



Lee Watson

Food & Harmony ★★★★★(★) **Kreative vegane Küche**

a.d. Englischen von Scriptorium GbR

Dorling Kindersley 2018 · 351 Seiten · 26,95 ·
978-3-8310-3415-4

Lee Watson ist Waliser – und die walisische Küche hat nicht – wie die englische Küche – einen schlechten, sondern gar keinen Ruf. In Bezug auf vegane Küche ist sie erst recht noch nicht hervorgetreten. Das wird sich vermutlich auch durch die-

ses Kochbuch insofern nicht ändern, als der fröhliche Waliser, der so aussieht wie einer aus der Flower-Power-Zeit, zwar ein eigenes Restaurant in Wales hat – das Beach House –, in dem man offenbar hervorragend essen kann, aber seine Rezepte in der ganzen Welt gesammelt, sie allerdings nicht einfach so übernommen, sondern adaptiert und für sich stimmig gemacht hat.

Seine Gliederung ist im Prinzip ganz traditionell – Frühstück, Suppen und Salate – nur „Große Portionen“ sind ungewöhnlich, auch findet man für Currys und Burger (Aufläufe und anderen Ofenkram) eigene Kapitel. Dass er das Unwort „Beilagen“ benutzt, erstaunt mich, sollte es diese Herabwürdigung (nur noch von *Sättigungsbeilage* zu übertreffen) in der veganen Küche eigentlich nicht geben.

Natürlich gibt es auch Süßes (Maronencreme mit Gin-Pflaumen), Getränke (Gurken-Mojito), Knabberkram (Gemüsechips), Saucen (Teriyaki-Sauce) und anderes (Pinienkerne - “Parmesan”). Auch für die „großen Portionen“ (leider nur sehr wenige Rezepte) will ich ein Beispiel nennen: Auberginen-Tomaten-Nuss-Braten mit Macadamia-Senfsauce.

Aufgefallen sind mir außerdem Rezepte wie „Kastanien-Hirse-Salbei-Würstchen mit rohem Ketchup“, ein Rezept, in dem Fenchel, Birnen und Radieschen zusammen verarbeitet werden, und ein ganzes Kapitel mit besonderen Saucen, Dressings, Chutneys u.ä., die ansonsten einfache Gerichte in etwas Besonderes verwandeln können. Insgesamt gehören seine Rezepte



nicht unbedingt zur schnellen Küche, und die Zutatenlisten sind oft recht lang. Für sehr seltene Zutaten (z.B. Ajowansamen und Jaggery) gibt er gängige Alternativen an. Auch die Grundrezepte für verschiedene „Milche“ finde ich hilfreich und interessant. Ja, man kann tatsächlich Mandeln melken!

Warum der englische Originaltitel in einen anderen englischen Titel übersetzt wurde, ist mir nicht ganz einsichtig. „Peace & Parsnips“ ist zwar nicht unbedingt gleich verständlich, würde übersetzt aber erst recht komisch klingen: „Frieden und Pastinaken“. Da fehlt halt der Stabreim. Trotzdem finde ich es ein wenig widersinnig, dass man zwar Englischkenntnisse voraussetzt, denen aber doch misstraut.

Erwähnenswert ist noch das ausführliche Register, nach dem man Rezepte zu allen gewünschten Zutaten ganz schnell finden kann. Von Adzukibohnen bis Zwiebelkonfitüre. Das schön und farbig aufgemachte Kochbuch ist mit über 150 Rezepten also eine Fundgrube für eher ambitionierte Veganer, die auch gerne mal experimentieren und Gäste einladen. Auch von außen fällt das Kochbuch auf, schon durch seine Haptik – das scheint eine ganz neue Masche zu sein – denn die Buchstaben und Früchte- und Gemüsescheiben auf dem Cover sind erhaben und schön griffig.

Insgesamt: ein Treffer!