

Das fehlende Wort

Unterschätztsprechung, die: unregulierter öffentlicher Prozess, an dessen Ende eine urbane Wüstenei als Stadt oder ein desperater Gitarrenschrämmler als Künstler gilt, der oder die noch zu entdecken wäre, wenn man denn wollte. Will aber meist keiner. Beispiel: „Hannover ist ja total unterschätzt.“

Foto: Hersteller



Messer und Nuss

Wer aus dem Urlaub kommt und im Geiste noch mit einer Kokosnuss im Arm durch die Welt läuft, kann daran verzweifeln, dass man in Berlin eher ein Kokosnussmesser findet als die dazugehörige Nuss. Ist sie gefasst, durchbohrt das Messer ihr die Augen und spaltet ihr den Schädel. Krrack. Messer über proidee.de



ARIANE SOMMER
PFLANZEN ESSEN

Wenn fleissschessende Freunde mich zu ihrem Geburtstag ins Steakhaus bitten, beschwere ich mich nicht. Nudeln ohne Sauce, schlappgekochten Brokkoli, Ofenkartoffel, „ohne Crème fraiche bitte“, esse ich, ohne die Miene zu verziehen. Ja, total lecker, danke der Nachfrage. Ach, wir sollen die Rechnung teilen? Klar, total fair. Mir gegenüber und der Kuh, die in 50-Dollar-Portionen verkauft wird.

Wenn ich jene Freunde an meinem Geburtstag ins Gracias Madre einlade, ein angesagter veganer Mexikaner in Los Angeles, entsetzen sie sich: „Was soll ich da denn bestellen?“ Die Sorge ist groß, vom Fleisch zu fallen, sollten sie Besagtes mal nicht essen.

Generell ist es in Los Angeles leicht, sich pflanzlich zu ernähren, Steakhäuser ausgenommen. Viele Restaurants bieten inzwischen vegetarische und vegane Optionen an. Die hippe Wurstküche in Downtown hat

drei fleischfreie Würste im Angebot. Im Beverly Hills Hotel gibt es sogar eine gesonderte vegane Speisekarte, „Käse“-Kuchen inklusive. Auch auf Hollywood-Partys ist es inzwischen schick, pflanzliche Gerichte zu servieren: Starkoch Wolfgang Puck krenzenzte neulich während der Oscar-Afterparty etliche vegane Gerichte.

Und im Steakhaus? Obwohl das ethische Argument genügen sollte, gehe ich dort trotzdem gern auf Nummer sicher: „Aber Sie haken noch mal nach, dass ganz bestimmt keine Rinderbouillon im Gemüse ist?“, frage ich den Kellner und flunkere: „Ich bin nämlich Allergikerin, bekomme sonst Atemnot.“ Worauf der entsetzt in die Küche rennt. Eine mögliche Klage kann sich selbst ein überbeuertes Steakhaus nicht leisten.

Die Rechnung für mein Geburtstagsessen im Gracias Madre zahlte übrigens ich. Auch wenn meine Freunde drei Mal so viel wie ich vertilgt haben. Muss wirklich schlimm geschmeckt haben, oder?

■ Ariane Sommer schreibt hier alle zwei Wochen über veganes Leben
Foto: Manfred Baumann

Dreierlei vom Brot

ALTBACKEN Gutes Brot kann nicht genug wertgeschätzt werden. Auch nicht, wenn es hart geworden ist. Kochmuffel wissen, warum

VON SARAH WIENER

Hurra! Heute etwas Zeitloses, das zu jeder Jahreszeit passt: Es geht um Brot. Ich erinnere mich noch gut an unser Brot damals zu Hause. Vor allem, wenn wir es frisch vom Bäcker holten, war es ein reiner Genuss. Ich knabberte es heimlich auf dem Weg an, weil es so gut roch. Ein gutes frisches Sauerteigbrot, im Holzofen gebacken, ist köstlich.

Aus Sehnsucht nach dem Geschmack meiner Kindheit habe ich in Berlin meine eigene Backstube eröffnet, um ehrliches, einfaches Brot anzubieten. Manchmal gibt es nichts Besseres als eine Scheibe Sauerteigbrot mit Butter und ein wenig Salz.

Damit Brot länger frisch bleibt, heben Sie es am besten in



einem Leinenbeutel und keinesfalls in Plastik auf. Wenn doch etwas übrig bleibt, schmeißen Sie selbst richtig trockenes Brot nicht weg. Es gibt tolle Rezepte für altbackenes Brot und hart gewordene Semmeln. Sie können damit Semmelknödel und wärmende Brotsuppen zubereiten.

Und noch ein süßes Rezept zum Abschluss: Sarahs Scheiterhaufen. Schmeckt umwerfend und gelingt auch Kochmuffeln. Wetten!

