THE LOTUS THE ARTICHORE



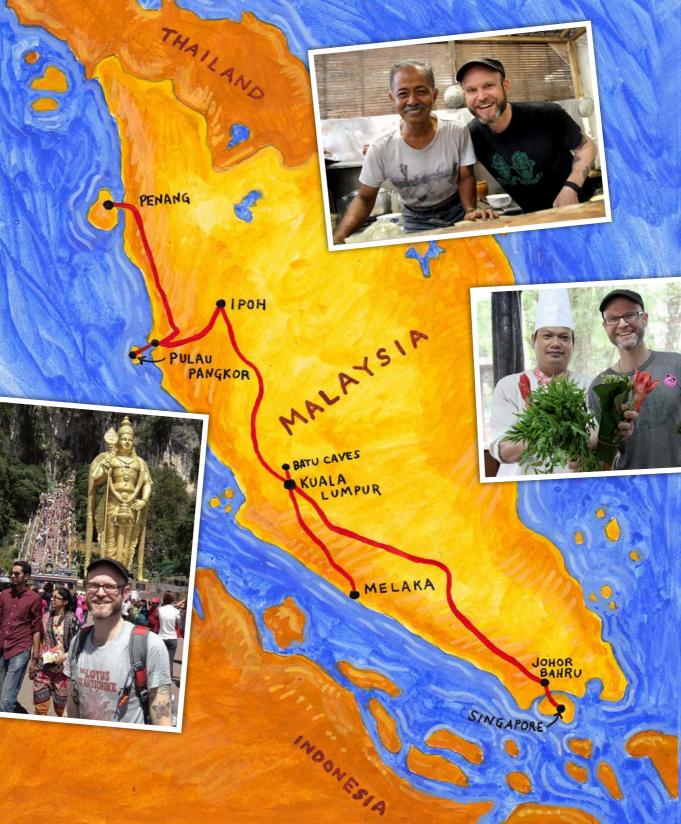
MALAYSIA

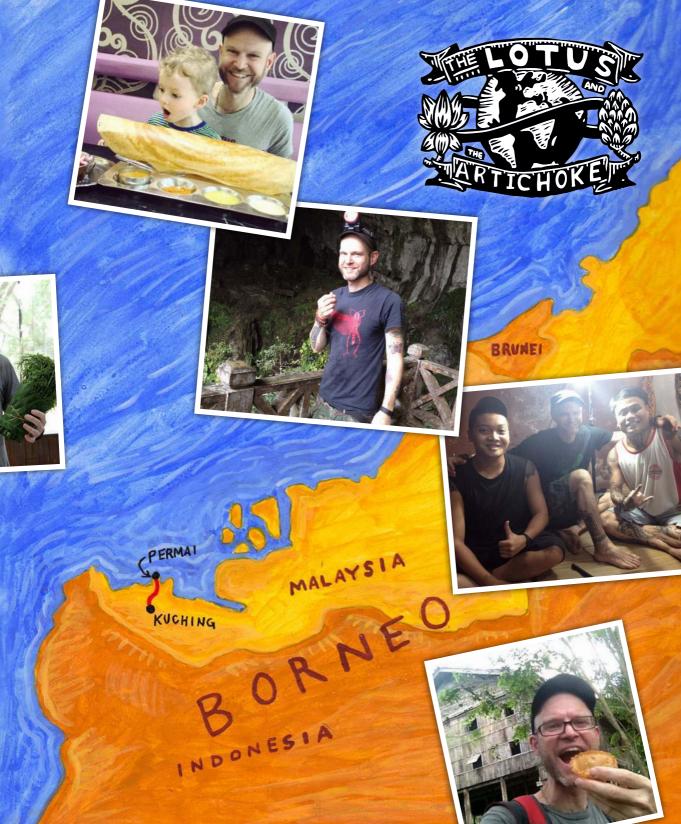
Justin P. Moore 👯

EINE KULINARISCHE

ENTDECKUNGSREISE

MIT ÜBER 70 VEGANEN REZEPTEN





Uber dieses Kochbuch	9
Abenteuer in MALAYSIA, SINGAPORE & BORNEO	11
In der Küche	20
5-Gewürze-Pulver klassische chinesische Gewürzmischung	27
Vegane Fischsoße für Pfannengerichte & mehr	29
Rempeh rote Curry-Gewürzpaste	30
Gemüsebrühe selbstgemachte Suppenbasis	31
SALATE & SAUCEN	
Kelabit-Mangosalat tropisch-fruchtiger Genuss	
Rote-Bete-Salat mit Kokosraspeln & Tomate	37
Gurke-Zucchini-Nudeln mit Orangen-Chili-Dressing	
Gado-Gado Tempeh & gedünstetes Gemüse mit Erdnusssoße	
Rojak fruchtiger Salat mit süßsaurem Dressing	
Acar eingelegtes Gemüse	
Urap traditioneller warmer Salat mit Kokosnuss & Gewürzen	
Serunding Kelapa geraspelte Kokosnuss, geröstete Erdnüsse & Gewürze	
Sambal Belacan süßsaure Chilisoße	50
Saus Kacang grandiose Erdnusssoße	
Ananas-Pfeffer-Chutney scharf-süßsaure Würzsoße	52
Geröstete Sesam-Sojasoße nussig-würziger Dip	
Kokos-Chutney traditioneller Dip	53
Chili-Reis-Sambal einfache pikante, grobe Würzpaste	53
SUPPEN	
Penang Laksa klassische malaysische Nudelsuppe	
Curry Mie traditionelle Nonya-Nudelsuppe	
Hokkien Mie Nudelsuppe mit Jackfrucht, Spinat & Tofu	
Scharfe Nudel-Pilz-Suppe mit knusprigen Tofustückchen	
Wantan-Suppe mit Gemüse-Tofu-Taschen	65
SNACKS & BEILAGEN	
Popiah herzhafte gefüllte Crêpes	
Otak-Otak gedämpfte würzige Tofupäckchen	
Saté-Spieße mit selbstgemachtem Seitan & Erdnusssoße	
Zitronengras-Ingwer-Tofu mit gegrillter Ananas	
Frittierte Tofuwürfel mit Ananas-Pfeffer-Chutney	
Würzige Tempehwürfel mit Curryblättern	
Mushroom Murtabak gegrilltes gefülltes Fladenbrot	81

