



Serayi

Orient trifft vegan ★★★★★

GrünerSinn 2021 · 204 S. · 24.95 · 978-3-946625-40-7

Die Küche des Orients war schon lange, bevor ich vegan geworden bin, ein Favorit von mir. Hummus und Pita gab es bei uns schon vor 45 Jahren. Kichererbsen, Couscous, Auberginen, Granatäpfel – genau mein Ding, und ich mag sogar die pieksüßen Desserts, die vor Sirup triefen. Fleisch hat da von jeher keine große Rolle gespielt. Es mangelt mir auch nicht an entsprechenden veganen Rezepten, aber dieses Kochbuch bietet eine besondere Fülle und Vielseitigkeit an, die Rezepte sind besonders ansprechend – und vielversprechend.

Die Hinweise auf 1001 Nacht und die schon fast bollywoodmäßigen Fotos der wirklich schönen, jungen Autorin stehen dabei ein wenig im Widerspruch zu ihrer Geschichte und ihrem Anliegen. Die Autorin ist in einem kleinen Dorf aufgewachsen, wo tierische Produkte einfach nicht immer und schon gar nicht in großer Fülle zur Verfügung standen. In Deutschland angekommen, ist sie dann wohl auch erst einmal der Reizüberflutung zum Opfer gefallen, ehe sie sich der einstigen Werte wieder erinnert und sie dann auch noch erweitert hat. Ihre Entscheidung, vegan zu leben, ist vor allem aus Mitgefühl zu den Tieren entstanden. Sie macht darum nicht viele Worte, aber die wenigen kommen – hoffentlich – an.

Wer sich dann aber die Rezepte anschaut und vor allem die Fotos mit den fertigen Gerichten, hat wohl kaum das Gefühl, dass da etwas fehlt, dass da etwas verändert und angepasst oder extra kreiert wurde, sondern es sieht alles absolut authentisch und verlockend aus: angefangen bei den Vorspeisen, den berühmten „Mezze“, verschiedenen, zum Teil in der Pfanne gebackenen Fladenbrot, über Hauptgerichte wie dem Quittenschmortopf (den ich unbedingt sofort ausprobieren möchte, sobald ich an Quitten komme), Zucchini mit Nussfüllung oder diversen Bällchen aus Linsen oder Bulgur oder Kichererbsen; sogar Kartoffeln werden besonders lecker und gut gewürzt angeboten. In „Kindheitsessen“ hat sie die geliebten Gerichte, mit denen sie aufgewachsen ist und die eigentlich nicht vegan sind, dann doch veganisiert und sogar Fleisch und Fisch „nachgeahmt“, aber auf so fantasievolle Weise und so appetitlich aussehend, dass sie womöglich besser sind als das Original! Gespannt bin ich auf den „Schafskäse“, der aus frischem Tofu gemacht wird, der mit vielen Gewürzen eingelegt wird und dann ein kräftiges Aroma entwickelt. Eigentlich sind die allermeisten Zutaten, die hier verwendet werden, gut erhältlich, aber ausgerechnet Quitten und frischen, weichen Tofu (der tatsächlich schon mit ganz wenig Würze, z.B. Zitronenpfeffer, unvergleichlich viel besser schmeckt als der normale Tofu), sind nicht so leicht zu bekommen!





Auch bei den Desserts gibt es eine enorme Fülle vom saftigen Grießkuchen bis zur Haselnusscreme, dann gibt es noch Getränke: Safran Chai, Ayran, Zitronenlimonade – um ein paar zu nennen.

Eigentlich „armer-Leute-Küche“, haben diese gesunden, farbenfrohen und attraktiven Gerichte doch einen Touch „1001 Nacht“, was beweist, dass großartige Küche nicht teuer sein muss. Bei Gästen kann man mit einem orientalischen Menü dieser Art großen Eindruck schinden, aber man kann damit auch den Alltag bestreiten und auch saisonales und regionales Gemüse wie grüne Bohnen, Blumenkohl oder Karotten einmal anders und viel würziger und attraktiver zubereiten.