

Authentische buddhistische Rezepte aus verschiedenen Traditionen

In der buddhistischen Küche spielen frische Zutaten, Achtsamkeit und eine rein pflanzliche Ausrichtung eine zentrale Rolle. Hier haben wir eine Auswahl **qualitativ hochwertiger, vegetarischer und veganer Rezepte** aus verschiedenen buddhistischen Traditionen zusammengestellt – von der herzhaften Zen-Gemüsesuppe über einen bunten chinesischen Gemüse-Eintopf bis hin zu tibetischen Momos und einem süßen thailändischen Dessert. Jedes Rezept enthält detaillierte Zutatenlisten, einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Hinweise zu Variationen und schwer erhältlichen Zutaten. Viel Freude beim Nachkochen!

Mögen diese Rezepte nicht nur satt machen, sondern auch einen kleinen Einblick in die vielfältige Welt buddhistischer Küche geben. Jedes Gericht lässt sich mit etwas Achtsamkeit und Liebe zubereiten – genau wie es in den Klöstern praktiziert wird. Viel Spaß beim Nachkochen und Variieren!



Kenchinjiru

Japanische Zen-Gemüsesuppe

Herkunft/Tradition: Zen (Japan, *shōjin-ryōri* – buddhistische Tempelküche)

Beschreibung: Kenchinjiru ist eine klare, kräftige Gemüsesuppe mit Tofu, Wurzelgemüse und Pilzen. Ursprünglich von Zen-Mönchen entwickelt, kommt diese Suppe komplett ohne tierische Zutaten aus und wärmt an kühlen Tagen. Traditionell wird anstelle von Fischbrühe eine **vegane Dashi-Brühe** aus Kombu (Seetang) und getrockneten Shiitake-Pilzen verwendet.

Zutaten (für 4 Portionen):

- **Basis & Brühe:**

- 1 l **vegane Dashi-Brühe** (z. B. aus 1 Stück Kombu und 3 getrockneten Shiitake-Pilzen gezogen)
- 1 EL **Sesamöl**
- 4 EL **Sojasauce**
- 2 EL **Mirin** (süßer Reiswein; alternativ 1 TL Zucker + 1 EL zusätzlicher Sake)
- 2 EL **Sake** (japanischer Reiswein; alternativ Weißwein oder Gemüsebrühe)

- **Einlage:**

- 1 Packung **Seidentofu** (ca. 300 g)
- 1 Stück **Konnyaku** (Konjak-Gelee; falls nicht verfügbar, ersatzweise 150 g festes Gemüse wie Kohlrabi)
- 2 **Möhren**, in Scheiben (ca. 200 g)
- ½ **Daikon-Rettich** (oder weißer Rettich, ca. 200 g), in Halbmonde geschnitten
- 100 g **Shimeji-Pilze** (alternativ braune Champignons)
- 100 g **Enoki-Pilze** (alternativ Sojasprossen oder weitere Champignons)
- 3 **Shiitake-Pilze**, getrocknet und eingeweicht (in Scheiben)
- 2 **Frühlingszwiebeln**, in feinen Ringen (weißer und grüner Teil getrennt)
- 2 Blätter **Aburaage** (japanischer frittierter Tofu; alternativ 100 g geräucherter Tofu in dünnen Scheiben)

1. **Vorbereitung:** Seidentofu vorsichtig in Küchenpapier wickeln und ca. 15 Minuten entwässern lassen. Den Konnyaku in grobe mundgerechte Stücke reißen (z. B. mit einem Löffel oder kleinen Glas). Konnyaku-Stücke 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, dann abgießen und beiseitestellen (das reduziert den eigentümlichen Geruch).
2. **Gemüse schneiden:** Möhren waschen, schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Daikon schälen, längs halbieren und ebenfalls in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Die eingeweichten Shiitake-Pilze in Streifen schneiden, Shimeji und Enoki eventuell voneinander trennen, Frühlingszwiebeln vorbereiten (weiße Teile separat halten). Aburaage-Blätter in schmale Streifen schneiden.
3. **Anbraten:** In einem großen Topf das Sesamöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Möhren, Daikon und die **Pilze** (Shiitake, Shimeji, Enoki) sowie den **weißen Teil der Frühlingszwiebeln** hineingeben und unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen. Dies gibt Röstaromen und hebt den Geschmack hervor.
4. **Aufgießen:** Die blanchierten Konnyaku-Stücke dazugeben und alles mit der vorbereiteten heißen **Dashi-Brühe** übergießen. Einmal umrühren, dann den Deckel auflegen und die Suppe aufkochen lassen.
5. **Kochen:** Den entwässerten Seidentofu in grobe Würfel schneiden. Sobald die Suppe kocht, die **Tofuwürfel** und die Streifen **Aburaage** vorsichtig in den Topf gleiten lassen. Die Suppe nun bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa **10 Minuten köcheln** lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Tipp: Zwischendurch eventuell aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel oder feinem Sieb abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.
6. **Abschmecken & Servieren:** Gegen Ende der Kochzeit den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** hinzufügen. Die Suppe mit **Sojasauce, Mirin** und **Sake** abschmecken. Noch einmal kurz erwärmen, dann in Schalen schöpfen. Traditionell wird Kenchinjiru heiß serviert – **Guten Appetit** (*itadakimasu*)!

