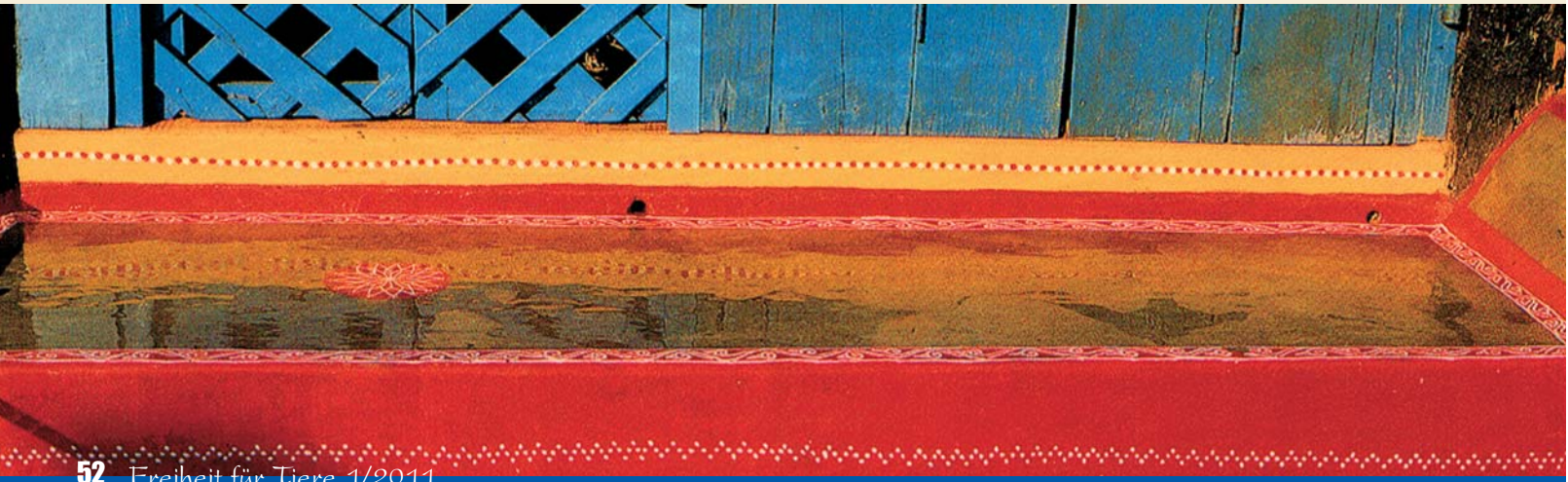
Buchtipp:

World Food Café

Vegetarische Gerichte aus aller Welt

Chris und Carolyn Caldicott führen im Londoner Covent Garden ihr mittlerweile berühmtes World Food Café, in dem sie köstliches vegetarisches Essen nach Rezepten anbieten, die sie auf ihren abenteuerlichen Reisen durch ferne Länder gesammelt haben. In ihrem Buch »World Food Café« haben die Globetrotter 112 ausgewählte vegetarische Rezepte aus Marokko, Ägypten, Jordanien und der Levante, der Türkei, dem Oman, Mali und den Seychellen, aus Indien, Nepal, Sri Lanka, Birma, China, Laos, Thailand, Malaysia und Indonesien, aus Brasilien, Bolivien, Peru, Ecuador, Costa Rica, Mexiko und Kuba zusammengestellt.



Das Buch »World Food Café - Vegetarische Gerichte aus aller Welt« ist eine stimmungsvolle Kombination von erlesenen internationalen Rezepten und Reiseanekdoten. Es vereint kulinarischen Genuss und Abenteuer und lässt den Leser in die vielen Farben, Düfte und den Geschmack aus 1001 Nacht eintauchen. Die farbenprächtigen Fotos von Chris Caldicott stellen die Kultur, Eigenheit und Exotik des jeweiligen Landes oder Kontinents vor, James Merell hat die Köstlichkeit der exotischen Gerichte mit der Kamera eingefangen. So ist das Buch schon beim Durchblättern ein Genuss - und schnell hat man sich festgelesen.

»World Food Café« ist geographisch in vier Kapitel unterteilt: Das erste Kapitel »Der nahe Osten & Afrika« beschäftigt sich nördlich der Sahara mit Marokko, Ägypten, Jordanien, Levante, der Türkei und Oman sowie südlich der Sahara mit Mali, Tansania, Kenia, Sansibar und der Insel La Digue im Indischen Ozean. Indien, Nepal und Sri Lanka ist das zweite Kapitel gewidmet. Das dritte Kapitel handelt von Birma, China, Laos, Thailand, Malysia, Borneo und Bali. Kreuz und quer durch Südamerika führt das vierte Kapitel: von Brasilien nach Bolivien, Peru und Equador, dann nach Costa Rica und Mexiko bis zur Karibikinsel Kuba.