Gobi 65 scharf-knuspriger indochinesischer Blumenkohl	83
Kangkung Goreng pfannengebratener Spinat mit Tofu & Ananas	85
Geschmorter Pak Choi aromatische Kohlpfanne	87
Char Siu Bao gedämpfte Hefebrötchen mit Seitanfüllung	89
Ananas-Reis golden, süßsauer & köstlich	90
HAUPTGERICHTE	91
Nasi Lemak Kokos-Pandanus-Reis mit pikanten Nüssen	
Nasi Kandar mit KLFC – Kuala Lumpur Fried Chicken	
Nasi Kerabu Reis-Salat-Gericht zum Selbermischen	
Nasi Goreng traditionelles Gemüse-Reis-Gericht	
Mie Goreng traditionelle gebratene Nudeln	
Assam Pedas gebackener Tamarinden-Tofufisch	
Sayur Campur pfannengebratenes Gemüse	
Sayur Lodeh gemischtes Gemüse mit cremiger Kokossoße	
Soja Rendang scharfes Kokos-Curry	
Banana Leaf südindische Spezialiät mit Süßkartoffel-Dal & Reis	111
Roti Canai gegrilltes Fladenbrot mit Curry & Chutney	113
Rotes Curry mit Tofu, Kartoffel, Ananas & Erdnüssen	115
Auberginen-Okra-Curry schnelles süßsaures Currygericht	
Punjabi Sizzler cremiges Tomaten-Cashew-Curry mit Seitan	119
Mushroom Manchurian indochinesische Pilzbällchen in würziger Soße	121
Pfeffrige Seitan-Pfanne mit Brokkoli	123
Szechuan Seitan pikante frittierte Leckerbissen	125
Char Kuey Teow pfannengebratene breite Reisnudeln	127
Hong Shao Rou geröstete Jackfrucht	129
DESSERTS & DRINKS	131
Cendol geeiste Kokosmilch mit grünen Nudeln & Sirup	
Ais Kacang Kokoseiscreme mit Jackfrucht & Pandanussirup	
Kueh Dadar grüne Crêpes mit süßer Kokosfüllung	
Kueh Lapis traditioneller mehrfarbiger Schichtkuchen	139
Ondeh-Ondeh gedämpfte Reisbällchen mit dunkler Sirupfüllung	
Apam Balik knusprige Pancakes mit süßer Erdnussfüllung	
Kuih Kodok kleine frittierte Bananenkrapfen	145
Litschi-Bananen-Sorbet gefrorenes tropisches Fruchtdessert	147
Cold White Coffee frostiger Koffeinkick	149
Zitronen-Eistee erfrischender Klassiker	151
Apfel-Gurken-Saft kühlende Köstlichkeit	
Limetten-Ingwer-Limonade eiskalt, erfrischend & vitalisierend	
Purple Dream Rote-Bete-Apfel-Ananas-Smoothie	157



Über dieses Kochbuch

1999 lebte ich in einem Künstler-Loft in Philadelphias Chinatown. Von dort aus konnte ich Penang sehen – ein neues Restaurant in meiner Straße. Eines Abends trieb mich meine Neugier durch die Eingangstür. Die Namen und Beschreibungen der Gerichte klangen abenteuerlich, und die Atmosphäre im Restaurant beeindruckte mich nachhaltig: Kellner flitzten von der chaotischen Küche zu den voll besetzten Tischen und balancierten dabei überdimensionale Tablette mit den unterschiedlichsten noch dampfenden und verführerisch aussehenden Speisen auf frischen Bananenblättern durch die Gegend. Die Farben, Gerüche und Geräusche waren überwältigend.

Mein erstes malaysisches Gericht dort haute mich mit seinem intensiven, einzigartig aromatischen und doch seltsam vertrauten Geschmack direkt vom Hocker. Ich schmeckte verschiedene köstliche Aromen heraus, die ich bereits kannte, vor allem aus der thailändischen, vietnamesischen, chinesischen und indischen Küche. Das war nur wenige Monate vor meinem ersten Asientrip, doch meine Liebe zur asiatischen Küche war schon viel eher entbrannt.

Als ich fünfzehn Jahre alt war, beschloss ich, Vegetarier zu werden – aus ethischen, umweltbedingten und gesundheitlichen Gründen. Zwei Jahre später begann ich, vegan zu leben, als noch kaum jemand wusste, was das eigentlich hieß. Ich kochte oft für meine Familie und Freunde und fand besonders die internationale Küche spannend, die mir eine ganz neue Welt unbekannter Aromen, Lebensmittel und Zubereitungsweisen eröffnete. Ich träumte davon, eines Tages diese Länder zu bereisen, die Menschen dort zu treffen, ganz in deren Kultur einzutauchen, neue Sprachen zu lernen und das köstliche Essen zusammen mit den Einheimischen zu genießen.

