



KOLLEKTION 01 · ERWEITERTE DEUTSCHE AUSGABE

Rezepte der Welt ohne Stress

Indien · Haiti · Philippinen · Costa Rica · Japan

Eine Einladung, bewusst ins Tun zu kommen

Zehn zugängliche Rezepte als Reise durch Aromen – mit klar erklärten Handgriffen, realistischen Varianten und gut erhältlichen Zutaten.

Diese erweiterte Ausgabe ist als echter Begleiter für die Praxis gedacht. Jeder Handgriff wird erklärt, die Varianten bleiben realistisch und jede Anregung lässt Raum für Intuition. Es geht nicht darum, Regeln anzuhäufen, sondern einige verlässliche Prinzipien zu verstehen und selbstbewusst anzupassen.



So nutzen Sie dieses Buch

Lesen Sie zunächst alles in Ruhe, bereiten Sie Zutaten oder Material vor und folgen Sie dann der Abfolge, ohne Perfektion zu verlangen. Notieren Sie, was funktioniert hat, wo Widerstand entstand und was Sie beim nächsten Mal verändern möchten.

Inhalt



01 Dal aus roten Linsen, Kokos und Limette

02 Aloo Gobi für jeden Tag

03 Diri Kole mit roten Bohnen

04 Hähnchen mit mildem Epis

05 Ausgewogenes Chicken Adobo

06 Pancit mit Gemüse und Zitrus

07 Gallo Pinto am Morgen

08 Schnelles pflanzliches Casado

09 Donburi mit Miso, Pilzen und Ei

10 Onigiri mit Sesam und Gurke

Bevor Sie beginnen



Das ganze Rezept lesen

Ruhezeiten, parallele Garvorgänge und Zutaten beachten, die erst abseits der Hitze dazukommen.



Die Arbeitsfläche vorbereiten

Vor dem Garen waschen, wiegen und schneiden. Tempo entsteht aus Ordnung, nie aus Hektik.



Zu drei Zeitpunkten probieren

Vor dem Salz, nach dem Reduzieren und nach der letzten Säure kosten. Sauce verändert sich beim Garen.



Nach Funktion anpassen

Eine Zutat durch eine andere mit derselben Aufgabe ersetzen: Biss, Fett, Säure, Aroma oder Bindung.

Dal aus roten Linsen, Kokos und Limette

Dieses von Indien inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Kokos rundet die Gewürze ab; Limette bringt abseits der Hitze Klarheit, ohne das Gericht zu beschweren. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 250 g rote Linsen
- 1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen und 2 cm frischer Ingwer
- je 1 TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Wasser oder leichte Brühe
- 1 Limette, Salz und Koriander



LINSEN



KOKOSMILCH



LIMETTE



INGWER

Das Prinzip dahinter

Kokos rundet die Gewürze ab; Limette bringt abseits der Hitze Klarheit, ohne das Gericht zu beschweren.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Die Linsen spülen, bis das Wasser klar bleibt.



Aromen aufbauen

Die Zwiebel in einem Löffel Öl 6 Minuten glasig dünsten, ohne sie zu bräunen.



Verbinden

Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und 45 Sekunden rühren, damit sich die Aromen öffnen.



Garen

Linsen, Kokosmilch und Wasser zugeben; 18 bis 20 Minuten sanft köcheln und gelegentlich umrühren.



Vollenden

Bei Bedarf mit etwas Wasser lockern, salzen und erst zum Schluss Limette und Koriander ergänzen.

Sinnvolle Varianten

- Am Ende zwei Handvoll Spinat unterheben
- Koriander durch glatte Petersilie ersetzen
- Mit Reis, Fladenbrot oder Ofengemüse servieren

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 250 g rote Linsen bildet das Fundament; 1 Limette, Salz und Koriander prägt den Abschluss. Kokos rundet die Gewürze ab; Limette bringt abseits der Hitze Klarheit, ohne das Gericht zu beschweren. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Am Ende zwei Handvoll Spinat unterheben. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Aloo Gobi für jeden Tag

Dieses von Indien inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Gleichmäßige Stücke verhindern, dass der Blumenkohl zu weich wird, während die Kartoffeln noch fest sind. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Blumenkohl in Röschen
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten oder 200 g gehackte Tomaten
- je 1 TL Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Zitrone, Salz und Öl



KARTOFFELN



BLUMENKOHL



TOMATE



INGWER

Das Prinzip dahinter

Gleichmäßige Stücke verhindern, dass der Blumenkohl zu weich wird, während die Kartoffeln noch fest sind.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Kartoffeln und Blumenkohl in ähnlich große Stücke schneiden.