Hinweise & Variationen: Kenchinjiru ist flexibel – verwende je nach Saison auch Süßkartoffel, Pastinake oder Kartoffel als Ergänzung. **Konnyaku** (Konjak) bringt eine authentische, leicht knusprig-feste Textur; falls er schwer erhältlich ist, kann man ihn weglassen oder durch festes Gemüse ersetzen. **Dashi-Brühe:** Kombu und Shiitake verleihen Umami; wenn beides nicht zur Hand ist, tut es zur Not auch Gemüsebrühe, aber der typische Geschmack leidet etwas. Für eine glutenfreie Variante: Tamari anstelle von Sojasauce verwenden. Diese Zen-Suppe ist traditionell vegan, nahrhaft und ideal als leichte Hauptmahlzeit oder sättigende Vorspeise.



Luóhàn zhāi

Buddha's Delight – Chinesische Fastenspeise

Herkunft/Tradition: Chinesischer Buddhismus (Mahayana) – ein traditionelles **Neujahrsgericht** und beliebter Gemüse-Eintopf in der Tempelküche

Beschreibung: *Buddha's Delight* (kantonesisch *Lo Han Jai*) ist ein bunter Gemüseeintopf mit Tofu und Glasnudeln, der ursprünglich von buddhistischen Mönchen an Festtagen zubereitet wurde. Der Legende nach soll ein echtes Buddha's Delight bis zu **18 Zutaten** enthalten, symbolisch für Wohlstand und Fülle – in der Praxis wählt man aber einfach eine bunte Mischung aus verfügbaren Gemüsen und Pilzen. Unser Rezept orientiert sich an einer verbreiteten Version mit etwa 9 Hauptzutaten und vereint knackiges Gemüse, aromatische Pilze und würzige Saucen zu einem harmonischen Ganzen.

Zutaten (ca. 4 Portionen):

• **Getrocknete Zutaten (vorzubereiten):**

- 15 g **getrocknete Shiitake-Pilze**
- 15 g **getrocknete Lilienblüten** (auch „Goldener Nadelpilz“ genannt; ersatzweise mehr Shiitake oder Mu-Err-Pilze)
- 10 g **getrocknete Mu-Err-Pilze** (chin. Judasohr; alternativ getrocknete Morcheln)
- 10 g **getrocknete Silberohr-Pilze** (optional, für interessante Textur; kann weggelassen werden)
- 20 g **Glasnudeln** (aus Mungbohnen)

• **Frische und weitere Zutaten:**

- 2 **Frühlingszwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt
- 5 g **frischer Ingwer** (ca. 3 cm), fein gehackt
- 1 **Karotte** (ca. 75 g), in dünne Scheiben (Münzform) geschnitten – symbolisiert Glücksmünzen
- 200 g **Chinakohl**, grob zerteilt (weiße dicke Teile getrennt vom grünen Blatt)
- 200 g **Bambusschösslinge** (aus dem Glas oder frisch, in Scheiben)
- 200 g **frittierter Tofu** („Tofupuffs“ oder frittierte Tofutaschen), halbiert
 - *Alternative:* Fester Tofu, trocken getupft und in Öl knusprig ausgebraten, geht auch.

- **Sauce (zum Schluss):**

- 3 EL **helle Sojasauce**
- 2 EL **dunkle Sojasauce** (kräftiger und leicht süßlich; ersatzweise mehr helle Sojasauce + 1 TL Melasse oder Zuckerrübensirup für die Farbe)
- 1 EL **vegane „Austernsauce“** (aus Pilzen; falls nicht verfügbar, 1 EL Hoisin-Sauce als Ersatz)
- ½ TL **Zucker**
- 3 TL **Speisestärke**, in 2 EL Wasser gelöst (zum Andicken)

- **Außerdem:**

- 2 EL **Pflanzenöl** (z. B. Erdnussöl oder Rapsöl) zum Anbraten
- Optional: 2 EL Shaoxing-Wein (chin. Reiswein) für zusätzliches Aroma; kann durch trockenen Sherry oder Gemüsebrühe ersetzt werden.
- Gedämpfter **Jasminreis** als Beilage (zum Servieren)