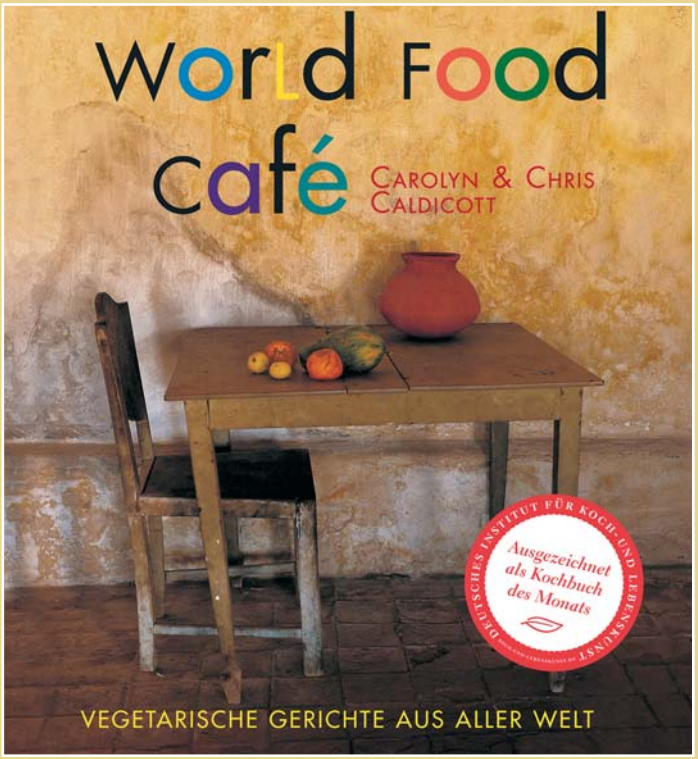
Die Rezepte sind einfach nachzukochen, besonders exotische Zutaten werden im Glossar erläutert und bei Bedarf auch Alternativen vorgeschlagen. Und schnell hat man den Duft und Geschmack der großen, weiten Welt in die heimische Küche gebracht: Aus Afrika Tomaten-Zimt-Chutney, eine köstliche Marrakesh-Tajine (siehe Rezept auf S. 54) oder Süßkartoffeln in Cayennepfeffer-Ingwer-Erdnuss-Soße, aus Indien Kalkutta-Auberginen (siehe Rezept auf S. 57) oder süßes Dattel-Tamarinde-Chutney, aus Birma Gurken-Sesam-Salat, aus China »Buddhistisches Fleisch« (Seitan) mit Shiitake-Pilzen. Aus Südamerika stammt das Rezept für Bohneneintopf aus schwarzen Bohnen (siehe S. 58). Und wer die Karibik in graue Wintertage bringen möchte, kocht einfach das karibische Gemüse in einer Soße aus Senf, Kokosnuss und Rum.

Zum »Kochbuch des Monats« gewählt

Das Institut für Koch- und Lebenskunst Leipzig / Frankfurt am Main wählte »World Food Café« zum »Kochbuch des Monats«. Kritiker Frank Brunner schrieb in der Begründung der Jury: »Dieses kleine Kochbuch kann zaubern. Es verwandelt unsere Teller in ein einzigartiges, wohlschmeckendes Abenteuerland.«

Und weiter ist in der Begründung der Jury zu lesen: »Carolyn und Chris Caldicott sind im Auftrag der Royal Geographical Society, der BBC und der Times bis ans Ende der Welt gereist ... Wie die alten Entdecker haben sie sich ins Abenteuer der Genüsse gestürzt, die buntesten Rezepte erbeutet (112 an der Zahl) und ihre vegetarischen Leidenschaften mit erhellenden Reiseberichten garniert: Ein Linsen-Reisgericht vom Annapurna, ein Regenwaldgemüse aus Borneo mit Kurkuma, Mandeln und Blumenkohl, ein kubanischer Schokoladenkuchen mit Erdbeeren... Von Auberginen in einer Soße aus pürierten Datteln haben wir noch nie gehört, geschweige denn gegessen. So schmeckt die Welt. Da können die Lafers und Schuhbecks nur vor Neid erblassen. Denn ihre Glotzengerichte sind dagegen so langweilig wie der Bildschirm glatt...«

Bild mit freundlicher Genehmigung des Verlags Freies Geistesleben aus: World Food Café, Fotos von Chris Caldicott und James Merell



