

Es ist ja sonst überhaupt nicht meine Art, einfach ein Rezept nachzukochen – und schon gar nicht, dies 1:1 hier zu publizieren. Normalerweise nähere ich mich einem neuen Gericht langsam von allen Seiten, lass mich hier und da inspirieren, experimentiere und finde dann irgendwann meine ganz persönliche Zubereitung. Mein erster Kochheld, an dem ich mich orientiert habe, war olle Tim Mälzer, der mir aber irgendwann auf den Zwirn ging und dessen Stil mir nicht gefiel. Immer noch und immer wieder hol ich mir was bei Jamie Oliver. Großer Fan bin ich von Nigel Slater und von Ainsley Harriott, die ich beide als BBC-Fernsehköche kennenlernte. Ein neuer Superstar wurde mit Yotam Ottolenghi geboren, der ebenfalls im Guardian präsent ist und auch auf SpOn. Und dieser Mann inspiriert mich in letzter Zeit ganz gewaltig. Vor allem gefällt mir, dass er nicht vom Stück Fleisch oder Fisch ausgeht, sondern seine Mahlzeiten IMMER am Gemüse orientiert.

Dabei kommen nicht immer vegetarische oder gar vegane Rezepte heraus, aber oft lässt sich so ein Gericht auch ohne den Fleisch- oder Fischpart auf den Tisch bringen. Ja, in vielen Fällen kann der vegan behauchte Familienkoch auch die Milchprodukte und Eier weglassen oder ersetzen. Was mir auch noch gefällt: Ottolenghis Küche ist mediterran in einem erweiterten Sinne, weil er den nordafrikanischen, den arabischen, den kleinasiatischen und den persischen Raum einbezieht. Und in diesen Kosmos gehört sein Rezept für Zaalouk, ein ursächlich marokkanisches Auberginengericht. Das Rezeot findest du **HIER**. Ich möchte eigentlich nur ein paar Erfahrungswerte ergänzen.

1. Die Haut der Auberginen muss tatsächlich NICHT verkohlen (wie er das schreibt); es geht darum, dass dein Eierfrüchten unter dem Grill soviel wie möglich Flüssigkeit entzogen wird. Dann löst sich das Fleisch später gut von der Haut.
2. Nimm einen Esslöffel Koriandersaat und einen Esslöffel ungemahlene Kreuzkümmel (Kumin) sowie maximal einen Teelöffel Chilliflocken (gibt's im türkischen Gemüseladen) und zerstoße alles leicht im Mörser bevor du die Gewürze vorsichtig in heißem Olivenöl anschwitzt. Füge den Knoblauch erst nach ungefähr sieben, acht Minuten hinzu und bestäube dann mit unscharfem Paprikapulver.
3. Die Menge an gehackten Tomaten sollte etwa halb so groß sein wie die Menge Auberginenfleisch.
4. Wie Yotam schreibt: Je länger das Auberginenfleisch im Sieb abtropft, desto pastoser wird das Zaalouk.
5. Bei seinen Mengen empfiehlt sich der Saft einer ganzen (eher kleinen Zitrone) zum

Würzen. Salz muss, schwarzer Pfeffer passt gar nicht.

Und so wird ein Gericht daraus: Serviere gewürfelten Schafskäse, schwarze Oliven, gegrillte Spitzpaprika und geröstete Fladenbrotdreiecke dazu. Und schon hast du eine wunderbare vegetarische Abendmahlzeit.