1. **Getrocknete Zutaten einweichen:** Die Shiitake-Pilze in einer Schüssel mit ca. **300 ml kochendem Wasser** übergießen und mindestens 30 Minuten (gern länger) einweichen lassen. Ebenso **Mu-Err, Silberohr-Pilze, Lilienblüten** und **Glasnudeln** jeweils separat in heißem Wasser einweichen. Danach alle eingeweichten Zutaten abgießen. **Wichtig:** Das Einweichwasser der Shiitake aufbewahren – es ist voller Geschmack! Die Shiitake eventuell halbieren, Mu-Err und Silberohr klein schneiden. Die aufgeweichten Glasnudeln mit einer Schere auf etwa 10–15 cm Länge kürzen, damit sie sich später gut untermischen lassen.
2. **Gemüse vorbereiten:** Frühlingszwiebeln in 2–3 cm Stücke schneiden. **Weißer und grüner Teil trennen** und beiseitelegen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chinakohl in mundgerechte Stücke teilen; die dicken weißen Rippen getrennt vom zarten grünen Blatt aufbewahren. Frittierte Tofu-Stücke halbieren (so nehmen sie die Sauce besser auf). Bambusschösslinge abtropfen lassen, ggf. grob zerkleinern.
3. **Würzsauce anrühren:** In einem Schälchen helle und dunkle Sojasauce, vegane Austernsauce, Zucker und **4–5 EL des aufgefangenen Shiitake-Einweichwassers** verrühren, bis der Zucker sich löst. Die Speisestärke noch **nicht** hinzufügen – diese kommt erst ganz zum Schluss in die Pfanne, um die Sauce zu binden.
4. **Pfannenrühren – Schritt 1:** In einem Wok oder einer großen, tiefen Pfanne das Öl bei hoher Temperatur erhitzen. Zuerst den **weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch** und **Ingwer** hineingeben und unter Rühren **30 Sekunden anschwitzen**, bis es duftet (nicht zu braun werden lassen, sonst wird Knoblauch bitter).
5. **Pfannenrühren – Schritt 2:** Hitze auf mittel-hoch stellen. **Karotten**, die eingeweichten **Shiitake** und **Lilienblüten** in die Pfanne geben und etwa **1 Minute** mitbraten. Dann die **Bambussprossen**, sowie die übrigen eingeweichten Pilze (Mu-Err, Silberohr) hinzufügen und nochmals **1 Minute** pfannenrühren. Anschließend den **frittierten Tofu** und die **weißen Stücke des Chinakohls** dazugeben und wieder **1 Minute** unter Rühren braten. (Durch das schrittweise Zugeben wird jedes Gemüse genau richtig gegart: Hartes zuerst, zarte Blätter zuletzt.)

6. **Ablöschen & Schmoren:** Mit dem vorbereiteten **Saucenmix** ablöschen. Optional jetzt den Shaoxing-Wein zugeben für ein komplexeres Aroma. Alles gut umrühren, so dass sich die Zutaten gleichmäßig mit der Sauce benetzen. Den Deckel auflegen und den Eintopf bei mittlerer Hitze **ca. 5 Minuten schmoren** lassen. Die Karotten sollten weich werden, aber noch etwas Biss haben.
7. **Fertigstellen:** Den Deckel abnehmen. Jetzt die eingeweichten **Glasnudeln**, den **grünen Teil der Frühlingszwiebeln** sowie die **grünen Chinakohlblätter** unterheben. Die zuvor angerührte Speisestärke-Mischung (3 TL Stärke in 1½ EL Wasser gelöst) nochmals durchrühren und in die Pfanne gießen. Unter sanftem Rühren aufkochen, bis die Sauce leicht andickt und sich glänzend um Gemüse und Tofu legt.
8. **Servieren:** Buddha's Delight sofort heiß servieren, traditionell mit gedämpftem **Jasminreis**. Beim Essen mischt man sich von dem würzigen Gemüse-Eintopf und dem neutralen Reis nach Belieben jeden Bissen frisch zusammen.

Hinweise & Variationen: Bei den Gemüsesorten kannst du kreativ sein: **Zuckerschoten, Pak Choi, Sojasprossen** oder **Erbsen** passen ebenfalls hervorragend in dieses Gericht. Auch kleine **Baby-Maiskölbchen** oder **Wasserkastanien** (aus der Dose) können Textur und Geschmack bereichern. Wichtig ist die Balance aus weichem, knackigem und schwammigem (Tofu, Pilze) – so entsteht die typische Vielfalt. Falls du keine **Lilienblüten** bekommst, ist das nicht schlimm – etwas mehr Shiitake oder ein paar extra Mu-Err-Pilze ersetzen sie notfalls. Die **vegane Austernsauce** aus Pilzen gibt Tiefe; ersatzweise kann man 1 TL dunkle Misopaste oder Hoisin-Sauce verwenden. **Shaoxing-Reiswein** kann notfalls durch trockenen Sherry oder Gemüsebrühe ersetzt werden. Traditionell enthält Buddha's Delight kein Chili, aber wer Schärfe mag, kann am Tisch mit etwas Chilipaste nachwürzen. Dieses Gericht lässt sich wunderbar vorbereiten (alles schnippeln, einweichen) und dann in wenigen Minuten im Wok vollenden – ein echtes Festmahl der Aromen und Texturen!