Ich wuchs in einer Familie auf, die viel unterwegs war. Wir verbrachten sechs Jahre auf den Marshallinseln und unternahmen von dort aus Ausflüge zu den mikronesischen und polynesischen Inseln im Pazifik. Die Kulturen der Welt faszinierten mich schon von klein auf, und ich konnte nie genug von den atemberaubenden Fotos aus den National-Geographic-Magazinen bekommen: den pulsierenden Städten, farbenfrohen Dörfern, Volkstämmen in traditionellen Gewändern, tiefgrünen Regenwäldern, imposanten Gebirgen und wunderbaren Tieren aus allen möglichen Gegenden der Welt.

Nach der High School studierte ich Kunst und arbeitete danach in Boston und Philadelphia als Künstler und Designer. Meine Reiselust wurde immer größer. Aus Campingwochenenden und Städtetrips wurden Motorradtouren quer durch die USA. Aus Kurzurlauben in Europa wurden wochen- und später monatelange Backpacker-Touren durch Asien. 2001 buchte ich mir ein One-Way-Flugticket und einen Deutsch-Intensivkurs und zog nach Berlin. Ich konzentrierte mich weiterhin aufs Malen, Drucken, Gestalten, Designen, Fotografieren und Kochen, und reiste mindestens einmal pro Jahr in ein neues Land.

The Lotus and the Artichoke vereint alle diese Leidenschaften. Mein erstes Kochbuch war eine Sammlung von veganen Rezepten, Kunst, Fotografien und Geschichten, die von meinen Reisen durch über 40 Länder inspiriert wurden. Nach dem Erfolg des ersten Buchs reiste ich mit meiner Partnerin Julia und unserem kleinen Sohn Kolja nach Mexiko und ein Jahr später nach Sri Lanka – die Länder, die meine zwei folgenden Kochbücher inspirierten, die es auch auf Englisch und Deutsch gibt.

Anfang 2016 flogen wir nach Kuala Lumpur und begannen eine fünfwöchige Reise durch Malaysia, Singapur und Borneo – per Bus, Zug, Boot und Flugzeug. Wir übernachteten in kleinen Stadthotels, einfachen Gasthäusern, Inselhütten und einem Baumhaus im Dschungel. Auch diesmal fand ich meinen Weg in die Küchen von Restaurants und Einheimischen, probierte unzählige neue Gerichte und Snacks aus und füllte mein Reisetagebuch mit Notizen und Zeichnungen. Zurück in Berlin verbrachte ich die folgenden Monate damit, an Rezepten, Kunst und Fotos für dieses neue Kochbuch zu arbeiten, mit dem ich meine Inspiration, meine Eindrücke und die Erinnerungen an meine Abenteuer teilen möchte.

Justin P. Moore Oktober 2016, Berlin



Abenteuer in MALAYSIA, SINGAPORE & BORNEO

Nachdem unser Flug in **Kuala Lumpur** landete, sprangen wir schnell in ein Taxi in Richtung Innenstadt. Unser Fahrer wusste zwar, wo Chinatown war, konnte aber die Adresse unseres Hotels nicht finden. Er warf uns nach erfolgloser Suche kurzerhand verwirrt aus dem Taxi, sodass wir erst einige Blöcke in der tropischen Hitze durch die Gegend laufen mussten, bis wir schließlich das Winsin Hotel fanden. Nach kurzer Erholung machten wir uns mit der Mission "Abendessen" auf den Weg nach Little India. Bei der Suche nach dem nächsten Reiseziel war mir nicht entgangen, dass Malaysia auch eine große indische Gemeinschaft hat, sodass leckeres veganes indisches Essen nie schwer zu finden ist. An unserem ersten Abend genossen wir fantastisch knusprige Dosas, Chutneys und köstliche Currys.

Danach schauten wir uns Chinatowns Straßenmarkt genauer an, der ziemlich alles anbietet, was an billigen Raubkopien in (südost)asisatischen Ländern hergestellt wird. Die Atmosphäre erinnerte mich ein bisschen an das Touristenghetto in Bangkok an der Khao San Road – gleichzeitig reizvoll und verstörend. Wir erkundeten die Stadt, liefen durch die sengende Sonne, erfrischten uns mit leckeren frischen Säften und sogen unzählige Eindrücke auf. Malaysisches Essen ist auch wegen des starken chinesischen Einflusses durch seine einflussreiche chinesische Bevölkerungsgruppe international bekannt. In Kuala Lumpur fanden sich überall chinesische vegetarische Restaurants oder chinesische Gerichte auf den Speisekarten. Wir gönnten uns Mittag- und Abendessen mit einem halben Dutzend unterschiedlicher Gerichte und zogen danach weiter durch die Stadt, glücklich und mit vollem Bauch. Natürlich fuhren wir auch mit der modernen U-Bahn und den S-Bahnen herum, die uns zu den gigantischen Petronas Towers brachten, die auf nahezu jeder Kuala-Lumpur-Postkarte prangen.

