

Malte Härtig  
Jule Felice Frommelt



# VON ZEN UND SELLERIE

Unsere japanische Küche  
ein philosophisches Kochbuch

**at**VERLAG

# INHALT

6	Einleitung
8	Von Zen und Sellerie – Unsere Philosophie des Zen
25	<b>FRÜHLING</b>
69	<b>SOMMER</b>
115	<b>HERBST</b>
161	<b>WINTER</b>
202	Glossar
204	Quellen und Danksagung
205	Autor und Fotografin
206	Rezeptregister

© 2019

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach, und AT Verlag

Fotos: Jule Felice Frommelt

Umschlagillustration: Sarah Winter, Hamburg

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-052-5

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Von Anfang an hatten wir die Idee, ein jahreszeitliches Kochbuch zu machen, in dessen Mittelpunkt das Gemüse und seine Schönheit stehen.

Jule ist Fotografin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Aber wann immer es die Zeit erlaubt, ist sie an dem Ort, wo wir für dieses Buch gekocht und fotografiert haben: auf einer Insel im Spreewald in der Nähe von Lübbenau. Jule ist eine leidenschaftliche Gärtnerin. Und so kam alles zusammen: Jule konnte aus ihrem eigenen Gemüse gekochte Gerichte fotografieren. Was könnte besser sein, als wenn die Fotografin auch gleichzeitig die Gärtnerin ist?

Und ich, Malte, habe mit Jule gemeinsam die Gerichte ersonnen, entwickelt und gekocht. Hier schreibe ich unsere Geschichte und die Rezepte dazu auf. Zum einen bin ich promovierter Philosoph, zum anderen gelernter und leidenschaftlicher Koch. Ich habe mehr als eineinhalb Jahre in Japan verbracht und dort die traditionelle Hochküche, das Kaiseki, aber auch die Teezeremonie und den Zen-Buddhismus studiert. Daher das Thema Japan.

Die japanische Küche und die Schönheit des Gemüses: Das passt wunderbar zusammen, fanden wir. Und so schmiedeten wir Pläne und konnten den AT Verlag für unser Vorhaben gewinnen. Jule machte einen Pflanzplan für den Garten, suchte nach Untergründen für die Fotos und nach passendem Geschirr.

Das Grundstück auf der Spreewaldinsel besteht aus alten Eichen, Obstbäumen – unter anderem Äpfel, Mirabellen, Kirschen, Zwetschgen und Quitten –, zwei Haupthäusern, die wieder instand gesetzt werden, ein paar Datschen, die verstreut im Wald liegen und ebenfalls auf Renovierung oder Sanierung warten, einer großen Wiese, einem kleinen Bootshafen für den echten Spreewälder Kahn, einem Geräteschuppen und vor allem dem Gemüsegarten. Daraus kamen nicht alle, aber doch viele der Gemüse, die hier im Buch gezeigt werden. Wir haben uns an den Jahreszeiten orientiert, aber nicht sklavisch daran gehalten. Zusätzlich haben wir in Berliner Bio- und Asiamärkten und auch vor Ort im Spreewald eingekauft. Auf Zitrusfrüchte aus dem Süden Europas wollten wir

nicht verzichten. Unser Rundkornreis kam übrigens aus Italien. Sojasauce, Miso und Mirin bezogen wir aus Berlin. Außer dem Sake stammen sonst nur getrocknete Zutaten wie Algen und Shiitakepilze aus dem Fernen Osten. Guten, festen Seidentofu bekommt man inzwischen auch bei uns. Und so konnten wir ganz unserem Motto folgen, uns von den Dingen führen zu lassen und sie zu nehmen, wie sie sind.

Jule und ich sind immer wieder in den Garten gegangen, haben gerochen, geschaut und verkostet, haben einzelne Gemüse mit in die Küche genommen. Und sie dann befragt, was sie denn werden wollen. Ich bin also nicht mit einem festen Satz an fertig entwickelten Rezepten in den Spreewald gefahren. Das meiste entstand vor Ort, aus dem Gespräch heraus und eher aus dem Bauch denn aus dem Kopf.

