



Justin P. Moore

The Lotus and the Artichoke. *Malaysia* ★★★★★

a.d. Englischen von Julia Augustin
ill. von Justin P. Moore

ventil 2016 • 160 S. • 14,00 • 978-3-95575-063-3

„Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 70 veganen Rezepten“ – Was für ein außergewöhnliches Kochbuch, das einfach Lust macht, sich den einzelnen Gerichten kochend zu nähern. Und nicht nur das: Das Kochbuch nimmt die Aussage „Kochen überm Tellerrand“ ernst, denn es werden auch Land und Leute vorgestellt. Nach einer Einführung und Vorstellung der malaysischen Küche findet man rund 60 schmackhafte Rezepte. Hinzu kommen noch Gewürzmischungen, die man leicht zusammenstellen kann und so den Rezepten eine eigene Note geben kann.

Alles beginnt, wie fast in jedem Kochbuch, mit den Vorspeisen, genauer gesagt mit Salaten und Saucen. Und es sind tolle und schmackhafte Salate, die den zukünftigen Köchen vorgestellt werden. Neben recht bekannten Rezepten wie Gurke-Zucchini-Nudeln werden auch Gerichte wie Gado-Gado oder Rojak aufgenommen. Auch der traditionelle warme Salat Urap mit Kokosnuss und Gewürzen findet sich im Kochbuch. Wintergemüse wie Weißkohl werden hier mit Kokosraspeln und Limettensaft zu einem Genuss Erlebnis. Die Suppen sind echte Soul food, was schon die Fotografien dokumentieren. Kleine Snacks und Beilagen bereichern die Küche und sind Alternativen für ein Picknick im Sommer. Und Gerichte wie Nasi Kerabu oder Mie Goreng laden dazu ein, sich langsam der malaysischen Küche zu nähern. Die Rezepte sind klar formuliert, die Zutaten in Bioläden oder gut sortierten Supermärkten erhältlich – und zwar nicht nur in Großstädten wie Berlin, sondern auch in der Provinz.

Und nicht nur das: Vegane Küche ist mehr als Lupinenschnitzel und Sojageschnetzeltes. Man braucht, und das zeigt das Kochbuch sehr gut, keinen Fleischersatz, um sich gesund und gut zu ernähren. Das geht in den Debatten um vegane oder vegetarische Küche mitunter verloren.

The Lotus and the Artichoke. Malaysia ist ein ungewöhnliches, aber wunderbar-verrücktes Kochbuch. Justin P. Moore liebt das Reisen und zum Glück hat er mit *Mexico!* und *Sri Lanka* weitere Kochbücher verfasst. Damit steht der Weltreise in der Küche nichts mehr im Weg!