Tsel Momo

Tibetische Gemüse-Momos

Herkunft/Tradition: Tibetischer Buddhismus (Himalaya-Region) – Momos sind gedämpfte Teigtaschen, beliebt als Streetfood und Klosterküche

Beschreibung: *Momos* sind gefüllte Teigtaschen (ähnlich Dumplings), die in Tibet und Nepal sehr verbreitet sind. Die vegetarische Variante, **Tsel Momos**, wird mit gewürztem Gemüse gefüllt und traditionell gedämpft. In tibetisch-buddhistischen Gemeinden sind Momos nicht wegzudenken – ob als Alltagsmahlzeit oder beim Losar (Neujahrsfest). Dazu reicht man oft eine scharfe Tomaten-Chili-Sauce namens *Sepen*.

Zutaten (für ca. 30 Momos – etwa 4 Portionen):

• Für den Teig:

- 350 g **Weizenmehl** (Type 405 oder Universalmehl)
- ¼ TL **Salz**
- 250 ml **lauwarmes Wasser** (ungefähr, je nach Mehl)

• Für die Gemüsefüllung:

- 1 **rote Zwiebel**, sehr fein gehackt
- 3 **Knoblauchzehen**, sehr fein gehackt
- 2 cm **Ingwer**, geschält und fein gerieben oder gehackt
- 400 g **Chinakohl** (ca. ½ kleiner Chinakohl), fein geschnitten oder gehobelt
- 150 g **Shiitake-Pilze** (frisch; ersatzweise Champignons), fein gehackt
- 1 **Karotte** (ca. 100 g), grob geraspelt
- 2 EL **Gemüsebrühe** (fertig zubereitet, oder ½ TL Instantpulver und 2 EL Wasser)
- 2 EL **Sojasauce**
- 20 g **frische Petersilie** oder Koriandergrün, fein gehackt (traditionell Koriander; Petersilie als milde Alternative)
- 1 TL **Pfeffer** und eine Prise **Salz** (nach Geschmack)

- **Für die scharfe Sauce (Sepen, optional):**
 - 2 **Tomaten**, grob zerkleinert
 - 5 **Knoblauchzehen**
 - 2 **rote Chilischoten** (Menge nach gewünschter Schärfe)
 - 1-2 EL **Wasser**
 - 1 Prise **Salz**
(Alle Zutaten einfach pürieren – siehe Schritt 7.)
- **Außerdem:**
 - Einen **Dämpfeinsatz** oder traditionellen Bambusdämpfer (zum Garen der Momos)
 - Etwas **Öl** zum Einfetten des Dämpfer-Bodens (damit die Teigtaschen nicht ankleben)



1. **Teig herstellen:** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach das lauwarme Wasser zugießen und dabei mit der Hand (oder Küchenmaschine) kneten, bis ein glatter, **elastischer Teig** entsteht. Dies dauert einige Minuten. Ist der Teig zu trocken (krümelig), tröpfchenweise Wasser zugeben; ist er zu klebrig, etwas Mehl einarbeiten. Zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und mindestens **15–30 Minuten ruhen** lassen. (Der Teig wird so geschmeidiger und lässt sich besser ausrollen.)
2. **Füllung vorbereiten:** In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Füllung vorbereiten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chinakohl, Pilze und Karotte wie oben angegeben fein zerkleinern. Alles Gemüse (inkl. Petersilie/Koriander) in eine große Schüssel geben. **Gemüsebrühe** und **Sojasauce** hinzugießen. Mit sauberen Händen oder einem Löffel die Füllung gut durchmischen. Abschmecken und nach Belieben mit Pfeffer und etwas Salz würzen (bedenke, dass Sojasauce schon Salz enthält). Die Füllung kann ruhig **20 Minuten ziehen**, damit der Kohl etwas Wasser verliert – das macht das Füllen gleich einfacher, weil die Masse kompakter wird.
3. **Teig ausrollen:** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten und in 2–3 Portionen teilen (so lässt er sich leichter verarbeiten). **Portionsweise** etwa 2 mm dünn ausrollen. Mit einer runden Ausstechform (Ø 8 cm) oder einem Trinkglas Kreise ausstechen. Teigreste wieder verkneten und erneut ausrollen, bis kein Teig mehr übrig ist. (Man erhält ca. 30 Teigkreise.)
4. **Füllen der Momos:** Jeden Teigkreis in die Handfläche legen. Etwa **1 gehäuften Teelöffel Füllung** in die Mitte setzen. Den Rand des Teigkreises leicht anfeuchten (mit Wasser bestreichen). Dann den Teig zusammenklappen und **rundum oben wellenförmig zusammendrücken**, sodass eine gefaltete Tasche entsteht. Es gibt verschiedene **Falttechniken**: Klassisch werden Momos halbmondförmig mit kleinen Falten verschlossen, oder zu runden Säckchen geformt. Wichtig ist nur, dass sie gut verschlossen sind, damit beim Garen keine Füllung austritt. (Tipp: Falls es nicht sofort klappt – einfach experimentieren; zur Not die Teigtasche wie einen Ravioli am Rand mit einer Gabel zudrücken.)
5. **Dämpfen - Vorbereitung:** Einen passenden Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen (der Dämpfeinsatz sollte nicht im Wasser stehen). Den **Dämpfeinsatz** oder Bambusdämpfer leicht einölen oder mit Backpapier auslegen (kleine Löcher ins Papier machen, damit Dampf durchkommt). Die geformten Momos mit etwas Abstand zueinander in den Dämpfer setzen – sie gehen minimal auf und sollen nicht aneinanderkleben.

