



N°126

Buddhistische Perspektiven

Ursache / Wirkung • So gelingt Dein Leben

Ursache / Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



So gelingt Dein Leben

€ 14,20 / CHF 18,10



www.ursachewirkung.com

Geschmackssachen

In einem Zen-Tempel ist der Koch oder die Köchin, der oder die „Tenzo“, die wichtigste Person nach dem Abt. Ursache\Wirkung stellt in jeder Ausgabe einen Tenzo vor und fragt nach dem Lieblingsrezept.



Wie sind Sie Tenzo geworden?

Lars Dürr: Von der gehobenen Gastronomie über Landgasthöfe und ein italienisches Restaurant habe ich einiges gesehen. Diese Erfahrungen halfen mir, meinen eigenen Stil zu entwickeln und meine Laufbahn vom Chef de Partie zum stellvertretenden und schließlich zum Küchenchef in einem Zen-Zentrum einzuschlagen.

Was mögen Sie an dieser Tätigkeit?

Dürr: Im Lassalle-Haus konnte ich mich erstmals intensiv dem vegetarischen Kochen widmen. Wir verwenden eine große Vielfalt an Lebensmitteln. Kein Tag ist wie der andere. Man kann seine Kreativität ausleben, Neues ausprobieren und lernt dabei ständig dazu.

Gibt es etwas, was schon mal schiefgegangen ist?

Dürr: Da gibt es so einiges. Das Schlimmste war ein „geschiedenes“ Tiramisu, das aussah wie eine Suppe.

Was ist Ihre Lieblingszutat?

Dürr: Kräuter und Gewürze. Durch verschiedene Kombinationen kommt eine Vielfalt von Geschmacksrichtungen zustande. Auf Geschmacksverstärker können wir problemlos verzichten.

Was ist Ihr Lieblingsrezept und warum?

Dürr: Die Kartoffel, weil sie eines der vielfältigsten Lebensmittel ist. Sie kann zu Suppen, Beilagen, Kuchen oder auch zu Desserts verarbeitet werden. ✧



Lars Dürr ist Küchenchef des Lassalle-Hauses in Edlibach/Zug – Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung

Foto © Pixabay

Nussbraten

380 g	Nüsse gemahlen
125 g	Kerne gemischt, gehackt
800 g	Tomaten
100 g	Zwiebeln
250 g	Vollei
320 g	Reibekäse
50 g	Kräuter gehackt

Nüsse und Kerne in der Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zwiebeln fein schneiden, Tomaten würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Min. backen.

Rotkraut

1.500 g	Rotkraut, in feinen Streifen
50 ml	Rotweinessig
100 ml	Rotwein
300 ml	Bouillon

3	Lorbeerblätter
5	Apfel, feine Scheiben
2	Zwiebel, gehackt

Alles zusammen circa eine halbe Stunde weich kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinatknödel

400 g	Toastbrot, getrocknet
1	Zwiebel
300 ml	Milch
500 g	Spinat gehackt
500 g	Bergkäse gerieben
500 g	Vollei
90 g	Panierbrot
50 g	Mehl

Toast würfeln, Zwiebeln hacken, anschwitzen und zum Brot geben, gehackten Spinat dazugeben. Milch erhitzen und beigeben. Nun die restlichen Zutaten beifügen und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 30 Min. ruhen lassen. Circa 5 cm große Knödel formen und in siedendes Salzwasser geben. Circa 10 Min. ziehen lassen.

Kräutersoße

1 l	Milch
40 g	Maizena
30 g	Zwiebel, gehackt
100 ml	Weißwein
40 g	Kräuter, gehackt

Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, die Milch beimengen und aufkochen. Maizena in etwas kalter Milch auflösen und kurz kochenden Milch geben, Bindung entsteht. Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.