So haben wir über etwa ein halbes Jahr hinweg in insgesamt sechs Aufenthalten und sieben Wochen dort draußen auf der Insel gekocht und fotografiert und mit einigen anderen Bewohnern gelebt. Dazu gehörten die drei weiteren Familien, mit denen Jule mitsamt ihrer Familie das Anwesen besitzt, die Wildschweine, die nachts rings ums Grundstück grunzten und wühlten, die Reiher und Hirsche, Vögel und Insekten, der Wind und das Wetter, das Rauschen der Bäume, das Wuchern des Grases, die Mäuse in der Küche und die Marder unter dem Dach. Und die Fließe, so nennt man die Wasseradern, die still, beschaulich und irgendwie auch weise vor sich hinfließen, jeden Tag, seit langer und noch für lange Zeit.

Wir hatten ein klares Konzept, das aus dem Zen, der japanischen Teezeremonie und dem Kaiseki kommt. Und haben dann einfach angefangen. Unseren Weg und das, was wir gefunden haben, sehen Sie auf den folgenden Seiten, sortiert nach den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Ein Making-of zur Entstehung des Buches gibt es auf Instagram unter dem Titel des Buchs.

Wir wünschen viel Vergnügen und anregendes Lesen und Kochen.

Jule Felice Frommelt und Malte Härtig

WAS IST ZEN?

Im Zen-Buddhismus pflegt man den Gedanken, dass eine Art Erleuchtung möglich ist, die sich entweder spontan und unvermittelt einstellt oder aber über ein Sich-Üben und über das Erklimmen bestimmter Stufen. Daraus entwickelten sich die unterschiedlichen Schulen und Traditionen des Zen.

Für unseren Bedarf soll es reichen, ganz allgemein festzuhalten: Die Grundannahme des Zen ist, dass es einen Schulungsweg gibt, den es zu gehen gilt. In Japan haben sich daraus die »Weg-Künste« wie Kalligrafie, Bogenschießen oder die berühmte Teezeremonie entwickelt.

Einen Weg gehen, der zur Erleuchtung führt – das kommt für uns einer Einsicht in die Dinge gleich, nämlich zu sehen und zu verstehen, dass die Dinge sind, wie sie sind. Was aber nicht bedeutet, dass man sie nicht gestalten könnte. Vielmehr laden beispielsweise die Karotte oder der Sellerie dazu ein, sich mit ihnen zu beschäftigen, mit ihrem Wesen, ihrer Schönheit, ihrem Sein. Mit ihnen zu kochen, sie zu essen und ein Stück weit Karotte und Sellerie zu werden, wenn wir sie kauen, verdauen und ihre Energie aufnehmen. Wir »kochen« in diesem Buch mit Gemüse, weil wir Gemüse lieben. Und weil wir das Leben lieben.

Der deutsche Physiker Thomas Vilgis, der sich viel mit Essen und seinen molekularen Eigenschaften beschäftigt, hat einmal aus physikalischer Sicht sehr ähnlich gesagt: Die Dinge sind, wie sie sind. Auf molekularer Ebene würden unsere Zubereitungstechniken an der Grundstruktur dieser Dinge nur wenig ändern.

In unserer Philosophie des Zen geht es also um das Wesentliche und damit um das Sein der Dinge. Kochen ist eine Form der Erkenntnis über die Welt. Und Essen auch. Aber Kochen ist auch Praxis. Über das konkrete Zubereiten, das Schneiden, Garen und das anschließende Essen kommen wir mit Gemüsen, Getreiden und Tieren in Kontakt. Sie »sterben« in gewisser Weise für uns, aber wir und unser Bedürfnis nach Nahrung sind auch der Anlass, neue Karotten zu

pflanzen, erneut Tiere großzuziehen. Und im besten Fall nehmen wir ihre Energie auf, sie geht also nicht verloren, war nicht umsonst. Die Dinge wandeln sich in ihrer Form, transformieren sich. Kochen und Essen sind Transformationsprozesse und gleichzeitig Begegnung, sind Interaktion und Austausch von Energie.