6. **Dämpfen – Garprozess:** Sobald das Wasser kocht, den Dämpfeinsatz in den Topf stellen (oder Bambuskörbchen aufsetzen) und den Deckel schließen. Die Momos bei **kochendem Dampf ca. 8–10 Minuten** garen. Sie sind fertig, wenn der Teig leicht transparent und glänzend ist. (Zum Test kann man einen Momo opfern und aufbrechen: Der Teig sollte durchgegart und die Füllung heiß und saftig sein.) Gedämpfte Momos sofort servieren, da sie heiß am besten schmecken.
7. **Sepen-Sauce zubereiten (optional):** Während die Momos garen, die Zutaten für *Sepen* in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer groben, **rohen Chilisauce** mixen. Wer mag, erhitzt 1 EL Öl in einer Pfanne, schwitzt 1–2 TL Tomatenmark darin an und rührt dann die pürierte Sauce unter – so bekommt die Sauce eine andere Tiefe, ist aber nicht zwingend nötig. Mit Salz abschmecken.
8. **Servieren:** Die fertigen Momos vorsichtig aus dem Dämpfer nehmen und auf einer Platte anrichten. Mit der **Sepen-Chilisauce** oder auch **Sojasauce** zum Dippen servieren. Traditionell isst man Momos mit den Händen – einfach hineinbeißen und genießen!

Hinweise & Variationen: Momos können auch **gebraten** oder **frittiert** werden, schmecken gedämpft aber am authentischsten. Falls kein Dämpfeinsatz vorhanden ist, kann man auch einen Topf mit etwas Wasser erhitzen, ein feinmaschiges Sieb einhängen (das das Wasser nicht berührt) und die Momos darin mit Deckel dämpfen. Die Füllung lässt sich variieren: fein gewürfelter **Weißkohl** oder **Spitzkohl** anstelle von Chinakohl, **Champignons** statt Shiitake, kleine **Tofuwürfel** oder **geraspelter Rettich** als Zusatz – erlaubt ist, was gefällt. Wichtig ist, dass die Füllung nicht zu flüssig ist (sonst lieber etwas abtropfen lassen oder mit 1–2 TL Mehl binden). Der Teig selbst enthält kein Öl und ist dadurch etwas fester als etwa bei italienischen Ravioli – das macht ihn strapazierfähig für das Dämpfen. Für voll vegane Momos einfach darauf achten, keinen Honig in der Sauce zu verwenden (unser Rezept nutzt eh keinen). **Tipp:** Übrig gebliebene, ungegarte Momos kann man einfrieren – dafür die rohen Teigtaschen auf einem Blech vorfrostern und dann in Gefrierbeutel geben. Zum Garen dann die gefrorenen Momos einfach ein paar Minuten länger dämpfen.

Gaeng Kiew Wan Jay

Grünes Thai-Curry mit Gemüse und Tofu

Herkunft/Tradition: Theravāda (Thailändischer Buddhismus) – Vegetarische Thai-Küche, inspiriert von buddhistischer Achtsamkeit und Tempelgerichten

Beschreibung: Das **grüne Thai-Curry** (*Gaeng Kiew Wan*) ist ein Klassiker der thailändischen Küche. In vielen Tempeln und Klöstern Thailands wird es in einer vegetarischen Version gekocht (Thailands Buddhisten folgen oft an bestimmten Tagen vegetarischen Grundsätzen). Dieses Curry besticht durch seine **aromatische grüne Currypaste**, Kokosmilch und eine bunte Mischung aus Gemüse. Die Schärfe lässt sich variieren, und serviert mit Reis ergibt sich ein cremiges, wärmendes Hauptgericht.