Ganz in der Nähe unseres Hotels lag der eindrucksvolle Sri Maha Mariamman Hindu-Tempel, also streiften wir unsere Schuhe ab und gingen hinein, um die spirituelle Atmosphäre auf uns wirken zu lassen. Es fühlte sich genauso an wie in Südindien, doch das eigentliche südindische Abenteuer wartete noch auf mich. Am nächsten Tag nahm ich den Pendlerzug hinaus zu den Batu-Höhlen, um mir das jährliche Thaipusam-Festival anzusehen. Aus Lautsprechern dröhnte laute Musik und Tausende Pilger erklommen in sengender Hitze die mehreren Hundert Stufen zum Höhlentempel hinauf. Viele waren in Trance und trugen reich mit Stickereien verzierte Gewänder und Schmuck, der ihre Haut und ihr Fleisch mit Metallhaken und -spießen durchbohrte. Dutzende Essensverkäufer boten ihre Speisen feil, und ich ergatterte einen Teller mit Mie Goreng und ein paar Street Food Snacks.

Am nächsten Tag erkundeten wir Brickfields, einen anderen indischen Stadtteil, der genauso authentisch wie Little India war. Was auf der Karte aussah wie ein Spaziergang von gerade einmal 15 Minuten, entpuppte sich zu einer zweistündigen Odyssee in tropischer Hitze, bei der wir diverse Hindernisse – einen unbarmherzigen Zementdschungel aus Highways, Kanälen und Brücken – überwinden mussten und uns wunderten, warum es fast keine Fußwege gab. Unser erstes Bananenblatt-Curry mit unseren Blogger-Freundinnen Molly und Luane war dafür aber eine wunderbar köstliche Entschädigung. Dann fing es an, wie aus Kübeln zu gießen, also kehrten wir nach Chinatown zurück – diesmal im Taxi.

Morgens packten wir unsere Sachen, schulterten Kind und Rucksäcke und liefen zum Bahnhof. Eigentlich wollten wir in den Norden, doch waren sämtliche Züge in diese Richtung bereits ausgebucht. "Wohin gibt's denn noch Tickets?", fragten wir. "Singapur!", lautete die prompte Antwort. Nicht einmal 20 Minuten später saßen wir im nächsten Zug, der uns in sieben Stunden bis an die südliche Grenze brachte: nach **Johor Bahru**. Um die paar Meter Grenze zu **Singapur** zu überwinden, brauchten wir fast eine Stunde. Mit dem Bus ging es weiter bis zu Singapurs Indiatown. Es war fast schon Mitternacht und die anderen beiden lagen schon im Bett, aber mich trieb der Hunger noch einmal auf die Straße,



wo ich zufällig Preetam wiedertraf, der im selben Zug gewesen und nun ebenfalls auf der Jagd nach etwas Essbarem war. An einer Ecke fanden wir ein indisches Restaurant, das noch geöffnet hatte. Wir bestellten uns Gemüsecurrys und tranken Kokoswasser. Danach lief ich zurück zum Madras Hotel, fiel ins Bett und schlief sofort ein – trotz der schallenden Musik der Backpacker-Bude gegenüber.

Singapur war ein veganes Himmelreich: Das indische Essen war spektakulär, das chinesische Essen eines der besten, was ich seit Shanghai probiert hatte, und der Mix aus den Geschmacksrichtungen einfach phänomenal. Tagsüber erkundeten wir neue Stadtteile und sahen uns ein paar der größeren Attraktionen an, während wir uns durch die Massen an Touristen und Einheimischen kämpften. Wir trafen uns mit einer Brieffreundin von mir und einem alten Freunde aus meiner Zeit in Boston, den ich schon über zehn Jahre nicht gesehen hatte. Ich besuchte viele Tempel und machte in der kühleren Nachtluft mehrere längere Spaziergänge.

Von Singapur flogen wir nach **Penang**, um uns diesmal das Überlandchaos der Grenzüberquerung zu ersparen. Ein Taxi fuhr ins bis nach **Georgetown**, doch blieben wir da im Verkehr stecken. Nach einer Stunde sinnlosen Wartens machten wir uns schließlich zu Fuß zu unserem Gästehaus auf, dem Cintra Heritage Home, einem wunderschönen alten Gebäude aus dem 19. Jahrhundert. Das Essen in Penang war sensationell und die Atmosphäre lebhaft, quirlig und energiegeladen. Die chinesischen Restaurants waren hervorragend, die indischen aber auch fantastisch. Das Street Food und die Snacks schmeckten ebenfalls großartig, sodass wir uns jeden Tag durch diese wunderbare Stadt mit ihrer beeindruckenden Geschichte aßen. Wir schauten uns chinesische Clanhäuser an, die barocken Palästen glichen, ließen uns in einer Fahrradrikscha herumfahren, tranken kaltes Kokoswasser, probierten malaysische eiskalte Drinks und Desserts aus und aßen sogar köstliches veganes Sushi. Ich traf die Inhaberin von Penangs Sushi Kitchen, die mich zum veganen Restaurant eines Freundes mitnahm, wo ich die Köche kennenlernte, die nur für mich eine große Mahlzeit zubereiteten und mehrere Stunden über das Kochen, das Leben in Penang und die Welt mit mir fachsimpelten.

In Penang entdeckte ich gedämpfte Otak-Otak, Popiah-Rollen und Laksa-Nudelsuppe und begann, richtig ins das kulinarische Malaysia und seine intensiven, aber komplexen Aromen einzutauchen. Ich machte mir jede Menge Notizen zu all den Köstlichkeiten, die ich dort probierte. Mit Bus und Seilbahn ging es auf den Penang Hill hinauf, der einen fantastischen Blick über die Stadt und Insel bot. Nach einem überragenden indischen Abschiedsessen mit einem dampfenden Punjabi Sizzler und scharfem indochinesischen Gobi 65 nahmen wir eine Fähre zurück aufs Festland. Wir verbrachten eine Woche in Penang, hätten aber allein schon wegen des Essens zwei oder mehr Wochen dort bleiben können.