Für den Zen-Meister Dogen Zenji (1200–1253) war jede Form von Praxis, nicht nur das meditative Sitzen und das An-nichts-Denken, eine Übung auf dem Weg zur Erleuchtung. In seinen Regeln für das Klosterleben schrieb er auch nieder, wie er die Verantwortlichkeiten in der Küche sah. »Anweisungen an den Klosterkoch« heißt eine seiner bekanntesten Abhandlungen. Und darin ist zu lesen, dass der Klosterkoch als Leiter der Küche den zweithöchsten Rang im Kloster haben und ein Vorbild und Meister sein sollte. Denn der Klosterkoch trug jeden Tag die Verantwortung für die Ernährung der anderen Mönche – und damit für ihr Leben. Das ist eine nicht hoch genug zu schätzende Aufgabe. Auf diese Weise trug der Klosterkoch wesentlich dazu bei, dass die Mönche dem Weg der Erleuchtung folgen konnten. Und so sollte er sie nach Dogen mit dem Notwendigsten versorgen. Nicht zu viel. Und nicht zu wenig. Sondern gerade richtig. Man isst sich nicht satt, sondern zufrieden, sagt man in Japan. Und wir schließen uns dem an. Es geht nicht um die Menge, sondern um die Qualität. Ein anderer japanischer Essensspruch besagt: »Hör auf zu essen, wenn dein Magen zu achtzig Prozent gefüllt ist.« Probieren Sie das mal aus! Uns in der westlichen Welt ist das nicht in die Wiege gelegt worden.

So genügsam das Essen im Zen klingt: Es zeigte doch auch immer den Erleuchtungsweg des Klosterkochs. Denn in der Art und Weise, wie sorgfältig etwa der Reis sortiert, gewaschen und gegart wurde, zeigte sich für Dogen, dass der Klosterkoch die Aufmerksamkeit allein im Hier und Jetzt hatte, auf das gerichtet, was er gerade tat. Und dabei jedes einzelne Reiskörnchen im Blick hatte. Er solle es so behandeln wie sein eigenes Augenlicht, riet Dogen dem Klosterkoch. Und wenn er Sandkörnchen im Reis finden würde, dann solle der Sand nicht minderwertiger sein als die Reiskörner. Siehe beides, sagte Dogen, und wirf beides gleichzeitig weg, Sand und Reis.

Das klingt für uns befremdlich. Dahinter stehen jedoch zwei wesentliche Sätze des Zen: Alle Dinge haben ihren Wert. Alle Dinge sind unvergleichlich.

Solche Sätze schulen eine bestimmte Haltung zur Welt. Und schlussendlich sind es unsere Haltungen, die unser Handeln prägen. Die Haltung des Kloster- und auch jedes anderen Kochs kann man im Teller oder der Schale ablesen, die er serviert. Ist er achtsam mit den Dingen umgegangen? Hat er ihr Wesen erkannt und ihr Potenzial entwickelt oder eher nicht?

Dogen definierte, wie ein gutes Essen sein sollte. Und orientierte sich dabei an der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre. Fünf Farben – Rot, Gelb, Grün, Weiß und Schwarz beziehungsweise Aubergine – sollte es haben und auf fünf Arten zubereitet sein: gegrillt, gedämpft, gekocht, frittiert und roh. Und sechs Geschmacksrichtungen sollten enthalten sein: süß, sauer, salzig, bitter, scharf und delikat.

Delikat beschreiben die Chinesen als fade und schätzen es als hohe Qualität eines Essens. In Japan würde man vielleicht auch »zurückhaltend« sagen. Die kulinarische Form des »Zurückhaltenden« sind der berühmte Dashi und seine unsichtbare Fülle, mit dem wir uns später noch beschäftigen werden.

Drei Qualitäten sollte das Klosteressen nach Dogen zeigen. Es sollte leicht und weich, sauber und frisch, präzise und sorgfältig sein. Und der Koch sollte sich während der Zubereitung in drei Denkweisen üben: in einem freudigen Geist, der mit der Dankbarkeit einhergeht, für andere kochen zu dürfen und damit dem Weg Buddhas zu folgen; in einer Fürsorge, wie sie Eltern für die eigenen Kinder haben; und in einem großen, weiten Herzen, so unverrückbar wie ein Berg und offen wie das Meer. Wenn dies berücksichtigt sei, entstehe wie von selbst ein harmonisches, gutes Essen.