Aromen aufbauen

Die Kartoffeln mit Kreuzkümmel und Öl 8 Minuten anbraten.



Verbinden

Zwiebel, Ingwer und Blumenkohl zugeben und leicht salzen.



Garen

Tomaten und Kurkuma einrühren, abdecken und mit 3 EL Wasser 15 Minuten garen.



Vollenden

Den Deckel abnehmen, Garam Masala und Zitrone ergänzen und die Ränder leicht karamellisieren lassen.

Sinnvolle Varianten

- Grüne Erbsen ergänzen
- Im Winter Brokkoli verwenden
- Reste als Füllung für Wraps nutzen

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 500 g festkochende Kartoffeln bildet das Fundament; Zitrone, Salz und Öl prägt den Abschluss. Gleichmäßige Stücke verhindern, dass der Blumenkohl zu weich wird, während die Kartoffeln noch fest sind. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Grüne Erbsen ergänzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Diri Kole mit roten Bohnen

Dieses von Haiti inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Die Ruhezeit vollendet das Dämpfen und lässt die Körner klar getrennt. Nelken vor dem Servieren entfernen. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 300 g Langkornreis, gespült
- 250 g gekochte Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 2 Gewürznelken
- 600 ml leichte Brühe
- 1 EL Öl, Salz und mildes Chili



REIS



BOHNEN



ZWIEBEL



KNOBLAUCH

Das Prinzip dahinter

Die Ruhezeit vollendet das Dämpfen und lässt die Körner klar getrennt. Nelken vor dem Servieren entfernen.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Nelken 5 Minuten sanft anschwitzen.



Aromen aufbauen

Die Bohnen zugeben und mit den Aromen überziehen.



Verbinden

Den Reis eine Minute einrühren, dann die heiße Brühe angießen.



Garen

Zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze garen, ohne den Deckel anzuheben.



Vollenden

Vom Herd nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und vorsichtig mit einer Gabel auflockern.

Sinnvolle Varianten

- Einen Teil der Brühe durch Kokosmilch ersetzen
- Mit mildem Pikliz servieren
- Mit Ofengemüse ergänzen

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 300 g Langkornreis, gespült bildet das Fundament; 1 EL Öl, Salz und mildes Chili prägt den Abschluss. Die Ruhezeit vollendet das Dämpfen und lässt die Körner klar getrennt. Nelken vor dem Servieren entfernen. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Einen Teil der Brühe durch Kokosmilch ersetzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:

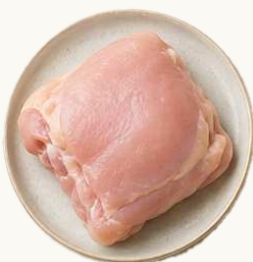


Hähnchen mit mildem Epis

Dieses von Haiti inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Die Marinade soll duften, nicht überdecken. Sanftes Garen nach dem Anbraten hält das Fleisch saftig. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 600 g Hähnchenoberkeulen ohne Knochen
- 1 grüne Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Limette
- 1 TL Thymian
- 2 EL Öl und Salz



HÄHNCHEN



PAPRIKA



FRÜHLINGSZWIEBELN



PETERSILIE

Das Prinzip dahinter

Die Marinade soll duften, nicht überdecken. Sanftes Garen nach dem Anbraten hält das Fleisch saftig.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Paprika, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Limette, Thymian und Öl zu einer geschmeidigen Paste mixen.



Aromen aufbauen

Zwei Drittel des Epis in das Hähnchen einmassieren und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



Verbinden

Das Fleisch in einer heißen Pfanne pro Seite 4 Minuten anbraten.



Garen

Restliches Epis und 100 ml Wasser zugeben und 12 Minuten abgedeckt garen.



Vollenden

Offen einkochen, bis die Sauce das Fleisch überzieht; die Kerntemperatur prüfen.