Die Sammlung exotischer vegetarischer Gerichte in Verbindung mit überwältigenden Fotografien bietet zugleich eine Einführung in die Geschichte der Küche in einigen der farbenprächtigsten Regionen der Welt.
(Geographical Magazine)

Informationen zum Buch

Carolyn und Chris Caldicott: World Food Café
Mit Fotos von Chris Caldicott (Reise) und James Merell (Gerichte).
Verlag Freies Geistesleben, 2010 · ISBN-13: 978-3-7725-2521-6
Gebundene Ausgabe · Preis: 19,90 Euro

Informationen zu den Autoren

Carolyn und Chris Caldicott führten durch ihre Reisedokumentationen, die sie für die Royal Geographical Society, die BBC oder Magazine und Zeitungen wie Vanity Fair, Elle oder The Times machten, lange Jahre ein Leben als Globetrotter.

1991 entschieden sie sich, in London sesshafter zu werden, und eröffneten das World Food Café. Da das Restaurant inzwischen eine Institution der Londoner Gastronomieszene ist, ergreifen sie nun wieder jede sich bietende Möglichkeit, auf Reisen zu gehen - immer auf der Suche nach neuen Fotomotiven und Gerichten für ihre Küche.

Im Internet: www.worldfoodcafenealsyard.com

MARRAKESH-TAJINE

»Auf den Märkten von Marrakesh findet man alle nur vorstellbaren Kräuter, Gewürze und getrockneten Früchte, und wir empfanden die Tajines hier als noch reichhaltiger und abwechslungsreicher als im übrigen Marokko.

Wir schauten einem sechzigjährigen Koch im Herzen der Medina über die Schulter, wie er die hier beschriebene Tajine zubereitete. Das Gemüse wird dabei sehr lange gegart, bis es sehr weich ist. Um zu verhindern, dass es komplett in der Soße zerfällt, wird es in sehr große Stücke geschnitten.«

Zutaten für 4-6 Personen:

- 5 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln, in dünnen Scheiben
- 1 gestrichener TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlener Safran oder Kurkuma
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Aubergine, der Länge nach halbieren. Hälften in 1 cm dicke halbrunde Scheiben aufschneiden
- 4 kleine Kartoffeln, geviertelt
- 1 große Süßkartoffel, in Stücken
- 1 rote und 1 grüne Paprika, entkernt und in 2,5 cm große Streifen geschnitten
- Salz
- 6 Artischockenherzen
- 125 g zarte grüne Bohnen
- 4 mittelgroße Tomaten, geschält und grob zerkleinert
- 1 EL Tomatenmark
- Eine Handvoll gehackte glatte Petersilie (und etwas zum Garnieren)
- Eine Handvoll gehackte Korianderblätter (und etwas zum Garnieren)
- Eine kleine Handvoll Rosinen
- Eine kleine Handvoll getrocknete Aprikosen
- 85 g entsteinte Oliven

Zum Anrichten:

Harissa, knuspriges Baguette oder Kuskus

Zubereitung:

Braten Sie die Zwiebeln in einem großen Topf mit heißem Öl glasig an und geben Sie unter Rühren die Gewürze hinzu. Dann die Aubergine, Kartoffeln, die Süßkartoffel und Paprika hineingeben. Etwas Salz hinzufügen, damit die Aubergine nicht das gesamte Öl aufnimmt.

Sobald die Aubergine weich zu werden beginnt, geben Sie das restliche Gemüse sowie das Tomatenmark hinzu und gießen das Ganze mit Wasser auf, sodass alles bedeckt ist. Nun die Petersilie, den Koriander, die Rosinen, Aprikosen und Oliven dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme so lange köcheln, bis das Gemüse gar und die Soße sämig ist (das Öl sollte oben schwimmen).

Richten Sie die Tajine mit viel Petersilie und Koriander an und reichen Sie dazu Harissa, Baguette oder Kuskus.