Aus diesen Anweisungen hat sich eine Küche entwickelt, die sich Shojin Ryori nennt. *Shojin* bedeutet Geist und Fortschritt und bezeichnet damit den Zen-buddhistischen Übungsweg. *Ryori* ist eine Küche oder eine Art zu kochen. Dieses Shojin ist eine sehr besondere Küche. Sie ist leicht, fein, geschmackvoll und hoch ästhetisch. Und vegan. Sie macht zufrieden und manchmal sogar glücklich. Weil sie leicht im Magen liegt und eine positive Energie gibt. Und weil sie im besten Fall mit Liebe gekocht ist. Wenn Ihnen dieses Shojin in Japan oder anderswo einmal begegnet, nehmen Sie die Gelegenheit wahr. Es kann ein einmaliges Erlebnis sein. Shojin ist eine sehr beeindruckende Form, Körper, Seele und Geist gleichermaßen und sehr elegant zu nähren.

Diese Küche und die Leitsätze von Zen-Meister Dogen sind der Ursprung unseres Kochbuchs. Sie sind die ersten Gedanken, mit denen der Weg begann. Doch wir sind hier nicht in Japan und auch nicht im Zen-Kloster. Die meisten von uns sind wahrscheinlich keine hauptberuflichen Köche, deren Weg des Kochens gleichzeitig der eigene Erleuchtungsweg und damit der volle Lebensinhalt ist – auch wenn man sich das manchmal vielleicht wünschen würde. Und so reifte mit jedem unserer Schritte die Frage: Wie kann man das übertragen, beziehungsweise was wollen wir an Gedanken mitnehmen und bei uns im deutschsprachigen Raum zeigen?

Alle Kriterien von Dogen umzusetzen – das haben wir probiert, führt aber vom Kern weg. Und so haben wir die Dinge auf das Wesentliche reduziert. Dies lässt sich für uns in einem einzelnen Satz bündeln. Er stammt vom berühmten Tee-Meister Sen no Rikyu (1522–1591) und bezieht sich eigentlich auf die traditionelle Teezeremonie. Danach befragt, ob edles, feines Geschirr für die Einfachheit des Teetrinkens allein angemessen sei, antwortete er: »Handeln wir gerade so, wie es ist, dann ist es die wahre Teekunst.« Übertragen auf unser Buch und unseren Kontext heißt das: »Nehmen wir es so, wie es ist.« Auch darauf werden wir noch ausführlich zu sprechen kommen.

## KOCHEN IST SCHNEIDEN

Das sagen die japanischen Köche manchmal in einer bescheidenen, fast demütigen Haltung. Sie meinen damit, dass ihre zentrale Tätigkeit tatsächlich das Schneiden der Lebensmittel ist. Einerseits, weil die Lebensmittel von den Bauern, Fischern und Produzenten tatsächlich in einer sehr hohen Qualität ins Restaurant geliefert werden und man sie *nur noch* zurechtschneiden muss. Dieser Satz knüpft aber auch an dem oben Gesagten an: Die Dinge sind, wie sie sind, und wir können sie – auch wenn ein westlicher Koch sich und sein Essen manchmal sehr anders inszeniert – mit viel Piff, Paff und Puff, Schäumen, Sphären und so weiter nur marginal verändern. Andererseits legt das Motto »Kochen ist Schneiden« die Aufmerksamkeit auf den Moment des Schneidens selbst: auf die Praxis, die Übung und die Meisterschaft, ein Messer zu führen. Zudem auch auf das Messer selbst. Und damit auf den Schmied. Ebenso wie auf den Koch. Und auf das Gemüse oder den Fisch, denn das Schneiden hat direkte Auswirkungen auf den Geschmack, auf den Biss oder das Weiche, das Saftige oder Trockene, auf das Essen mit Stäbchen und das Kauen im Mund. Und natürlich auch auf die Optik, die Schönheit der Dinge (siehe das Beispiel Mangold auf Seite 32 und Pastinake Seite 170). Im Schneiden ist all das und noch mehr enthalten. Es ist der vielleicht zentralste Moment des Kochens. Und wirkt doch allzu oft alltäglich und banal. Davon künden allein schon die Messer in unseren Küchenschubladen und ihre Qualität.