Sinnvolle Varianten

- Statt Hähnchen festen Tofu verwenden
- Bei 190 °C im Ofen garen
- Restliches Epis bis zu 48 Stunden gekühlt aufbewahren

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 600 g Hähnchenoberkeulen ohne Knochen bildet das Fundament; 2 EL Öl und Salz prägt den Abschluss. Die Marinade soll duften, nicht überdecken. Sanftes Garen nach dem Anbraten hält das Fleisch saftig. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Statt Hähnchen festen Tofu verwenden. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:

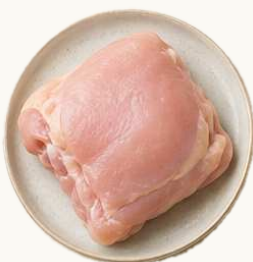


Ausgewogenes Chicken Adobo

Dieses von Philippinen inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Die Sauce erst nach dem Reduzieren beurteilen: Die Säure wird milder und die Textur glänzend. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 700 g Hähnchenteile
- 80 ml Sojasauce
- 80 ml Reis- oder Apfelessig
- 150 ml Wasser
- 5 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Rohrzucker, optional



HÄHNCHEN



SOJASAUCE



ESSIG



KNOBLAUCH

Das Prinzip dahinter

Die Sauce erst nach dem Reduzieren beurteilen: Die Säure wird milder und die Textur glänzend.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Alle Zutaten außer dem Zucker in einen breiten Topf geben.



Aromen aufbauen

Sanft aufkochen, abdecken und 25 Minuten bei kleiner Hitze garen.



Verbinden

Die Stücke nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig würzen.



Garen

Offen weitergaren, das Hähnchen herausnehmen und die Sauce 6 bis 8 Minuten reduzieren.



Vollenden

Das Fleisch zurückgeben, in der Sauce glasieren und Salz sowie Säure ausbalancieren.

Sinnvolle Varianten

- Für mehr Rundheit Kokosmilch ergänzen
- Pilze und Tofu verwenden
- Mit weißem Reis und Gurke servieren

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 700 g Hähnchenteile bildet das Fundament; 1 TL Rohrzucker, optional prägt den Abschluss. Die Sauce erst nach dem Reduzieren beurteilen: Die Säure wird milder und die Textur glänzend. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Für mehr Rundheit Kokosmilch ergänzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Pancit mit Gemüse und Zitrus

Dieses von Philippinen inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Der Erfolg liegt in der Vorbereitung: Alles sollte geschnitten sein, bevor die Hitze eingeschaltet wird. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 250 g Reismudeln
- 1 Karotte
- 150 g Weißkohl
- 150 g grüne Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 Zitrone oder Calamansi



PASTA / NUDELN



KAROTTE



KOHL



FRÜHLINGSZWIEBELN

Das Prinzip dahinter

Der Erfolg liegt in der Vorbereitung: Alles sollte geschnitten sein, bevor die Hitze eingeschaltet wird.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Die Nudeln ihrer Stärke entsprechend einweichen und noch bissfest abgießen.



Aromen aufbauen

Alles Gemüse fein schneiden, damit es schnell und gleichmäßig gart.



Verbinden

Karotte und Bohnen 3 Minuten unter Rühren braten, dann Kohl und Frühlingszwiebeln zugeben.



Garen

Nudeln, Sojasauce und 2 EL Wasser ergänzen; eher anheben und wenden als kräftig rühren.



Vollenden

Erst unmittelbar vor dem Servieren mit Sesamöl und reichlich Zitrus abrunden.

Sinnvolle Varianten

- Garnelen oder Omelettstreifen ergänzen
- Kohl durch jungen Spinat ersetzen
- Am nächsten Tag kalt servieren

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 250 g Reismudeln bildet das Fundament; 1 Zitrone oder Calamansi prägt den Abschluss. Der Erfolg liegt in der Vorbereitung: Alles sollte geschnitten sein, bevor die Hitze eingeschaltet wird. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Garnelen oder Omelettstreifen ergänzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Gallo Pinto am Morgen

Dieses von Costa Rica inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Reis vom Vortag nimmt Aromen besser auf und bleibt körnig. Die Bohnenflüssigkeit gibt die typische Farbe. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 300 g kalter, gekochter Reis
- 250 g gekochte schwarze Bohnen plus 80 ml Kochflüssigkeit
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 rote Paprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Lizano-ähnliche oder milde braune Sauce
- Koriander, Öl und Salz



REIS



BOHNEN



PAPRIKA



ZWIEBEL

Das Prinzip dahinter

Reis vom Vortag nimmt Aromen besser auf und bleibt körnig. Die Bohnenflüssigkeit gibt die typische Farbe.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Zwiebel und Paprika weich dünsten.



