

Kochen mit Mark Bank

Zum Buch „Die Alchemie des Kochens“

RZ. Seit mehr als fünf Jahren ist Mark Bank als „Chef de Cuisine“ für das leibliche Wohl der Gäste am Yogazentrum von Villeret zuständig. Für sein Wirken hat er von den angehenden bzw. praktizierenden Yoga-LehrerInnen, die das Zentrum frequentieren, immer viel Lob erhalten. Damit einhergehend wurde er auch regelmässig nach seinen Rezepten gefragt und es gehört schon fast zu festem Bild, immer wieder einige Personen mit Block und Bleistift, Notizen schreibend, bei uns in der Küche anzutreffen.

Das Kochen im Sinne des Yoga ist selbstredend vegetarisch und sollte im Prinzip darüber hinaus leicht sein, wenngleich gerade auch einige von Mark Banks nicht ganz sattvischen Gerichten derart lecker sind, dass sie in der Gunst der Gäste zu eigentlichen Rennern avancierten. So sieht sich der Koch nicht nur als Walter der Gesundheit sondern auch als derjenige, der gerne Freude bereitet.



Mark Oliver Bank
Die Alchemie des Kochens – Kochen im Sinne des Yoga
112 Seiten, Verkaufspreis CHF 30.-, Versand 7.90
Bezug beim Autor: Rue de la Rochette 3, 2613 Villeret
www.yogaschule-atlas.ch

Nun ist also sein Buch herausgekommen, das dank der Mitwirkung von Igor von Moos zu einem professionell durchgestalteten Produkt wurde. Ein weiterer Glücksfall war es, dass mit Urs Wyss ein namhafter Werbefotograf für das Projekt gewonnen werden konnte, dem es eine spezielle Herausforderung war, die Lebensmittel mit Hilfe von schwarz-weiss Fotografien künstlerisch ansprechend und auf neue Weise darzustellen.

Das Buch wird von Mark Bank in Eigenregie vertrieben und kann im Buchhandel nicht gefunden werden, was es wohl als Geschenk zusätzlich attraktiv machen dürfte.

Hier aus dem Buch einige Rezepte zum Selbermachen und zwar eine Hauptspeise, eine Beilage, ein Dessert und ein Getränk. Die Mengenangaben beziehen sich immer auf vier Personen:

Gurken Sesam Raita (vereinfacht)

Zutaten

300 Gramm Joghurt nature
1 Gurke
50 Gramm Sesam
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Esslöffel Ghee
Salz, Pfeffer und ev. Zucker

Zubereitung

- Gurke schälen, raffeln und mit Joghurt vermischen
- In einer Bratpfanne Ghee erhitzen
- Sesam und Kreuzkümmel hinzufügen und eine Minute anbraten
- Diese Mischung dem Joghurt zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sollte der Joghurt sehr sauer sein, kann etwas Zucker beigegeben werden.

Tipp

Raita passt vortrefflich zu indischen Gerichten und hilft, das Feuer scharfer Speisen zu besänftigen.

Feigencrème

Zutaten

8 getrocknete Feigen
8 Aprikosen
2 Esslöffel Honig
2,5 Deziliter Rahm
1 Teelöffel Vanillezucker

Zubereitung

- Feigen und Aprikosen über Nacht in zwei Deziliter Wasser einweichen.
- Strunk von eingeweichten Feigen entfernen.
- Feigen und Aprikosen zusammen mit dem Einweichwasser fein pürieren.
- Honig und Vanillezucker begeben.
- Rahm schlagen und unter die pürierten Früchte geben.



Kichari

Zutaten

200 Gramm Mungbohnen
200 Gramm Basmatireis
2 Teelöffel Kurkuma
2 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Himalayasalz

Zubereitung

- Mungbohnen über Nacht in Wasser einweichen.
- Zwei Liter Wasser aufkochen; Bohnen und Reis dazugeben.
- Kreuzkümmel kurz in wenig Ghee anbraten und dazugeben.

- Kurkuma dazugeben und alles 15-18 Minuten kochen lassen.
- Restlichen Ghee und das Himalayasalz dazugeben und nochmals gut rühren.

Tipp

Kichari ist rein sattvisch und eignet sich sehr gut als Hauptspeise während Retreatzeiten.

Yogitee

Zutaten

2 Zimtstangen
1 Nelke
3 Sternanis
4 baumnussgrosse Stücke frischer Ingwer
20 Kardamomkapseln
1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

- Ingwer klein schneiden und mit allen anderen Zutaten am Vorabend in 5 Deziliter kaltes Wasser geben und über Nacht einweichen lassen.
- Die Mischung am nächsten Morgen mit 1½ Liter Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen.
- Solald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
- Zum Servieren absieben.

Tipp

Je nach Belieben kann die Grundmischung mit Milch, Rahm, Zucker, Rooibos- oder Schwarztee verfeinert werden.