Die Fähre ließ uns in der Nähe des Busbahnhofs heraus, wo wir frisches Obst und Snacks für unsere Reise nach Lamut kauften und von dort aus ein weiteres kleines Fährboot auf die Insel Pulau Pangkor nahmen. Unser Ziel war der kleine Ort Teluk Nipah mit mehreren Herbergen in der Nähe vom Strand. Wir fanden eine gemütliche kleine Holzhütte bei der Familie, die das Ombak Inn betrieb, und erkundeten danach die Hauptstraße mit ihren Straßenverkäufern und einem wunderbaren Blick aus Meer. In den nächsten Tagen wurden wir Stammgäste des winzigen Restaurant No. 7, wo ich den Inhaber und Koch kennenlernte und mehrere Blicke in seine Küche werfen durfte. Er zeigte mir, wie man Sayur Campur und Kangkung Goreng zubereitet. Wir schwammen im warmen Meer, spielten mit Kolja am Strand und liefen immer wieder zu einem kleinen buddhistischen Tempel auf den Felsen am östlichen Strandende, vorbei an einem kleinen Zeltlager für einheimische Jugendliche. Es war kurz vor Beginn des chinesischen Neujahres und die anfangs so verträumte Insel verwandelte sich plötzlich zum begehrten Urlaubsdomizil für einen Ansturm malaysischer und asiatischer Touristen. Wir trafen eine kleine holländische Familie, die nur ein paar Meter die Straße runter in einem gehobeneren Hotel wohnte, die wir besuchten und dabei praktischerweise gleich den Pool mitbenutzten. Nach dem Schwimmen gingen wir alle zusammen essen und ließen uns leckere Rotis, mit gebratenem Gemüse gefüllte Fladenbrote und gebratene Nudeln und Gemüsereis in unserem Lieblingsstrandrestaurant schmecken.



Nach ein paar Tagen zogen wir weiter und nahmen den Bus nach **Ipoh**, eine Stadt, die sich in Sachen Kultur und Kulinarik gerade einen Namen macht. Wie auch Penang ist Ipoh durch seine Street Art, sein Street Food, seine hervorragenden Restaurants und sein quirliges Nachtleben bekannt. Als wir dort waren, schien sich die kleine Stadt aber noch im Feiertagsschlaf nach dem chinesischen Neujahrsfest zu befinden. Wir machten einen Ausflug zu den Ling-Sen-Tong-Höhlentempeln, die mit ihren knalligen Farben, verrückten Statuen und lärmenden Besuchern ein eher freizeitparkartiges statt spirituelles Flair verströmten. Zurück in Ipoh fanden wir ein Diner, dass tolle Roti Canai zum Frühstück servierte. Alles in allem begeisterte Ipoh mich kulturell und kulinarisch aber nicht so sehr wie Kuala Lumpur, Singapur oder Penang. Also beschlossen wir, weiterzuziehen und neue Abenteuer zu suchen.

Unser Zwischenstopp in **Kuala Lumpur** und die kurze Rückkehr in die kosmopolitsche, dynamische Metropole war erfrischend. Wir übernachteten in einem Zimmer im Hotel 1915, genau in der lauten, stark befahrenen Straße, in der auch unser indisches Lieblingsrestaurant, das Sangeetha, lag. Das bedeutete Dosas und Idli zum Frühstück und mehrere indische und indochinesische Gerichte zum Abendessen, gefolgt von tollen Süßigkeiten und Desserts. Doch blieben wir dieses Mal nur eine Nacht, da wir am nächsten Morgen nach Borneo flogen, einem weiteren Ziel meiner Kindheitsträume.

Ich habe immer ein Bild von den Orten, zu denen ich reise, im Kopf. **Kuching** aber entsprach gar nicht dem, was ich mir vorgestellt hatte. Im Zeitalter des Internets ist es einfach, zu schummeln und herauszufinden, wie verschiedene Ziele eigentlich wirklich aussehen. Über Kuching aber hatte ich mit Absicht nur gelesen und nicht online nach Fotos oder Videos gesucht. Es war eine ungewöhnliche Mischung: Zentrum des Borneo-Tourismus und Stadt mit historischem Kolonialstadtflair, voll von alten hübschen Tempeln, die vom Dunst Tausender Räucherstäbchen umhüllt waren, staubigen Museen und netten kleinen Parks, die einen Kontrast zu den modernen Shopping Malls, der schicken Uferpromenade und den hektischen Hauptstraßen bildeten. In Kuching ließ ich mir auf ganz althergebrachte Weise ein traditionelles Tattoo in mein Bein "hämmern", einen Stilmix aus polynesischen und Iban-Elementen. Wir entdeckten das chinesische vegetarische Restaurant Zhun San Yen, das unglaubliche Mittagsbuffets anbot und dessen Gerichte mehrere Rezepte in diesem Buch inspirierten. In der Carpenter Street hinter unserem Hostel stießen wir ebenfalls auf ein kleines kulinarisches Juwel, in dem wir unglaublich gute Nudelsuppen aßen.