Die japanische Küche ist eine im Grunde einfache Küche. Weil die Zutaten mit einfachen Techniken zubereitet werden: Grillen, Frittieren, gesäuert und roh, Dämpfen und Kochen. Das ist ganz so, wie Dogen es dem Klosterkoch empfiehlt. Und auch wir haben uns daran orientiert. Die Struktur der Gerichte folgt also diesen Techniken.

Darüber hinaus folgen die Gerichte den Jahreszeiten, wodurch sich die vier Kapitel Frühling, Sommer, Herbst und Winter ergeben. Und wir haben uns lose an einem Kaiseki-Menü orientiert.

Die Kaiseki-Küche ist so etwas wie die Haute Cuisine Japans. Ihr Ursprung liegt in der Teezeremonie und in dem Credo des Teemeisters Rikyu, man solle, wenn es Essen zum Tee gebe, dieses dem Tee im Ablauf voranstellen, es ihm unterordnen. Und es solle in der Bedeutung und Menge gerade so viel sein, dass man nicht verhungert. *Kaiseki* wird auch als »Stein in der Robe« übersetzt und bezieht sich damit auf die Mönche im Zen-Kloster, die sich während der Meditation heiße Steine auf den Bauch unter ihr Gewand gelegt haben sollen, um weder Hunger noch Kälte zu verspüren und sich so voll auf Za-Zen, das Sitzen, und auf einen leeren Geist zu konzentrieren.

Die Bezüge zwischen Zen, Teezeremonie und Kaiseki sind also eng. Was verbindet das alles mit dem Sellerie? Die Antwort ist: Sich auf die Dinge, die vorhanden sind, einzulassen.

# FRÜHLING

Was genau ist eigentlich der Frühling?

Wir denken als Erstes an Erdbeeren und Spargel, an die gesättigte, blütenduftschwere Luft im Mai und haben das Gefühl: Der Frühling ist Fülle pur. Doch der Eindruck täuscht. Frühling ist auch die Wechselhaftigkeit des Aprils. Die öde Kälte des März. Und die erste Hitze des Junis.

Jedes Jahr ist anders, und der Frühling ist nichts Fixes. Das Jahr 2017 kam sehr spät aus der Kälte, 2018 war die erste Hitze schon im Mai zu spüren.

So dauert es mal kürzer, mal länger, bis wir frisches Gemüse aus dem Garten und vom Feld bekommen. Es sind vor allem Kräuter, Stängel, Triebe und Blätter, die wir ernten. Bis Früchte wie Auberginen und Aprikosen reif sind, ist es Sommer geworden, und Knollen und Wurzeln kommen oft erst im Herbst aus dem Boden.

Bis dahin müssen wir mit den Gemüsen und Früchten aus dem Vorrat von der letzten Ernte klarkommen. Die Vorsorge zahlt sich aus. Wider alle Romantik sind wir in dieser Zeit aber auch auf Importe angewiesen: aus Italien, Spanien, Ägypten oder sogar aus Argentinien oder Südafrika.

Was ist also der Frühling? Für uns ist er vieles gleichzeitig: klar und rein, erdig und luftig, duftend und karg. Er ist Erwachen und schnelles Sterben – man denke an die kurze Kirschblüte in Japan. Er ist Geborgenheit in der Erde, die Kraft der Sprossen und Triebe, das zarte Weiß, das leuchtende Grün, die Farbenvielfalt der Blüten: Holunder, Rosen, Löwenzahn und Malve. Das Potenzial der Welt stößt hervor und beginnt sich zu entfalten. Der Frühling ist Übergang und nicht von ungefähr wie im christlichen Glauben: Auferstehung. Er ist ein Fest und reines Werden.



