



Falstaff-  
Gourmet-Autor  
**SEVERIN CORTI**

## KÜCHENZETTEL

# KANONENOFEN IM BAUCH

Erste Hilfe gegen den ersten Frost: Mit diesem Rezept wird es auch ohne Heizung warm. Hat allerdings hohes Suchtpotenzial!

**D**a sind sie also, die Tage, wo einem die Kälte trotz dickem Schal in die Knochen kriecht. Wobei: Es gibt schon eine effektive Möglichkeit, sich gegen den unbarmherzigen, feuchtkalten Hauch des herannahenden Winters zu wappnen. Nur muss die Wärme in dem Fall halt von innen kommen.

Weil wir bekanntlich nur geben können, was zuerst einmal den Weg in uns hinein gefunden hat, muss eben anständig heiß gegessen werden, und zwar im doppelten Wortsinn. Chili und Pfeffer sind jetzt nötiger denn je, um körpereigene Energien zu aktivieren und die von Kälte wie eingerosteten Gelenke zu schmieren – und sei es nur, weil der köstliche Schmerz von anderen Befindlichkeiten ablenkt. Die Chinesen sind aber überzeugt, dass bei großer Hitze gebratene Speisen auch die Kraft in sich bergen, diese Hitze an ihren Genießfer weiterzugeben. Nicht zufällig sprechen sie von »Wok Hay«, dem Feuer des Woks, der auf großer Flamme im Einsatz ist und kurz Gebratenem auf geheimnisvolle Weise den Geschmack dieser Flamme – und angeblich auch ihre Kraft – zu übertragen weiß. Das geht bei einem Wok am offenen Feuer natürlich besonders gut, wenn Öl oder alkoholische Zutaten beim Schwenken schnell einmal mit einer Stichflamme über dem Bratgut züngeln. Funktionierte aber auch zu Hause!

Es ist ein Irrtum, dass Speisen, die uns

richtig einheizen, vorzugsweise aus reichlich Fleisch bestehen sollten. Im Gegenteil: Schweres Essen bindet die Energie auf Stunden im Magen, wo wir sie eigentlich in den Gliedern brauchen. Auf ganz besonders köstliche Art lässt sich das anhand dieser – noch dazu komplett veganen – Melanzani nach Szechuan-Art demonstrieren, die vor Geschmack und glutvollen Aromen buchstäblich übergehen.

Die Kombination aus Süße, Säure, Schärfe und den fermentierten Umami-Aromen von Bohnenpaste und Sojasauce birgt an sich schon hohes Suchtpotenzial. Gepaart mit der unerhört sinnlichen Konsistenz seidig weich gebratener Melanzani kann es aber richtig schwerfallen, nach dem ersten Bissen nicht den einen oder anderen Lustseufzer fahren zu lassen – im Zweifel bitte nur in vertrauter Gesellschaft zu genießen.

Dass Melanzani die Hitze des Woks oder der Pfanne darüber hinaus besonders gut speichern (Achtung, nicht die Lippen verbrennen!), macht sie in dieser Zubereitung zu nachgerade idealen Gefährten für das Überstehen feuchtkalter Herbsttage.

Noch eine Warnung zum Schluss: Die im Rezept angegebene Menge reicht nur nominell für zwei. Nicht etwa, weil von allem zu wenig wäre, sondern nur, weil man von diesen leichten, scharfen, heißen Melanzani ganz ungewöhnlich viel essen kann und will. Mehr aber hat in einem Wok-Durchgang schlicht nicht Platz.

## GEBRATENE MELANZANI NACH SZECHUAN-ART »YU XIANG QIEZI« (für 2 Personen)

### ZUTATEN

700 g Melanzani  
2 EL Wasser  
2 EL Chili-Bohnen-Paste »Chan Lao« (Asialaden)  
2 EL Sojasauce  
2 EL schwarzer Reissessig/Balsamico  
2 EL Reiswein oder Sherry  
2 EL Zucker  
2 EL Pflanzenöl  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL gehackter Ingwer  
1 EL Maismehl  
1/2 EL Szechuan-Pfeffer, gemörsert  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Sesam, geröstet

### ZUBEREITUNG

Die Melanzani in Stifte von 5 cm Länge und 1 cm Breite schneiden. Die Sauce vorbereiten: In einer kleinen Schüssel Wasser mit der Chili-Bean-Paste, Sojasauce, Essig, Reiswein oder Sherry, Zucker und Stärke vermengen. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, die Melanzani zugeben und bei hoher Hitze anbraten, bis sie gleichmäßig braun sind – gut 3 Minuten. Häufig umrühren. Knoblauch und Ingwer sowie die gemörserten Szechuan-Pfefferkörner (ersatzweise rote, entkernte und gehackte Chilischoten) zugeben und eine knappe Minute mitbraten. Die vorab fertig vermengte Sauce zugeben und gut umrühren. Noch etwa 4 Minuten weiterschmurgeln lassen, bis die Melanzani seidig weich sind und die Sauce so eingedickt ist, dass sie an der Rückseite eines Löffels haften bleibt. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden und mit Sesam das fertige Gericht garnieren.



FALSTAFF-WEINEMPFEHLUNG  
Markus Altenburger, Neuburger  
betont 2016, € 16,90 bei  
[www.wagners-weinshop.com](http://www.wagners-weinshop.com)

Gesammelte Rezepttipps  
von Severin Corti unter:  
[www.falstaff.com/corti](http://www.falstaff.com/corti)

dez-feb 2019 falstaff 189