Eigentlich wollte ich bis nach **Miri** fliegen und von dort aus zu den sagenhaften Höhlen im Mulu National Park weiter. Ein Abstecher zur Feenhöhle in der Nähe von Kuching aber ersparte mir eine über zwanzigstündige Busreise oder mehrere Flüge, Wetterprobleme und einiges an Geld, also entschied ich mich für diesen Kompromiss. Kleine dunkle Felsdurchbrüche und Tunnel führten uns über mehrere glitschige Treppenabschnitte in die gigantische, atemberaubend schöne und kathedralenartige Höhle. Wasser tropfte rhythmisch von den meterhohen Felswänden, und durch die Öffnung hoch über unseren Köpfen strömte strahlenförmig das Licht von draußen herein – eine ziemlich berückende Erfahrung. Ich hoffe, eines Tages nach Borneo zurückzukehren, um Mulu und die noch größeren und berühmteren Höhlen dort zu erkunden.

Von Kuching aus fuhren wir nach Norden, in Richtung Nationalpark, wo wir mitten im Regenwald einige Nächte in einem Dschungelbaumhaus verbrachten, das mehrere Meter hoch auf Stelzen zwischen den Baumwipfeln thronte – ohne Zweifel einer der außergewöhnlichsten Orte, an dem ich auf meinen Reisen je übernachtet habe. Am Ende des Weges gab es einen an den Seiten offenen Speisesaal mit Meerblick, wo es leckeren gebratenen Gemüsereis und morgens ein wunderbares Frühstück gab. Mein spannendstes Gericht probierte ich im Sarawak Cultural Village, wo ich mich mit dem Koch unterhalten konnte, der mir erklärte, wie Kelabit-Mangosalat zubereitet wird und mir ein Kochbuch über die Küche verschiedener Stämme aus Borneo zeigte. Wir erkundeten die traditionellen Dörfer mit ihren typischen Häusern, Brücken, selbstgemachten alltäglichen Gebrauchsgegenständen und Kunsthandwerk. Zurück im Baumhaus-Resort kühlten wir uns in einem natürlichen kleinen Pool



mitten im Dschungel ab und kletterten dann einen felsigen Weg bis zum Strand hinunter. Außerhalb des Ressorts gab es einen Komplex mit mehreren kleinen Essensständen, wo wir frisch gepresste Säfte tranken und uns den Bauch mit gebratenem Reis, gebratenen Nudeln und frischen Kokosnüssen vollschlugen – den Street-Food-Klassikern, die es überall in Malaysia mit jeder Menge würzigen und scharfen Soßen gibt.

Nach ein paar Nächten kehrten wir wieder nach **Kuching** zurück, wo ich mir einige typische, aus Holz geschnitzte Küchengerätschaften vom Markt besorgte und wir abends in einem libanesischen Restaurant das ziemlich seltsamste Hummus, unauthentischste Baba Ganoush und merkwürdigste Fladenbrot probierten, das wir bisher gegessen haben. Wir entschieden uns nach dieser Erfahrung schnell wieder für unvergessliche Nudelsuppen und köstliche chinesische Lunchbuffets.

Wir flogen zurück nach **Kuala Lumpur** und nahmen vom Flughafen aus direkt den nächsten mehrstündigen Bus nach Melaka, um ein weiteres kulinarisches und kulturelles Highlight unserer Reise hinzuzufügen und meinen Reisekumpel Bram aus New York City zu treffen, den ich jedes Jahr in irgendeiner anderen Ecke der Welt wiedertreffe – meistens da, wo es tolles indisches Essen gibt. Er hatte **Melaka** vorgeschlagen, weil er es bereits vor zehn Jahren besucht hatte und sich anschauen wollte, wie es sich verändert hat. Unsere erste Anlaufstelle war natürlich das südindische Sevram Restaurant, wo indisch-malaysische Gemüsecurrys, Reis und Chutneys in üppigen Mengen direkt am Tisch auf frische Bananenblätter geschaufelt wurden. Wir wurden Stammgäste und bekamen jedes Mal südindische Köstlichkeiten wie Dosas und neue tamilische Currys kredenzt, die aus allen möglichen einheimischen Gemüsesorten zubereitet wurden.

Melaka hatte eine große Auswahl vegetarischer Restaurants zu bieten, die wir natürlich alle ausprobieren mussten. Wir ließen uns in kitschigen, pink- und babyblaufarben dekorierten Fahrradrikschas durch die Gegend gondeln, spazierten die Uferpromenade entlang und liefen durch alte Ruinen der portugiesischen Kolonialzeit. Wir erkundeten die heiße Stadt, ihre großen Straßen und staubigen engen Gassen zu Fuß, und entdeckten dabei fantastische malaysische und chinesische Restaurants, wo ich mit den Köchen über die Zubereitungsweise ihrer tollen Gerichte – pikante, im Teig frittierte Tofuwürfel, aromatische Suppen, frische, würzige Rojak-Obst-Salate – sprach. Das Man Yuan Fang überraschte uns mit einer veganen KFC-Chicken-Version, die so gut war, dass Bram und ich eine zweite Runde bestellen mussten und das Rezept seinen Weg in dieses Buch fand.

Auf dem Nachtmarkt probierten wir uns durch Unmengen von Snacks, am liebsten frittierte Bananenkrapfen, und ließen uns von der Besuchermenge an den unzähligen Straßenverkaufsständen vorbeitreiben. Unser Gästehaus hatte eine kleine Küche, in der ich Frühstück und einfache Mittagessen zubereiten konnte, die wir am großen Gemeinschaftstisch oder im Garten unter dem Blätterdach eines großen Mangobaums zusammen aßen.

