

BUTTERNUT-KÜRBIS UND PILZE AUF JAPANISCHEM REIS

ZUTATEN

160 g japanischer Koshihikari-Reis
 8 EL Sesam- oder Kokosöl
 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
 1 EL Koriandersamen
 1 TL Aleppo-Pfeffer
 1 EL Paprikapulver
 1 gehäufte EL Vollrohrzucker
 600 g Butternut-Kürbis, geschält und in ½ cm dünne Scheiben geschnitten
 3 cm frischer Ingwer, gerieben
 Salz und Pfeffer
 130 g Zuchtchampignons (Portobello-Champignons), in ½ cm dünne Scheiben geschnitten
 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 Ein Spritzer Ponzu-Soße

Wenn ich von einer langen Reise heimkomme, betrachte ich die französischen Lebensmittel gern mit neuen Augen. In diesen Zeiten des Dazwischen stellt sich ein besonderes Kochgefühl ein: Noch erfüllt von den fremdländischen Geschmackseindrücken, freue ich mich an der Neuentdeckung des vermeintlich Selbstverständlichen. Wenn ich exakt nachzukochen versuche, was ich unterwegs gegessen habe, ist das Ergebnis oft enttäuschend. Lieber kreierte ich neue Gerichte und lasse mich dabei unverkrampft von den frischen kulinarischen Reiseeindrücken anregen. Dabei entstehen oft einfache bis naive Kreationen, aus denen sich aber manchmal Schritte für Schritte ausgereifte Gerichte entwickeln, die uns dann über Jahre begleiten.

Auf unserer Reise durch das ländliche Japan habe ich überhaupt nirgendwo Butternut-Kürbis mit Reis gegessen, aber wenn ich dieses Gericht zubereite, versetzen der duftende Reis, das leuchtende Kürbis-Orange und die appetitlichen Frühlingszwiebeln mich wieder dorthin.

Den Reis spülen, bis das ablaufende Wasser klar ist, und anschließend einweichen, bis er kochfertig ist (10 bis 30 Minuten). Währenddessen können Sie das Gemüse schälen.

In einer beschichteten Pfanne 4 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauchzehen, Koriandersamen, Aleppo-Pfeffer und Paprika in die Pfanne geben. Wenn der Knoblauch leicht goldbraun geworden ist, Zucker, Butternut-Kürbis und Ingwer zugeben. Mit einem Holzlöffel verrühren, so dass das Öl sich überall verteilt. Salzen und pfeffern. 10 Minuten zugedeckt kochen lassen und regelmäßig kontrollieren. Der Kürbis sollte anfangen, braun zu werden.

Die Pilze zugeben, vermengen und die restlichen 4 Esslöffel Öl zugeben. Wieder zudecken und 15 Minuten kochen. Die Pilze sollten leicht karamellisiert und die Kürbisscheiben zart sein, aber nicht auseinanderfallen.

Während Kürbis und Pilze fertiggaren, den Reis in einem Topf zum Kochen bringen. Wenn Sie den Reis vorher eingeweicht haben, dürfte das anderthalbfache Volumen Wasser genügen. 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Falls der Reis schneller gar ist als der Kürbis, lassen Sie ihn im zugedeckten Topf stehen, damit er feucht bleibt.

Wenn alles servierfertig ist, den Reis auf zwei Schalen verteilen und den gebratenen Kürbis und die Frühlingszwiebeln darübergeben. Jede Schale mit einem Spritzer Ponzu-Soße garnieren und genießen.

Ponzu-Soße ist eine Sojasoße auf Zitrusbasis (häufig Yuzu), die Sie in japanischen

Feinkostläden bekommen. Ebenso wie Sojasoße hält sie sich im Kühlschrank monatelang. Wenn Sie keine Ponzu-Soße zur Hand haben, verwenden Sie normale Tamari-Sojasoße und veredeln Sie sie mit einem Schuss Zitronensaft.

HAUPTGERICHT FÜR 2 PERSONEN
 EINWEICHZEIT 30 MINUTEN
 ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN
 GARZEIT 20 MINUTEN