Mit den ersten Kartoffeln des Jahres, die fest und fast knackig, aber im Aroma noch leicht sind, gehen die Stangen des Staudenselleries hier eine wunderbare Kombination ein. Der Staudensellerie ist eher mineralisch und saftig, oben an den Blättern wunderbar harzig und bitter, sodass man wie auf einem schmalen Grat mit jedem Biss herausfindet, ob die Bitterkeit noch angenehm ist oder nicht.

Die Blätter werden milder, wenn man sie mitsamt Stängeln als Tempura zubereitet (siehe Frühlingstempura, Seite 35) und so auch jene Teile des Selleries verwenden kann, die sonst schnell in den Kompost wandern.

Das Schmoren in Miso gibt Kartoffeln und Sellerie eine feine Cremigkeit. Durch den Shiitake kommt noch ein dezenter geschmacklicher Boost hinzu und schiebt das Gericht in Richtung unseres heimischen Kartoffel-salats, insbesondere wenn man es mit Schnittlauch garniert. So schmeckt das Gericht vertraut, bleibt aber doch ein Unikat – japanisch inspirierte Gemüseküche eben.

Für 3–4 Portionen

200 ml Kombu-Dashi  
½ getrockneter Shiitake  
250 g Kartoffeln  
2 EL helles Miso  
2 Stangen Staudensellerie  
1–2 Halme Schnittlauch  
oder asiatischer  
Knoblauch-Schnittlauch  
(mit Blüten)

UND  
SO  
GEHT'S

Den Dashi in einem Topf leicht erwärmen und den Shiitake darin 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und wie für »Wedges« in lange Spalten schneiden. Den Shiitake aus dem Dashifond entfernen, die Kartoffeln hineingeben, aufkochen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Das Miso hinzufügen und noch weitere 2–5 Minuten mitkochen, bis die Kartoffeln noch einen leichten Biss haben. Am besten zwischendurch prüfen. Im Idealfall ist der Fond sämig eingedickt. Wenn nicht, die Kartoffeln entfernen und den Fond weiter einkochen.

Den Sellerie schräg zur Wuchsrichtung in Stücke schneiden. Nach Geschmack blanchieren. Roh muss man ihn zu sehr kauen, damit dominiert er dann das Gericht. Ist er zu weich, geht er unter und verliert sein harziges Aroma. Es empfiehlt sich, ihn etwa 2 Minuten zu blanchieren. Dann kalt abschrecken.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln mit Miso und Staudensellerie mischen, mit dem Schnittlauch garnieren. Schmeckt lauwarm oder kalt am besten.

# SPARGEL, SCHWARZER SESAM UND KIRSCHEN

Manchmal entstehen die Dinge aus dem Zufall heraus. Das ist ganz im Wortsinn gemeint: Sie fallen einem zu. So wie die Kirschen, die reif und leuchtend am Baum hängen; die ersten Vögel waren schon hinter ihnen her, als wir uns dem Spargel widmen wollten. Obst und Gemüse auf demselben Teller, geht das? Ja, finden wir, das geht. Die Brücke wird über den schwarzen Sesam und die Zitronennote geschlagen, die Obst und Gemüse verbindet. Die Kirschen werden leicht mit Sake und Sojasauce aromatisiert, sodass ihr Weg ins »Herzhafte« bereitet ist. Spargel und Kirschen treffen sich in der Mitte, dort, wo auf dem Teller das Nichts ist.

Das Gericht greift die Idee des Hassun auf, einem Gang aus dem traditionellen Tee-Kaiseki (siehe Seite 18). Dinge aus den Bergen und Dinge aus dem Meer werden diagonal zueinander sehr formal angerichtet: gestapelt, mit gerader Kantenlänge und immer so viele, wie Gäste an der Teezeremonie teilnehmen, plus ein Stapel mehr, damit niemand das letzte Stück auf dem Tablett nehmen muss.

Davon weicht unser Gericht ab. Es ist für zwei Portionen gedacht, und wir nutzen es vor allem, um mit dem Kontrast bezüglich Farbe, Form und den Kategorien Obst und Gemüse zu spielen, aber gleichzeitig eine Harmonie herzustellen. Das urwüchsig wilde Grün des Spargels trifft auf das glatte, tief leuchtende Rot der Kirschen.