Unsere letzten zwei Tage in Malaysia verbrachten wir erneut in **Kuala Lumpur** – wieder im Hotel 1915, neben dem Sangheeta. Bram flog am nächsten Tag zurück nach Indien, wo er noch ein paar Monate verbringen wollte, also aßen wir ihm zu Ehren unsere letzten Dosas im Sangheeta. Nach ein paar Souvenirkäufen und einem Besuch beim Barbier in Chinatown war es Zeit, die Sachen für den Heimflug zu packen. Die letzten fünf Wochen waren wie im Flug vergangen und wir wären gern noch viel länger geblieben, um mehr von Land und Leuten zu sehen und weitere aufregende Abenteuer zu erleben.







Urap

traditioneller warmer Salat mit Kokosnuss & Gewürzen

3 bis 4 Portionen / Dauer 25 Min.

2 Tassen (220 g) Weißkohl fein gehackt 1 mittelgroße (100 g) Möhre gehackt 1 Tasse (110 g) grüne Bohnen gehackt

1 Tasse (50 g) Bohnensprossen

2-3 EL Wasser

3/4 Tasse (75 g) frische Kokosraspel

oder 1/2 Tasse (40 g) getrocknete Kokosnussraspel + 3 EL heißes Wasser

2 EL Pflanzenöl

1 kleine oder große rote Chilischote fein gehackt

1 Schalotte fein gehackt

1 Knoblauchzehe fein gehackt

2 EL Zitronen- oder Limettensaft

1 TL Tamarindenpaste (ohne Samen)

1 EL Kokosblütenzucker oder Agavensirup

1 TL Chili- oder Paprikapulver

3/4 TL Meersalz

- 1. Getrocknete Kokosraspel in heißes Wasser einrühren und 15 Min. weichen lassen.
- 2. In einer mittelgroßen Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Rote Chilischote, Schalotte und Knoblauch hineingeben. 2 bis 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
- 3. **Kokosraspel, Zitronen** oder **Limettensaft, Tamarindenpaste, Kokosblütenzucker, Chili** oder **Paprikapulver** und **Salz** hineingeben. Gut verrühren und 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten. Vom Herd nehmen.
- 4. In einem großen Topf 2 EL **Wasser** auf mittlere Flamme erhitzen. **Weißkohl** und **Möhre** hineingeben, abdecken und 5 Min. weich dünsten.
- 5. Grüne **Bohnen**, **Sprossen** und bei Bedarf 1 weiteren EL **Wasser** hinzufügen. Umrühren, abdecken und 3 bis 4 Min. dünsten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Vom Herd nehmen.
- 6. Kokosraspel und Gewürze in den Topf zum Gemüse geben und gut umrühren. Bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

Variationen:

Nüsse: 1/3 Tasse (45 g) gehackte geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne hinzufügen. **Schärfekick**: Je 1/2 TL schwarzen Pfeffer, Korianderpulver und mehr Paprika- und/oder Chilipulver hinzufügen.



Scharfe Nudel-Pilz-Suppe

mit knusprigen Tofustückchen

2 bis 3 Portionen / Dauer 45 Min. +

200 g fester Tofu
125 g Mie-Weizennudeln
1 Tasse (100 g) Pilze in Scheiben geschnitten oder gehackt frisches Koriandergrün gehackt, zum Garnieren
Thaibasilikumblätter gehackt, zum Garnieren
1 kleine Handvoll Enoki-Pilze zum Garnieren
Röstzwiebeln zum Garnieren

Gewürzpaste:

1 Stängel Zitronengras gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 Schalotte oder Frühlingszwiebel gehackt
2 cm Galgant oder frischer Ingwer
1 große rote Chilischote gehackt wenn gewünscht
2 cm frische Kurkumawurzel
oder 1/2 TL Kurkumapulver
2 TL Kokosblütenzucker oder Agavensirup
3/4 TL 5-Gewürze-Pulver (Seite 27)
1/2 TL Koriander gemahlen
3 EL Sojasoße (Shoyu)
1 EL Reisessig
2 EL Pflanzenöl
1/2 TL Meersalz

einfache Gemüsebrühe:

2 getrocknete Shiitake-Pilze
2 Möhren gehackt
1 Stängel Sellerie oder 1/2 kleine Fenchelknolle
2 Lorbeerblätter
5 Tassen (1200 ml) Wasser

- 1. 5 Tassen (1200 ml) **Wasser** und **Brühezutaten** in einem großen Topf zum Kochen bringen. Flamme niedrigstellen und 30 Min. köcheln. Abseien und feste Reste entsorgen.
- 2. **Tofu** in Platten schneiden und in ein sauberes Geschirrtuch einwickeln. 15 Min. mit einem schweren Schneidebrett beschweren, um überschüssige Flüssigkeit herauszupressen. Tofu auswickeln und in eine Schüssel krümeln.
- Zutaten für die Gewürzpaste in eine kleine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Öl zugeben.
- 4. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Gewürzpaste hineingeben und 4 bis 5 Min. braten, bis sie dunkler wird und das Öl sich trennt. Flamme niedrigstellen.
- Die Hälfte der Gewürzpaste aus der Pfanne nehmen und in den Topf mit der abgeseiten Gemüsebrühe geben. Gut umrühren. Brühe auf niedriger Flamme erneut zum Köcheln bringen.
- 6. Pfanne mit der restlichen Gewürzpaste wieder auf mittlerer Flamme erhitzen. **Pilze** und **Tofu** hineingeben und gut umrühren. 5 bis 7 Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis der Tofu braun und knusprig ist. Vom Herd nehmen.
- 7. **Nudeln** in die köchelnde Brühe geben. Auf niedriger Flamme ca. 5 Min kochen, bis die Nudeln weich, aber nicht zerkocht sind. Brühe und Nudeln in Schüsseln geben. Gebratenen Pilz-Tofu-Mix hinzufügen. Mit frischem **Koriander**, **Thaibasilikumblättern**, **Röstzwiebeln** und **Enoki-Pilzen** garnieren und servieren.