Zutaten (für 4 Portionen):

- **Grüne Currypaste (selbst gemacht oder fertig):**

(Wer Zeit sparen möchte, kann 2–3 EL fertige grüne Currypaste aus dem Asialaden nutzen. Für eine hausgemachte Paste werden folgende Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeitet:)

- 3 **Frühlingszwiebeln** (nur das Weiße und Hellgrüne), grob gehackt
- 3 cm **Ingwer**, in Scheiben
- 3 **Knoblauchzehen**
- 1–2 **grüne Thai-Chilis** (oder Jalapeño für mildere Schärfe), grob zerkleinert
- 4 **Kaffirlimettenblätter** (oder abgeriebene Schale 1 Bio-Limette, falls schwer erhältlich)
- 2 Stängel **Zitronengras** (nur das weiche Innere), in Ringe geschnitten – alternativ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale + etwas Zitronensaft als Notlösung
- 1 TL **Koriandersamen** und ½ TL **Kreuzkümmelsamen**, im Mörser zerstoßen (oder je ½ TL gemahlene Version)
- 1 Bund **Koriandergrün** (inkl. zarte Stiele) – ca. 30 g
- 2 EL **Sojasauce** oder 1 TL **Salz** (für die Würze)
- 1 EL **Palmzucker** oder brauner Zucker (für eine feine Süße)
- 2 EL **Limettensaft** (frisch gepresst; alternativ weißer Essig)
- Optional: 1 TL **Galangawurzel** gehackt (wenn verfügbar; sonst weglassen)

- **Curry-Hauptzutaten:**

- 2 EL **Öl** (z. B. Kokosöl oder Pflanzenöl zum Anbraten der Paste)
- 400 g **fester Tofu**, in Würfeln (ca. 2 cm)
- 200 g **kleine Auberginen** (idealerweise Thai-Auberginen; ersatzweise 1 mittelgroße Aubergine), in 3 cm Stücken
- 200 g **Zucchini**, längs halbiert und in 1 cm Halbmonde geschnitten
- 150 g **Champignons**, geviertelt
- 1 **grüne Paprika**, in ca. 3 cm große Stücke geschnitten
- 120 g **grüne Bohnen** (Handvoll), Enden entfernt, halbiert
- 500 ml **Kokosmilch** (1 Dose)
- 150 ml **Gemüsebrühe** oder Wasser
- 2 EL **Sojasauce** (oder 1 EL helle + 1 EL dunkle Sojasauce für mehr Tiefe)
- 1 TL **Zucker** (Palmzucker oder braun)
- Einige Blätter **Thai-Basilikum** (zum Schluss; alternativ normales Basilikum oder Koriandergrün)
- 1 **Limette**, in Spalten (zum Servieren)

- **Beilage:**

- Duftreis, z. B. **Jasminreis**, nach Packungsanweisung gekocht (für 4 Portionen etwa 300 g Reis trocken)



1. **Currypaste zubereiten (falls selbst gemacht):** Alle Zutaten für die **grüne Currypaste** in einen Mixer oder Zerkleinerer geben und zu einer möglichst feinen Paste pürieren. Eventuell 1-2 EL Wasser zugeben, damit es sich besser mixen lässt. Traditionell würde man einen Mörser verwenden – wer die Muße hat, kann die Zutaten auch per Hand zerstoßen für ein besonders volles Aroma. Fertige Paste bis zur Verwendung beiseite stellen.
2. **Tofu vorbereiten:** Den festen Tofu in Küchenpapier drücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, dann in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl rundherum **goldbraun anbraten**, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Dieser Schritt ist optional, verbessert aber die Textur des Tofus im Curry – er zerfällt weniger und nimmt die Sauce besser auf.)
3. **Gemüse schnippeln:** Aubergine waschen und je nach Größe in Würfel (große Aubergine) oder Viertel (Thai-Auberginen) schneiden. Zucchini längs halbieren und in Halbscheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Paprika entkernen und grob würfeln. Grüne Bohnen halbieren. Alles griffbereit stellen.
4. **Currypaste anrösten:** Einen großen Topf oder Wok erhitzen. Das Öl hinzugeben. Die **grüne Currypaste** im heißen Öl unter **ständigem Rühren 2-3 Minuten** anschwitzen, bis sie duftet – dabei vorsichtig sein, dass sie nicht anbrennt (Hitze ggf. reduzieren). Durch das Anrösten entfalten sich die Aromen der Gewürze und Kräuter optimal.
5. **Flüssigkeit zugeben:** Mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Dabei lösen sich evtl. am Topfboden haftende Röststoffe und geben Geschmack. Einmal gut umrühren und aufkochen lassen.
6. **Gemüse garen:** Sobald die Kokos-Curry-Soße kocht, die vorbereiteten Gemüse (Aubergine, Zucchini, Champignons, Paprika, Bohnen) und die Tofuwürfel hineingeben. Hitze auf **mittlere Stufe** reduzieren, Deckel auflegen und das Curry **ca. 12-15 Minuten köcheln** lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt. Die Mischung sollte sanft simmern, nicht wild sprudeln.
7. **Abschmecken:** Prüfen, ob das Gemüse gar ist (die Aubergine sollte weich sein). Dann das Curry mit **Sojasauce** und **Zucker** abschmecken – diese runden die Schärfe ab und balancieren süß-salzig aus. Ggf. noch etwas Salz nach Geschmack. Wenn die Sauce zu dick wird, einen Schluck Wasser hinzufügen; ist sie zu dünn, noch kurz ohne Deckel köcheln lassen.
8. **Fertigstellen:** Topf vom Herd nehmen. Eine Handvoll **Thai-Basilikum**-Blätter in das heiße Curry geben und unterrühren – ihr Aroma entfaltet sich sofort. Kurz ziehen lassen.

