennepfeffer, Chili, Muskatblüte, Senfkörnern oder Nelken.

Meine Küche beinhaltet unzählige Gewürze. Hier sind, ich kann Ihnen aber ein paar, nennen, die in meiner Küche bei mir niemals fehlen dürfen:

- ▶ Rauchpaprika, mild und scharf (perfekt für Saucen oder Dips, die das gewisse Etwas an „umami“ vertragen können)
- ▶ Paprika (edelsüß)
- ▶ Pfeffer (weiß, schwarz, rot, grün, ganz und gemahlen....man kann nicht genügend Pfeffersorten haben)
- ▶ Kardamom
- ▶ Kreuzkümmel, Cumin (unerlässlich für Chili sin Carne oder Hummus)
- ▶ Safran
- ▶ Majoran
- ▶ Thymian
- ▶ Fenchelsaat
- ▶ Wacholderbeeren
- ▶ Lorbeerblatt
- ▶ Muskatnuss
- ▶ Muskatblüte
- ▶ Liebstöckel
- ▶ Basilikum
- ▶ Oregano
- ▶ Cayennepfeffer

Und das ist wirklich nur die Grundausstattung. Dazu kommen noch diverse frische Kräuter, die ich entweder im Topf ziehe oder, je nach Verfügbarkeit, regelmäßig kaufe. Mein absolutes Lieblingskraut ist Petersilie, gerne die glatte Variante. Petersilie wirkt in vielen Gerichten und Salaten geschmacksverstärkend oder unterstreichend, ist billig und ganzjährig verfügbar. Aber auch Minze und Basilikum kann man sich immer ziehen oder besorgen und sie sollten in einer guten Küche niemals fehlen.

Die Welt der Kräuter und der Gewürze hört natürlich nicht dort auf, wo meine bescheidene Liste endet. Und wenn wir noch eintauchen würden in die Liste der Heilkräuter oder in die Wirkungsweisen der einzelnen Gewürze, hätten wir schnell ein weiteres Buch zusammen.

Würzen Sie, was das Zeug hält. Es ist so wie sonst auch im Leben....man lernt nie aus.

Oder um es mit einem meiner großen Vorbilder, dem leider viel zu früh verstorbenen Apple-Gründer Steve Jobs zu sagen: „Stay hungry, stay foolish!“



Kürbisse sind echte Schlankmacher: 100 g enthalten nur 27 Kalorien. Dennoch ist die Frucht gespickt mit wertvollen Makro- und Mikronährstoffen, wie z. B. Folsäure, Magnesium, Kalzium, Zink Vitamin A, B und C. Die Carotinoide im Kürbis schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Fruchtfleisch beruhigt unsere Verdauung und wirkt prophylaktisch gegen Verstopfung.

# KÜRBIS-HALBMONDE

## DIE ZUTATEN

### FÜR 2 PERSONEN

#### Crêpes:

200 g Buchweizenmehl

280–300 ml Sojamilch

1 TL Salz

2 TL Black Curry Hot Pulver

#### Halbmonde:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis,  
*in sichelförmige Scheiben geschnitten*

4 mittelgroße Zwiebeln,  
*in feine Ringe geschnitten*

2 Knoblauchzehen,  
*klein gehackt*

1 TL Salz

1 Messerspitze geräuchertes  
Paprikapulver

Olivenöl und Sesamöl zum Braten

## DIE ZUBEREITUNG

### 35 MINUTEN

Die Zutaten für den Teig zusammenrühren und als Crêpes ausbacken.

Zwiebelringe in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, bis sich Röstaromen bilden.

Die Kürbis-Halbmonde in einer weiteren Pfanne in Sesamöl kräftig anbraten, bis Röstaromen entstehen und sie stellenweise eine kross-braune Farbe bekommen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Salz und geräuchertes Paprikapulver vermischen und beim Anrichten auf den Crêpes über die Kürbis-Halbmonde streuen.



# WIRSING-ROULADEN

## DIE ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

1 Wirsing

300 g gegrillte, in Knoblauch  
eingelegte Artischocken  
(aus dem griechischen oder  
italienischen Feinkosthandel)

3 große Kartoffeln,  
*festkochend*

Saft von 2 Zitronen

Grüne Pfefferkörner,  
*ganz*

200 g Räuchertofu

1 bis 2 EL Olivenöl

## DIE ZUBEREITUNG

### 70 MINUTEN

Den Tofu in drei Scheiben pro Roulade und Person schneiden. Die Artischocken in einer Küchenmaschine zu einer Crème verarbeiten.

Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Wirsingblätter waschen. In zwei separaten Töpfen Salzwasser kurz zum Kochen bringen. In den Topf, in dem die Wirsingblätter blanchiert werden, den Saft der Zitronen hineingeben. Sowohl die Wirsingblätter als auch die Kartoffelscheiben jeweils ca. 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Danach den Strunk von den Wirsingblättern entfernen.

Pro Roulade jeweils ein Wirsingblatt als Unterlage nehmen und je 3 Scheiben Tofu und 3 Scheiben Kartoffeln darauflegen. Darüber die Artischockencreme geben und die grünen Pfefferkörner. Das Wirsingblatt dann so umschlagen, dass der Inhalt gut verpackt ist. Wer möchte, kann die Rouladen zusätzlich mit etwas Faden abstützen.

Die Rouladen in eine Auflaufform geben und mit aufgesetztem Deckel kurz im auf 170 Grad Umluft vorgeheizten Ofen dampfgaren. Nach 10 Min. den Deckel entfernen, etwas Olivenöl darüberträufeln und weitere 40 Min. im Ofen lassen (nach 20 Min. wenden).