Nasi Lemak

Kokos-Pandanus-Reis mit pikanten Nüssen

4 Portionen / Dauer 25 Min.

Kokos-Pandanus-Reis:

2 Tassen (375 g) Bruchreis (Jasmin oder Basmati)
1 2/3 Tasse (400 ml) Wasser
1 2/3 Tasse (400 ml) Kokosmilch
1/2 TL Meersalz
1/2 TL Kurkuma gemahlen
2 Pandanus- oder Lorbeerblätter

Röstzwiebeln zum Garnieren **1/2 kleine Gurke** in Scheiben geschnitten **Limettenspalten** zum Garnieren

- 1. **Reis** gut spülen und abgießen.
- In einem mittelgroßen Topf mit gut schließendem Deckel Wasser und Kokosmilch zum Köcheln bringen. Reis, Salz, Kurkuma und Pandanus- oder Lorbeerblätter einrühren. Erneut zum Köcheln bringen. Abdecken und 12 bis 15 Min. garen, bis der größte Teil der Flüssigkeit absorbiert ist.
- 3. Vom Herd nehmen. Einige Male umrühren, abdecken und 10 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren die Blätter entfernen.
- 4. Mit Röstzwiebeln, Gurkenscheiben und Limettenspalten garnieren.
- 5. Mit Zitronengras-Ingwer-Tofu (Seite 75), Sambal Belacan (Seite 50) und Pikanten Nüssen (siehe unten) servieren.

Pikante Nüsse:

1/2 Tasse (50 g) Erdnüsse 1/2 Tasse (50 g) Cashewkerne 1/2 TL Chili- oder Paprikapulver 2 TL Kokosblütenzucker 1/4 TL Meersalz

- 6. Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. **Erdnüsse** und **Cashewkerne** 4 bis 7 Min. darin rösten, bis sie leicht goldbraun sind und sich braune Flecken bilden. Nicht anbrennen lassen.
- 7. **Chili** oder **Paprikapulver**, **Zucker** und **Salz** zugeben und gut umrühren. 2 bis 3 weitere Minuten unter ständigem Rühren rösten, bis der Zucker schmilzt und die Nüsse gut mit der Gewürzmischung überzogen sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



Apam Balik

knusprige Pancakes mit süßer Erdnussfüllung

4 bis 6 Portionen / Dauer 30 Min. +

3/4 Tasse (100 g) Erdnüsse klein gehackt oder grob gemahlen
2 EL Zucker
1/4 TL Meersalz
1/2 Tasse (65 g) Mehl (Type 550)
1/2 Tasse (50 g) Reismehl
1/4 Tasse (50 g) Zucker
1 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
1/2 TL Meersalz
1 Tasse (240 ml) Kokosmilch
2 EL Wasser
Pflanzenöl zum Ausbacken
Agaven- oder Palmsirup wenn gewünscht

- Erdnüsse klein hacken oder grobmahlen und 4 bis 5 Min. in einer Pfanne auf mittlerer Flamme rösten, bis sie goldbraun werden und dunkle Flecken bekommen. Zucker und Salz einrühren.
 1 bis 2 Min. unter ständigem Rühren rösten, bis der Zucker schmilzt und die Mischung klebrig wird. Vom Herd nehmen.
- 2. **Mehl, Reismehl, Zucker, Speisestärke, Backpulver** und **Salz** in einer großen Schüssel vermischen. Nach und nach **Kokosmilch** und **Wasser** einrühren. Verrühren, bis ein glatter Teig entsteht, aber nicht zu lange rühren. Abdecken und Teig 20 bis 30 Min. ruhen lassen.
- 3. Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Einige Tropfen **Öl** in die Pfanne geben und mit einem Stück Küchenpapier verreiben. Vor jedem Pancake wiederholen. Die Pfanne ist heiß genug, wenn ein Tropfen Wasser zischend auf der Oberfläche herumspringt.
- 4. 1/4 bis 1/3 Tasse (60 bis 80 ml) Teig in die Mitte der heißen Pfanne gießen. Pfanne schwenken, bis ein dünner kreisförmiger Pfannkuchen entsteht.
- 5. 2 bis 3 Min. backen, bis auf der Oberfläche Bläschen entstehen und die Unterseite goldbraun ist. Pancake an den Rändern mit einem Pfannenwender anheben und vorsichtig wenden. Unterseite 1 bis 2 Min. backen und Pancake erneut wenden. 2 bis 3 EL der süßen Erdnussfüllung auf den Pancake geben und umschlagen oder aufrollen. Auf einen Teller geben. Restliche Pancakes zubereiten.
- 6. Pur servieren oder mit Agaven- oder Palmsirup beträufeln.

Variationen:

Cremig: Statt zerkleinerter Erdnüsse Erdnussbutter verwenden. **Bananen**: Bananenscheibchen zur Füllung geben. **Traditionell**: 1 bis 2 EL Zuckermaiskörner unter die Füllung rühren.