9. **Servieren:** Das grüne Thai-Curry in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten. Mit ein paar **frischen Basilikumblättern** garnieren. Dazu **Jasminreis** reichen, damit man die köstliche Sauce aufnehmen kann. Ein Spritzer **Limettensaft** direkt über dem Curry hebt die Aromen beim Essen nochmals hervor. Guten Appetit – oder auf Thai: *Than hâi a-ròi!* (Möge es dir gut schmecken!)

Hinweise & Variationen: Thai-Curry lebt von der **Balance aus scharf, salzig, süß, sauer**. Spiele ruhig mit den Zutaten der Paste: wer kein **Koriandergrün** mag, kann es reduzieren (oder durch Thai-Basilikumblätter ersetzen). **Galangal** und **Kaffirlimettenblätter** geben den authentischen Geschmack, sind aber nicht überall zu bekommen – Limettenschale und Ingwer sind ein passabler Ersatz. Die Gemüseauswahl ist flexibel: auch **Brokkoliröschen, Blumenkohl, Baby-Mais, Paprika in anderen Farben** oder **Zuckerschoten** passen gut. Wichtig: Einige Gemüse (z.B. Brokkoli) garen schneller – diese dann später in den Topf geben, damit nichts zerkocht. Wer es **milder** mag, nutzt weniger Curry-Paste und entfernt die Kerne aus den Chilis. Für **extra Schärfe** kann man beim Servieren frische Chili-Ringe anbieten. Anstelle von Tofu schmecken auch **Tempeh** oder (für Nicht-Veganer) **Eierfrüchte** gut in diesem Curry. Traditionell wird grünes Curry nicht angedickt – die Kokosmilch bildet die reichhaltige Basis. Falls die Sauce dennoch dünner ist als gewünscht, kann ein Teelöffel Stärke in etwas kaltem Wasser gelöst und eingerührt werden. Dieses Currygericht bringt die duftende Atmosphäre der thailändischen Küche nach Hause und ist ein tolles Beispiel dafür, wie **Buddhismus und Genuss** Hand in Hand gehen können.

Khao Niao Mamuang

Mango Sticky Rice – Süßer Klebreis mit Mango

Herkunft/Tradition: Theravāda (Südostasien, vor allem Thailand) – Beliebtes Dessert, oft auch an buddhistischen Feiertagen oder als Abschluss eines Tempelessens gereicht

Beschreibung: *Mango Sticky Rice* ist ein weltbekanntes thailändisches Dessert, bei dem **süßer Klebreis** mit **Kokosmilch** getränkt und mit reifer **Mango** serviert wird. In der Mango-Saison, besonders um das thailändische Neujahr (Songkran, April), ist dieses Dessert überall zu finden – auch in manchen Klöstern, denn es kommt ohne tierische Produkte aus und gilt als festlicher Abschluss. Die Kombination aus cremigem Kokosreis, saftiger Mango und knusprigen gerösteten Bohnen oder Sesam ist eine perfekte Harmonie von Geschmack und Textur.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g **Klebreis** (glutinöser Reis, „Sticky Rice“; alternativ **Milchreis**-Rundkornreis, falls Klebreis nicht erhältlich)
- Wasser zum Einweichen und Dämpfen
- 1 Dose (400 ml) **Kokosmilch** (ungesüßt)
- 5 EL **Zucker** (traditionell Palmzucker oder brauner Zucker)
- ½ TL **Salz**
- 2 **reife Mangos** (am besten süße Sorten wie Nam Dok Mai oder Kent)
- **Zum Garnieren (optional):**
 - 2 EL **geschälte Mungbohnen**, trocken in der Pfanne goldgelb geröstet (oder **Sesamsamen** geröstet)
 - Ein paar **Minzblättchen** für die Farbe

Spezielle Ausrüstung: Ein **Dämpfkorb** oder Dämpfeinsatz für den Reis (traditionell ein Bambuskorb) – alternativ einen Reiskocher nutzen.