Aromen aufbauen

Kreuzkümmel, Bohnen und deren Flüssigkeit zugeben und 3 Minuten köcheln.



Verbinden

Den kalten Reis unterheben und die Körner mit dem Spatel trennen.



Garen

Sauce zugeben und einziehen lassen, ohne den Reis auszutrocknen.



Vollenden

Mit Koriander vollenden; mit Ei, Avocado oder Kochbanane servieren.

Sinnvolle Varianten

- Rote Bohnen verwenden
- In eine Tortilla füllen
- Frische Tomatenwürfel ergänzen

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 300 g kalter, gekochter Reis bildet das Fundament; Koriander, Öl und Salz prägt den Abschluss. Reis vom Vortag nimmt Aromen besser auf und bleibt körnig. Die Bohnenflüssigkeit gibt die typische Farbe. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Rote Bohnen verwenden. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Schnelles pflanzliches Casado

Dieses von Costa Rica inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Casado lebt von Vielfalt, nicht von Komplexität: warm, frisch, cremig und säuerlich auf einem Teller. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 2 reife Kochbananen
- 300 g gekochter Reis
- 250 g schwarze Bohnen
- 1 kleiner Rotkohl
- 2 Avocados
- 2 Limetten
- Koriander, Öl und Salz
- 4 Eier, optional



KOCHBANANE



REIS



BOHNEN



AVOCADO

Das Prinzip dahinter

Casado lebt von Vielfalt, nicht von Komplexität: warm, frisch, cremig und säuerlich auf einem Teller.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Den Kohl fein schneiden, leicht salzen und mit Limette massieren.



Aromen aufbauen

Kochbananen schräg schneiden und pro Seite 3 Minuten bräunen.



Verbinden

Reis und Bohnen getrennt erwärmen, damit ihre Texturen erhalten bleiben.



Garen

Eier, falls gewünscht, erst im letzten Moment garen.



Vollenden

Alle Komponenten in klaren Bereichen anrichten; Avocado, Koriander und Würze ergänzen.

Sinnvolle Varianten

- Ei durch gegrillten Tofu ersetzen
- Tomatensalat ergänzen
- Alle Komponenten im Voraus vorbereiten

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 2 reife Kochbananen bildet das Fundament; 4 Eier, optional prägt den Abschluss. Casado lebt von Vielfalt, nicht von Komplexität: warm, frisch, cremig und säuerlich auf einem Teller. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Ei durch gegrillten Tofu ersetzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Donburi mit Miso, Pilzen und Ei

Dieses von Japan inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Miso darf nicht verbrennen: erst nach dem Bräunen der Pilze mit etwas Wasser zugeben. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 300 g gekochter japanischer Reis
- 400 g gemischte Pilze
- 2 EL weißes Miso
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig oder Mirin
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- Sesam und neutrales Öl



REIS



PILZE



EI



SOJASAUCE

Das Prinzip dahinter

Miso darf nicht verbrennen: erst nach dem Bräunen der Pilze mit etwas Wasser zugeben.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Miso, Sojasauce, Honig und 4 EL heißes Wasser verrühren.



Aromen aufbauen

Die Pilze in einer Lage kräftig anbraten, bis sie Farbe haben.



Verbinden

Sauce zugeben und reduzieren, bis sie die Pilze überzieht.



Garen

Die Eier 6 Minuten 30 Sekunden kochen, abschrecken und schälen.



Vollenden

Reis auf Schalen verteilen; Pilze, ein halbes Ei, Frühlingszwiebeln und Sesam daraufgeben.