Rezept aus:

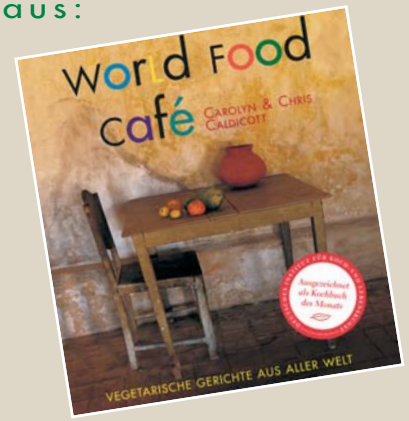


Bild mit freundlicher Genehmigung des Verlags Freies Geistesleben aus: World Food Café, Fotos von Chris Caldicott und James Merell

KALKUTTA-AUBERGINEN

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 klein geschnittene große Zwiebel
- 12 Knoblauchzehen
- 6 grüne Chilischoten
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 3 TL gemahlenes Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 450 g kleine Auberginen, geviertelt
- 3 TL Tamarindenpüree
- 2 TL gestoßener Jagara (klumpige Zuckerstücke von einer Palmenart) oder wahlweise brauner Zucker
- Eine Handvoll gehackte Korianderblätter

Zubereitung:

Vermengen Sie die Zwiebel, den Knoblauch sowie die Chilischoten in einer Küchenmaschine.

Das Ganze zusammen mit dem Paprikapulver, dem Cayennepfeffer und der Kurkuma in einem großen Topf in Öl 3 Minuten lang anbraten, dann die Auberginen dazugeben und alles noch 5 Minuten braten. Lösen Sie die Tamarinde in etwas Wasser auf und rühren Sie sie dann unter. Nun können Sie den Zucker dazugeben. Alles auf kleiner Flamme so lange kochen, bis die Auberginen weich sind.

Richten Sie das Gericht mit viel frischem Koriander als Garnitur an und servieren Sie es mit Chapattis (dünner Pfannkuchen aus Vollkornmehl) als Beilage.

Bilder mit freundlicher Genehmigung des Verlags Freies Geistesleben aus: World Food Café, Fotos von Chris Caldicott und James Merell

BOHNEEINTOPF
AUS SCHWARZEN BOHNEN

»Dieses farbenfrohe Bohnenrezept ist eine Adaption eines traditionellen brasilianischen Gerichts. Serviert mit der Mangosalsa stellen die hellen Rot- und Gelbtöne einen auffälligen Kontrast zu den schwarzen Schildkrötenbohnen dar.«

Zutaten für 4-6 Personen:

- 250 g schwarze Schildkrötenbohnen (über Nacht in kaltes Wasser einlegen)
- 1 große rote Zwiebel, gewürfelt
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- 3 klein geschnittene rote Chilischoten
- Olivenöl
- 450 g in Würfel geschnittene Süßkartoffeln
- 225 g in Würfel geschnittene Steckrüben
- 2 in Würfel geschnittene Karotten
- 1 rote Paprika, entkernt und in Würfel geschnitten
- 250 g Tomaten, fein gewürfelt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 große Handvoll gehackte Korianderblätter, dazu etwas zum Garnieren
- Eine Handvoll gehackte Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

Für die Mangosalsa:

- 1 große reife Mango, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 kleine Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 Orange, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 klein geschnittene grüne Chilischote
- Eine Handvoll klein geschnittener Koriander
- Saft einer Limette
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Schwarzbohnen abgießen und in einen Kochtopf geben. Mit Wasser bedecken. Dann die Bohnen bei geschlossenem Deckel weich kochen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Ein Drittel der weich gekochten Schwarzbohnen sowie etwas Kochwasser dazugeben. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis die Bohnen aufplatzen. Das Zwiebel-Bohnen-Gemisch zu den restlichen Bohnen und deren Kochwasser geben.

Olivenöl in einen großen Topf geben und die Süßkartoffeln, die Steckrüben, die Karotten sowie die Paprika dazu. Das Ganze weich dünsten. Geben Sie nun dieTomatenstücke dazu. So lange weiter ziehen lassen, bis die Tomaten zerfallen. Dann die Schwarzbohnen mit ihrer Brühe sowie die Gemüsebrühe, den Koriander, die Petersilie und die Lorbeerblätter zufügen. Das Ganze auf kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich gekocht ist und sich die Aromen verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vermischen Sie alle Zutaten der Mangosalsa und schmecken Sie das Ganze mit Pfeffer ab. Vor dem Servieren 30 Minuten lang ruhen lassen.

Rezept aus:

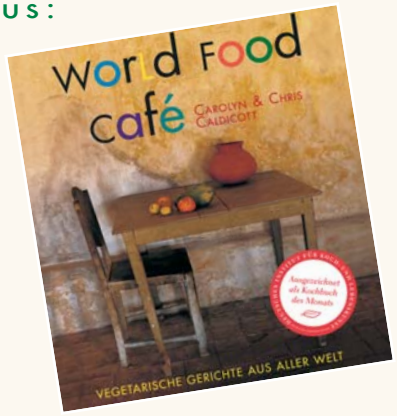


Bild mit freundlicher Genehmigung des Verlags Freies Geistesleben aus: World Food Café, Fotos von Chris Caldicott und James Merell