1. **Reis einweichen:** Den Klebreis in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Mit der Hand sanft rühren, bis das Wasser milchig trüb wird (Stärke löst sich). Das Wasser abgießen. Diesen Waschvorgang 2–3 Mal wiederholen, bis das Wasser relativ klar bleibt. Anschließend den Reis mit frischem Wasser bedecken und **mindestens 2 Stunden einweichen** (gern länger, z.B. über Nacht). Durch das Einweichen gart der Reis gleichmäßiger und klebt schön.
2. **Reis dämpfen:** Den eingeweichten Reis erneut abgießen. Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und den Dämpfkorb einsetzen (oder ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb verwenden). Den Reis in den Dämpfkorb geben. **Tip:** Falls du einen traditionellen Bambuskorb nutzt, lege ein dünnes Baumwolltuch hinein und gib den Reis darauf, damit keine Körner durchfallen. Den Dämpfer abdecken. Den Reis über **kochendem Wasser ca. 20–25 Minuten dämpfen**, bis er weich ist. (Alternativ: Im **Reiskocher** mit der entsprechenden Wassermenge garen, oder sogar im Kochtopf – dann 1 Teil Reis mit 1,2 Teilen Wasser aufkochen, 15 Minuten zugedeckt quellen lassen und 10 Minuten ruhen lassen. Der authentische Geschmack und die Konsistenz gelingen aber am besten beim Dämpfen.)
3. **Kokosmilch-Zuckersirup:** Während der Reis gart, in einem kleinen Topf **300 ml Kokosmilch** mit **4 EL Zucker** und **½ TL Salz** verrühren. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker vollständig löst und die Mischung heiß ist, aber nicht kocht. Dieser **gesüßte Kokosmilchsirup** dient zum Aromatisieren des Reises.
4. **Reis süßen:** Den fertig gegarten Klebreis in eine Schüssel umfüllen. Sofort den heißen Kokosmilch-Zuckersirup darübergießen. Mit einem Löffel vorsichtig vermengen, so dass jeder Reiskorn Kontakt mit der Flüssigkeit bekommt. Die Schüssel abdecken (z.B. mit einem Teller) und den Reis **15 Minuten ziehen** lassen. Dabei nimmt der Reis die Kokosmilch auf und wird glänzend und aromatisch.
5. **Kokos-Soße für Topping:** In einem Schälchen die restlichen **100 ml Kokosmilch** mit **1 EL Zucker** und einer **Prise Salz** verrühren. Diese Mischung kurz aufkochen (z.B. in der Mikrowelle oder im Topf), sodass sie etwas andickt. Sie dient später als Sauce obendrauf.
6. **Mangos vorbereiten:** Die reifen Mangos schälen. Das Fruchtfleisch entlang des flachen Kerns in zwei Hälften schneiden. In Scheiben oder Würfel schneiden, ganz nach Vorliebe. (Beliebt ist es, das Fruchtfleisch im „Igel-Schnitt“ einzuritzen: Mango-Hälfte mit Schale gitterförmig einschneiden, ohne die Schale zu durchtrennen, dann umklappen – so entstehen schöne Würfel zum Abheben.)

7. **Anrichten:** Zum Servieren etwas vom **Kokos-Klebreis** auf Dessertteller oder Schälchen geben. Daneben großzügig die **Mango-Stücke** anrichten. Über den Reis etwa 1-2 EL von der vorbereiteten **Kokos-Topping-Soße** träufeln, für extra Saftigkeit. Nach Belieben mit **gerösteten Mungbohnen** oder Sesamsamen bestreuen – diese geben einen angenehmen Crunch. Ein kleines **Minzblatt** kann für einen frischen Farbkontrast sorgen.
8. **Genießen:** Mango Sticky Rice isst man am besten lauwarm, wenn der Reis noch leicht warm und die Kokos-Sauce cremig ist. Die Kombination aus süßem, duftendem Reis und kühler, saftiger Mango ist unwiderstehlich.

Hinweise & Variationen: Klebreis (Sticky Rice) findet man in Asialäden. Wenn du keinen bekommst, kannst du ersatzweise Milchreis- oder Sushireis verwenden – der Effekt ist ähnlich, auch wenn echter Klebreis noch etwas klebriger und aromatischer ist. Wichtig ist das **Einweichen** – nicht überspringen, sonst bleibt der Reis hart. Die Süße kannst du nach Geschmack anpassen: traditionell ist dieses Dessert **sehr süß**, aber natürlich darf man weniger Zucker nehmen. **Palmzucker** gibt ein besonderes Karamellaroma; normaler Zucker funktioniert genauso. Einige Rezepte fügen dem Kokos-Sirup ein paar Pandanblätter beim Kochen hinzu für Duft – wenn verfügbar, probiere es aus. **Mango:** Wähle wirklich reife, süße Mangos, da der Geschmack des ganzen Desserts davon abhängt. Zur Not kann man in mango-ärmeren Zeiten auch **anderes Obst** dazu servieren (z. B. Papaya oder Durian für Experimentierfreudige). Ein kleiner Trick: Sollte der Reis nach dem Durchziehen noch Flüssigkeit übrig haben, einfach umrühren – er zieht beim Abkühlen noch nach. Und falls er zu trocken geraten ist, mit etwas zusätzlicher Kokosmilch beträufeln. **Geröstete Mungbohnen** bekommt man in Asialäden fix und fertig; man kann aber auch gelbe geschälte Mungbohnen selbst ohne Fett rösten, bis sie knuspern, oder schlicht gerösteten **Sesam** nehmen. Dieses Dessert zeigt, wie einfach und doch raffiniert buddhistische Küche sein kann – ein krönender Abschluss für jedes Mahl!





Buddhismus-
Paderborn.de