Sinnvolle Varianten

- Ei durch Seidentofu ersetzen
- Spinat oder Pak Choi ergänzen
- Quinoaresten verwenden

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 300 g gekochter japanischer Reis bildet das Fundament; Sesam und neutrales Öl prägt den Abschluss. Miso darf nicht verbrennen: erst nach dem Bräunen der Pilze mit etwas Wasser zugeben. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Ei durch Seidentofu ersetzen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Onigiri mit Sesam und Gurke

Dieses von Japan inspirierte Rezept setzt auf großzügigen Geschmack und eine gut lesbare Methode. Der Reis muss warm sein: Kalt bindet er schlecht, zu heiß wird er klebrig und schwer zu formen. Lesen Sie es einmal vollständig, bereiten Sie alles vor und lassen Sie dann Zeit und Hitze arbeiten.

Zutaten • für 4 Personen

- 400 g gekochter japanischer Reis, noch warm
- 1 kleine Gurke
- 2 EL Sesam
- 2 Nori-Blätter
- 1 EL Reissessig
- Feines Salz
- Umeboshi oder gegarter Lachs, optional



REIS



GURKE



SESAM



LACHS

Das Prinzip dahinter

Der Reis muss warm sein: Kalt bindet er schlecht, zu heiß wird er klebrig und schwer zu formen.

Die Methode, Schritt für Schritt



Vorbereiten

Die geschnittene Gurke salzen, 10 Minuten ziehen lassen und gut ausdrücken.



Aromen aufbauen

Reis, Essig, Sesam und Gurke behutsam mischen.



Verbinden

Die Hände anfeuchten und leicht salzen.



Garen

Eine Portion Reis aufnehmen, etwas Füllung hineingeben und ohne Druck zu einem Dreieck formen.



Vollenden

Erst beim Servieren mit einem Nori-Streifen umwickeln, damit er knackig bleibt.

Sinnvolle Varianten

- Kugeln statt Dreiecke formen
- Gegarten Lachs ergänzen
- Nori für unterwegs separat verpacken

Verstehen und selbstständig werden

1. Die Logik des Gerichts

Dieses Rezept hängt weniger von einem seltenen Produkt als von der Reihenfolge ab. 400 g gekochter japanischer Reis, noch warm bildet das Fundament; Umeboshi oder gegarter Lachs, optional prägt den Abschluss. Der Reis muss warm sein: Kalt bindet er schlecht, zu heiß wird er klebrig und schwer zu formen. Wer diese Beziehung versteht, kann die Balance mit verfügbaren Produkten neu aufbauen.

2. Organisation

Für ruhiges Kochen zuerst alles schneiden, dann Flüssigkeiten abmessen und Zutaten für den Abschluss getrennt halten. Während des Garens nur eingreifen, wenn es nötig ist: Dampf, Farbe und Konsistenz beobachten, bevor gerührt wird. Eine Minute Ruhe abseits der Hitze kann wertvoller sein als eine weitere Minute Garzeit.

3. Mit Methode korrigieren

Wirkt das Ergebnis flach, nicht sofort nachsalzen. Nacheinander Konzentration, Säure und Textur prüfen. Eine einfache Anpassung lautet: Kugeln statt Dreiecke formen. Erst eine kleine Testportion abschmecken und danach das Ganze korrigieren.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Wie es weitergeht, liegt bei Ihnen

Eine Praxis wird persönlich, wenn sie wiederholt, vereinfacht und verwandelt wird. Die Rückkehr zu Rezept, Übung oder Notizbuchseite zeigt, was sich in Geste und Blick verändert hat. Kurze Notizen, datierte Versuche und klar benannte Inspirationsquellen schaffen eine aufrichtigere Arbeit.



Drei Versprechen

1. Neugier der Perfektion vorziehen.
2. Menschen, Kulturen, Produkte und Grenzen des Körpers respektieren.
3. Etwas Nützliches schaffen, so einfach es auch ist, und es sorgfältig weitergeben.



Doris Waelchli Giraud

Food · Kunst · Reisen · Wohlbefinden

Eine Kollektion, inspiriert von Reisen, der Schweiz, künstlerischem Schaffen und einer einfachen, authentischen Küche ohne unnötigen Stress.

Redaktioneller Hinweis

Rezepte sollten vor einer kommerziellen Veröffentlichung unter den Bedingungen der eigenen Küche getestet werden. Inhalte zum Wohlbefinden dienen der Information und ersetzen keine individuelle medizinische, ernährungsbezogene oder psychologische Beratung.