Im Winter schmeckt Wirsing besonders intensiv und gerade in dieser Jahreszeit liefert er dem Körper große Mengen Vitamin C, Provitamin A, Vitamin E, B, K und Folsäure. Er unterstützt somit unser Immunsystem wie auch die Zellbildung und schützt effektiv vor freien Radikalen. Neben dem großen Vitamingehalt liefert Wirsing auch essentielle Mineralien wie Kalzium, Kalium und Eisen und wirkt somit positiv auf den Knochenbau wie auch den Blutdruck sowie unseren Energiestoffwechsel. Wirsing enthält nur ca. 27 kcal pro 100 Gramm.

# ZUCCHINI-BOOTE

## DIE ZUTATEN

FÜR 3 PERSONEN

3 Zucchini

100 g Dosenmais

100 g Cashewkerne

4 EL Olivenöl

2 EL Avocadoöl

Safranpulver,  
*nach Geschmack*

1 Prise Fleur de Sel

1 Messerspitze geriebene  
Zitronenschale

2 EL Sojajoghurt,  
*ungesüßt*

1 Messerspitze Chilipulver

Semmelbrösel,  
*je nach Größe der Boote*

1 EL Sesamöl

## DIE ZUBEREITUNG

60 MINUTEN

Die Zucchini mit einem Löffel zu Booten aushöhlen und beiseitestellen. Die Cashewkerne mit dem Olivenöl in einer Schüssel vermischen und gut miteinander verbinden. Alle restlichen Zutaten außer Sesamöl und Semmelbrösel dazugeben und gut durchrühren, bis eine Masse entsteht. Mit einem Löffel die Masse in die Zucchini-Boote füllen und danach in eine Auflaufform geben. Auf die Füllung Semmelbrösel und etwas Sesamöl verteilen. Die Auflaufform ca. 40 Min. lang in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen stellen.





Einfach herzustellendes überbackenes Gemüse, das sich durch einen Top-Nährstoffmix auszeichnet. Die Cashewkerne liefern gute Fette und die Zucchini reichlich Vitamine und Mineralien. Besonders zu nennen sind Vitamin A, E, Kalium und Kalzium. Aber auch Makronährstoffe, wie Eiweiß, Ballaststoffe und Kohlenhydrate bietet die Zucchini reichlich.





Ich empfehle zur Polenta einen knackigen, gut sauer angemachten, gemischten Salat. Ich liebe es, wenn die Salatsauce während des Essens langsam unter die Polenta „kriecht“ und Salat und Polenta dadurch eine geschmackliche Symbiose bilden. Dieses Gericht bietet eine sehr breit gefächerte, ideale Nährstoffzusammensetzung und liefert zudem viel Energie.

# KARTOFFEL- PFIFFERLINGS-POLENTA

## DIE ZUBEREITUNG

80 MINUTEN

### DIE ZUTATEN

#### FÜR 6 PERSONEN

#### „Die Polenta“:

1 Zwiebel,  
*klein gewürfelt*

2 Knoblauchzehen,  
*sehr klein gewürfelt*

500 g Pfifferlinge

½ TL Meersalz

½ Bund Petersilie,  
*klein gehackt*

500 g Kartoffeln,  
*geschält und im Nicer Dicer gewürfelt  
oder zu kleinen Würfeln geschnitten*

½ TL schwarzer Pfeffer

2 Liter Wasser

4 EL Gemüsebrühe

500 g Schnellkoch-Polenta

2 EL Kartoffelmehl

2 TL Salz

Olivenöl

*zum Braten und für die Auflaufform*

#### Herzhafte „Glasure“:

4 EL Olivenöl

1 TL Himalayasalz

1 TL edelsüßer oder scharfer Paprika,  
*je nach Geschmack*

In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, die Pfifferlinge dazugeben und ebenfalls anbraten. Den Pfanneninhalt auskühlen lassen und dann mit Meersalz salzen und die Petersilie dazugeben.

In einer weiteren Pfanne die Kartoffelwürfelchen in reichlich Olivenöl goldgelb und kross anbraten. Danach zu den Pfifferlingen dazugeben und erneut gut durchmischen. Je nach Geschmack mit schwarzem Pfeffer beherzt würzen. Polenta selbst ist relativ geschmacksneutral und verträgt daher eine starke Würze. Die Pfanne beiseitestellen und durchziehen lassen.

In einem großen Topf 4 EL Gemüsebrühe in 2 Liter Wasser auflösen und aufkochen. Die Schnellkoch-Polenta und das Kartoffelmehl zunächst trocken miteinander vermischen und dann langsam in die kochende Brühe geben und währenddessen immer kräftig und gleichmäßig rühren, damit es keine Klumpen gibt. Das sollte zügig erfolgen, da die Polenta von Minute zu Minute fester wird!

2 TL Salz hinzufügen und die Polenta vorsichtig zu den Pfifferlingen geben. Sachte vermischen, damit Kartoffeln und Pfifferlinge dabei nicht ihre Form verlieren.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einreiben und die Mischung hineingeben. Oben glatt streichen, am besten mit einem flachen Spatel. Die Mischung ist zu diesem Zeitpunkt schon recht fest, also ruhig kräftig mit dem Spatel oder der Küchenkelle in die Form drücken.

Die Zutaten für die herzhafte Glasur vermischen und mit einem Pinsel die Oberfläche des Polentakuchens in der Auflaufform bestreichen. Die Auflaufform 40 Min. lang in den auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Backofen stellen. Danach aus dem Backofen nehmen und mindestens 15 Min. lang abkühlen lassen. Den Polentakuchen, sobald er abgekühlt ist, auf eine Glasplatte oder ein Holzbrett stürzen. Evtl. ist es nötig die Ränder mit einem Messer etwas vorzuschneiden und abzulösen.

Die fertige Polenta in dicke Scheiben schneiden und mit einem gemischten Salat anrichten.