Für 2 Portionen

150 g grüner Spargel  
2 EL schwarzer Sesam  
1 TL Mirin  
Sake  
Sojasauce  
Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
Zesten von 1 unbehandelten Zitrone  
1 Prise Salz, nach Belieben  
100 g Süßkirschen

UND SO GEHT'S

Den Spargel so wenig wie nötig schälen, meistens genügt es nur im unteren Drittel. Am besten einfach probieren. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im Siebeinsatz über kochendem Wasser 2 Minuten dämpfen und in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser abschrecken.

Den Sesam in einer Pfanne auf kleiner Flamme rösten, dann im Mörser grob zermahlen. Mirin, 1 Teelöffel Sake, 1 Spritzer Sojasauce, 2 Esslöffel Zucker, Zitronensaft und -zesten einmal aufkochen, unter den Sesam mischen und den Spargel darin wenden. Eventuell mit Salz abrunden. Anrichten.

Die Kirschen entsteinen. In einem Topf 1 Prise Zucker zu einem leichten Karamell schmelzen lassen, die Kirschen hinzufügen, einmal schwenken, 1 Spritzer Sake und ½ Teelöffel Sojasauce dazugeben. Noch einmal schwenken. Dann anrichten. Die Kirschen sollen nur leicht mit dem Fond glasiert, aber noch roh sein.



Yuba ist eines der schönsten Produkte der japanischen Küche. Es ist die Haut, die sich auf der Sojamilch bildet, wenn man sie erhitzt. In Kyoto gibt es Hersteller, die dieses Produkt seit vielen Generationen bis heute jeden Tag von Hand produzieren und an die guten Restaurants liefern.

Frisch ist Yuba am besten. Es erinnert in seiner Konsistenz entfernt an Büffelmozzarella. Um Sie damit vertraut zu machen, haben wir es ähnlich konzipiert. Mit reifen Tomaten direkt aus dem Garten und mit einem knackig-sauren Dressing.

Jetzt kommt ein großes Aber: Es ist das einzige Rezept, wo Sie an die Grundzutaten nur schwer herankommen. Ich habe mir von meiner letzten Reise nach Kyoto getrocknetes Yuba mitgebracht. Es ist gut, aber kein Vergleich zum frischen. Ein wenig auf die Spur kann man Yuba kommen, wenn man die chinesische Variante »Dried Bean Curd« kauft. Auch das ist ein sehr interessantes, ästhetisches Produkt, aber doch leider nur ein Ersatz.

Bleibt nur: deutschen Köchen und Tofuproduzenten einen Schubs geben. Einen Flugbegleiter oder eine Stewardess umgarnen. Oder selbst an den Herd. Wie das geht: auf Youtube suchen oder auf unser nächstes Buch warten. Oder mal nach Kyoto fahren.

Für 2 Portionen

- 1 große Tomate
- 1 kleine Tomate
- 10 Yubaröllchen (aus Kyoto importiert; zur Not chinesisches »Dried Bean Curd« aus dem Asialaden)
- 4 TL Limettensaft
- 2 TL helle Sojasauce
- 2 TL Zucker

UND  
SO  
GEHT'S

Die Tomaten in Scheiben schneiden. 200 ml Wasser aufsetzen und einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, die Yubaröllchen hinzufügen, 15 Minuten ziehen und weich werden lassen. Dann herausnehmen und vorsichtig ausdrücken.

Den Limettensaft mit der Sojasauce und dem Zucker zu einem Dressing verrühren. Tomatenscheiben, Yubaröllchen und das Dressing anrichten – entweder separat oder wie ein klassischer Caprese.

Schmeckt an golden-warmen Herbsttagen auch gut gekühlt.

TIPP

Das getrocknete Yuba wird durch eine Prise Natron im Einweichwasser schneller weich. Dadurch verkürzt sich die Einweichzeit auf etwa 5 Minuten. Anschließend, wie im Rezept beschrieben, vorsichtig ausdrücken und weiterverwenden.



