

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?

Dagmar Jauernig: Planung, Einkauf und Zubereitung von einfachen vegetarischen Mahlzeiten bilden einen Teil des vertiefenden Trainings im Sati-Zen und stehen Interessierten als erweitertes Lernfeld offen. So bin ich in diese wertvolle Praxis hineingewachsen.

Was mögen Sie an dieser Tätigkeit?

Jauernig: Eine Vielzahl von heilsamen Geistfaktoren wie etwa Großzügigkeit, Geduld und Tatkraft lassen sich in der Küche im konkreten Tun kultivieren. Für mich und andere, im Tempel genauso wie im Alltagsleben. So zu kochen ist Meditation in Aktion.

Gibt es etwas, was schon mal schiefgegangen ist?

Jauernig: Flexibilität, Humor und tatkräftiges Improvisieren gehören meiner Erfahrung nach grundlegend in die (Zen-)Küche. Und wenn die Idee, man müsse ein perfektes Gericht auftischen, wegfällt, führen viele Wege zu einem schmackhaften Mahl.

Was ist Ihre Lieblingszutat?

Jauernig: Kardamom.

Was ist Ihr Lieblingsrezept und warum?

Jauernig: Risotto – in allen Variationen: im Frühling mit Spargel, im Sommer mit Melone, im Herbst mit Pilzen, im Winter mit Kastanien. ✧



Dagmar Jauernig ist autorisierte Sati-Zen-Lehrerin in der Linji-(Rinzai-)Zen-Tradition. Sie ist Co-Leiterin des Hauses Tao in der Schweiz und ausgebildete Yogalehrerin BDY/EYU. Sie praktiziert Zen und Vipassana seit über 25 Jahren.
www.haustao.ch, www.zenstille.ch

Gemüse-Risotto mit Kastanien

für 4 Personen, dazu passt frischer Blattsalat

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

200 g Risottoreis

600-700 ml Gemüsebrühe

200 g Gemüse, z. B. Karotten, Pilze, Kürbis, Stangensellerie ...

50 g Kastanien, gekocht oder tiefgekühlt

etwas Pfeffer

Nach Belieben:

Vegetarisch: 3 EL Halbrahm, 50 g Parmesan

Vegan: 1 dl Sojasahne

1. Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten, Reis beifügen und kurz mitdünsten, bis er glasig ist, dann mit ca. 2 dl Gemüsebrühe ablöschen.
2. Klein gewürfeltes Gemüse zum Risotto geben, mitköcheln lassen.
3. Restliche Gemüsebrühe nach und nach zugeben, sodass das Risotto immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis al dente ist (ca. 20 Min.).
5. Gekochte oder aufgetaute Kastanien während der letzten 5 Minuten zum Risotto geben (oder je nach Gusto von Anfang an begeben, sie dürfen auch zerfallen).
6. Mit Pfeffer abschmecken.

Vegetarisch: Halbrahm kurz vor dem Servieren daruntermischen, Käse zugeben oder separat servieren.

Vegan: Sojasahne kurz vor dem Servieren daruntermischen.