■ Die Essecke: Sarah Wiener komponiert hier jeden Monat aus einer Zutat drei Gerichte. Philipp Maußhardt schreibt über vergessene Rezepte, Jörn Kabisch spricht mit Praktikern der Küche, und unsere Korrespondenten berichten, was in ihren Ländern auf der Straße gegessen wird

1 Semmelknödel

- 300 g altbackenes Brot
- 80 ml frische Vollmilch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 Bio-Ei
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, ein Hauch geriebene Muskatnuss

Das Brot haselnussgroß würfeln und in eine große Schale geben. Die Milch erwärmen und darüber verteilen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Das Ei teilen, das Eiweiß separat schlagen. Die Zwiebel samt Butter, fein geschnittener Petersilie und Eigelb zu den Brotwürfeln geben und vorsichtig unterheben. Sie sollten nicht zu stark kneten, da die Knödel sonst zu fest werden.

Zuletzt den Eischnee unterheben. Das macht die Knödel sämiger. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse mit befeuchteten Händen zu etwa mandarinengroßen Knödeln formen, in kochendes Salzwasser geben und darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schwimmen sie oben, sind sie gar.



Foto: Taya Cho/Getty

2 Geschichtete Brotsuppe mit Steinpilzen und Thymian

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 1 Liter kräftige klare Suppe
- 1 TL geröstete Korianderkörner gemahlen
- 2-3 Scheiben älteres Brot
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- 1 TL Thymianblätter, gezupft
- 1 EL fein geschnittene Petersilienstängel

Die getrockneten Steinpilze mit dem Koriander und der klaren Suppe etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Die Steinpilze

aus der Suppe nehmen und klein schneiden. Das Brot mit der Knoblauchzehe abreiben und mit etwas klarer Suppe beträufeln. Bei etwa 180°C Ober- und Unterhitze fünf Minuten lang im Ofen rösten. Das Brot aus dem Ofen nehmen, mit den Thymianblättchen bestreuen und grob zerteilen.

Steinpilze, Brot und Petersilie in hohe Gläser schichten bis sie fast voll sind. Mit heißer Brühe auffüllen.

3 Sarahs friedliche Scheiterhaufen

- 6-8 altbackene Semmeln
- 3/4 l frische Vollmilch
- eine Prise unbehandeltes Salz
- abgeriebene Schale und der Saft einer unbehandelten Zitrone
- 2 TL Vanillezucker
- 80 g Rohrzucker
- 3 Eier
- 1 kg säuerliche Äpfel
- 4 EL Butter
- 50 g Rosinen in Rum oder warmen Wasser einweichen
- 50 g Mandelblättchen

Die Semmeln in feine Scheiben schneiden. Milch mit Salz, Zitronenschale, Vanillezucker, Zucker und Eiern verquirlen und über die Semmelscheiben gießen. Zugedeckt durchziehen lassen.

Derweil die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten. Etwa ein Drittel der Masse in die

Form füllen. Die Hälfte der Äpfel, Rosinen und Mandelblättchen darüber geben. Das zweite Drittel Masse einschichten, die restlichen Äpfel, Rosinen und Mandeln darauf geben. Mit der restlichen Masse bedecken.

Eventuell übrig gebliebene Eiernmilch darüber gießen. Den Auflauf mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene etwa 45 Minuten backen. Wer Eiweiß übrig hat, dies steif schlagen, den Auflauf damit bedecken und nochmals 10 bis 15 Minuten überbacken.

Tipps: Mit Birnen statt Äpfeln schmeckt es auch sehr gut.

ANZEIGE

Mitten im Markt Messe Stuttgart

FAIR HANDELN

Internationale Messe für Fair Trade
und global verantwortungsvolles
Handeln

VON AFRIKA BIS ZERTIFIZIERUNG

Die FAIR HANDELN ist eine Messe für alle, die sich engagiert für ein global verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln einsetzen. Sie stellt einen Marktplatz dar für Fachbesucher und Endverbraucher und zeigt das Spektrum von fair gehandelten Produkten, Nahrungsmitteln bis hin zu Textilien, Kosmetik und Kunst. Mit ihren zahlreichen Bildungsveranstaltungen, Forumsbeiträgen und Podiumsdiskussionen ist sie die Leitmesse für den Fairen Handel in Deutschland.

Ausstellungsbereiche:

- Fairer Handel
- Entwicklungszusammenarbeit
- Nachhaltiges Finanzwesen
- Nachhaltiger Tourismus

9. – 12. April 2015

Messe Stuttgart | www.fair-handeln.com

Öffnungszeiten: Donnerstag 14 bis 22 Uhr, Freitag – Sonntag 10 bis 18 Uhr