Folgende Quellen haben uns bei der Arbeit an diesem Buch inspiriert und begleitet:

Andoh, Elizabeth: Washoku. Recipes from the Japanese home kitchen, Berkeley 2005

Dōgen und Kōshō Uchiyama Rōshi: How to Cook Your Life, Boston 2005

Fujii, Mari: The Enlightened Kitchen. Fresh Vegetable Dishes from the Temples of Japan, New York 2012

Jahn, Gisela, Petersen-Brandhorst, Anette: Erde und Feuer. Traditionelle japanische Keramik der Gegenwart, Katalog zur Ausstellung (Hetjens-Museum, Deutsches Museum und Museum für Völkerkunde Berlin), München 1984

Jullien, François: Über das Fade – eine Eloge.

Zu Denken und Ästhetik in China, Berlin 1999

Koyama, Hirohisa: Japan und seine Esskultur, München 1999

Murata, Yoshihiro: Kaiseki, Tokyo/New York 2006

Paul, Stevan: Meine japanische Küche. Rezepte für jeden Tag, Münster 2018

Suzuki, Tokiko: Japanese Homestyle Cooking, Tokyo 1999

Tsuji, Kaichi: Kaiseki. Zen Tastes in Japanese Cooking, Kyoto/Tokyo/Palo Alto 1972

Tsuji, Shizuo: Japanese Cooking. A Simple Art, New York/San Francisco 1980

Yoneda, Soei: Good Food from a Japanese Temple.

Six Hundred Year Tradition of Simple, Elegant Vegetable Cooking, Tokyo/New York/San Francisco 1982

Unser Dank gilt unseren Familien, Siddhartha, Noah und Solvej sowie Meike und Floris, die uns Räume ermöglicht haben, unser Kochbuch zu realisieren, im Spreewald zu kochen, zu schreiben und zu fotografieren.

Ebenso geht unser Dank an unsere Eltern, die sich großzügig Zeit nahmen und für die Enkel da waren, und an die Bewohner des Spreewalds, die uns begleitet und die Arbeit vor Ort mit ermöglicht haben.

Wir haben uns sehr über die Unterstützung und Inspiration durch die Keramiker Carolin Wachter (wachter-porzellan.de), Cuzé (studio-cuze.tumblr.com), Yoshito Maeoka und Gurli Elbækgaard (elbaekgaard.dk) gefreut. Ebenso über die Anregungen und Produkte von Markus Shimizu (mimiferments.com). Er stellt die im Buch erwähnten Misos, Sojasaucen, Sangohachi und Mirin in handwerklich hoher Qualität in Deutschland her. Dank auch an Nicole Klauß für ihre zuverlässige Begleitung bei der Entstehung des Buches und ihren wohlwollend kritischen Blick auf Texte und Rezepte. Ebenso an Esther Kern, die uns mit ihren Ratschlägen zur Seite stand. Dank auch an Claudia Zaltenbach für den Tipp, Yuba mit Natron weich zu machen (eine Vorabinformation aus ihrem nächsten Kochbuch über Tofu und Yuba).

Und last but not least danke an Urs Hunziker und sein Team vom AT Verlag für das Vertrauen in uns und unsere Idee.



### MALTE HÄRTIG

Dr. phil., ist forschender und schreibender Koch und Philosoph. In seiner Doktorarbeit hat er sich mit der japanischen Esskultur und dem Zen-Buddhismus befasst. Er hat eine Vorliebe für ungewöhnliche Gedanken und schätzt die Schönheit und Vielfalt, die in den Gemüsen, im Kochen und im Denken liegt. Er lebt mit seiner Familie im Wendland. [www.malte-haertig.de](http://www.malte-haertig.de)



### JULE FELICE FROMMELT

arbeitet als selbstständige Foodfotografin in Berlin. In ihren Bildern will sie das Wesentliche, die Schönheit der Dinge, festhalten. Ihre Fotografien sind von einer natürlichen und klaren Ästhetik. Sie liebt Speisen ohne Schnörkel und fotografiert sie auch so. Am liebsten kocht und isst sie Gemüse aus ihrem eigenen Garten im Spreewald. Für dieses Buch hat sie die Rezepte mitentwickelt. [www.julefelicefrommelt.de](http://www.julefelicefrommelt.de)