

Schwester Teresa Zukic
Prof. Dr. med. Jalid Sehoul

Himmel im Mund

– klein und fein

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: Daniel Förster
Fotos: © Teresa Zukic © Peter Eichler, Großenseebach
Herstellung: PNB Print Ltd
Printed in Latvia
Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © privat, © DiViArt / shutterstock

ISBN Print 978-3-451-03665-1



Gemeinsames Kochen in Berlin



Pfingstzungen gefüllt mit Köstlichem veganen Schokoladen-Dattel-Eis und -Mousse (Rezept aus Himmel im Mund) und Passionsfrucht



Prof. Dr. Sehouli bei der Vorbereitung einer seiner Vorspeisen



Essen mit Freunden in Berlin

Inhalt

<i>Die kleinen und feinen Dinge des Lebens feiern</i>	11
Die Freuden des Anfangs	12
Vorspeisen – Medizin für Körper und Seele	16
Eine Prise Liebe, weil das Auge mitisst	20
Die Kraft der kleinen Dinge	24
Immer wieder neu anfangen	27
Aus meinem Vorratsschrank	32
Zutaten und Vorspeisen als sanfte Brücken	35
<i>Unsere Rezepte</i>	41
Das Autorenteam	134
Danke	138
Danksagung	140

Rezepte

Apfel- Kürbis-Fenchel-Auflauf	42
Amaranth-Tahini-Riegel	44
Briouates (gefüllte Teigtaschen)	46
Burrata mit Teresas Gemüseschnee	49
Carpaccio von Wassermelone	50
Ceviche von Champignons mit Mais	53
Champignon-Zwiebel-Tarte	54
Dr. Jalids Persischer Kräuterteller »Sabzi Khordan«	56
Eingelegte Wassermelonenschale – Erste Variante	59
Eingelegte Wassermelonenschale – Zweite Variante	60
Fawaffeln Deluxe	63
Fenchel-Tarte mit Garnelen	64
Feta-Teigröllchen Berlin-Istanbul (Sigara Böregi)	66
Gebackene Möhren auf Amaranth und Erbsencreme	69
Gefrorener Traubengenuss	70
Gefüllter heißer Granatapfel	72
Hand-Käs Chips	74
Herzhafter Käsekuchen	76
Jalids Taboulé (Bulgursalat)	78
Jalids Weddinger-Tanger- Gemüse-Tajine	80
Jalids Zaalouk (Marokkanischer Auberginensalat)	82
Kohlrabi-Nudeln mit Sesam & Limette	85

Kohlrabi-Traum im würzigen Sud	86
Köstliche Schokoreis-Riegel	89
Kürbispuffer mit Mango-Chili-Sauce	90
Linsen-Tajine à la Jalid	93
Marinierte Garnele auf Mangosauce	94
Passionsfruchttarte	97
Persischer Auberginendip (Kashk-e Bademjan)	98
Persischer Gurkensalat (Mast-o Khia)	100
Reispapierkissen mit Lachstatar	103
Rote Bete Couscous	104
Safran-Kardamom-Eis	107
Schnelle Auberginensticks	108
Spargelrolle mit Blutorange-Vinaigrette	110
Spitzpaprika-Schnitzel	113
Sushi aus Süßkartoffel	114
Süßkartoffel Gnocchi mit Rinderhack und Tajin	116
Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf	119
Teresas Auberginenpralinen	120
Teresas Auberginen-Sushi	122
Teresas goldene Milchwaffel	125
Thailändische Rindfleischschiffchen	126
Wirsing verzaubert Pasta	129
Zartes Eiskonfekt aus Kumquats	130
Zucchinikuchen persischer Art	132

Die kleinen und feinen Dinge des Lebens feiern



Die Freuden des Anfangs

Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

Mark Twain

Welche Freude, das dritte Kochbuch mit meinem wunderbaren Co-Autor und Lebensretter, Dr. Jalid Schouli, zu schreiben. Danke auch dem Verlag Herder und all den vielen Menschen, die uns dazu motiviert haben! In diesem Buch dreht sich alles um die kleinen, feinen Dinge im Leben – köstliche Vorspeisen, Snacks und kleine Gerichte, die Genuss und Freude schenken.

Wenn wir uns auf das Abenteuer eines neuen Kochbuches einlassen, dann tun wir das, weil wir immer noch fest davon überzeugt sind, dass Lebensfreude einer der wichtigsten Bestandteile eines erfüllten und gesunden Lebens ist. Diese Mischung aus positiven Gefühlen, Optimismus, Dankbarkeit und Zufriedenheit – ebenso wie körperliches und seelisches Wohlbefinden – ist für uns eine Grundhaltung unseres Lebens, die wir uns sowohl für andere als auch für uns selbst wünschen. Leben ist schön. Manchmal wunderschön.

Im Leben Freude zu empfinden, bedeutet die Fähigkeit zu haben, die schönen Seiten des Lebens wahrzunehmen – gerade, wenn es darum geht, die täglichen Herausforderungen zu meistern.

Wie leicht fällt es uns, Lebensfreude zu empfinden, wenn alle freundlich zu einem sind, der Job Spaß macht, der Chef und Kollegen uns wertschätzen, der Kühlschrank und das Bankkonto gut gefüllt sind, wir großartige Freunde haben, der nächste Urlaub finanziert ist und alle gesund und putzmunter sind. An solchen schönen, gesunden, frohen und erfolgreichen Tagen erscheint das Leben wunderbar lebenswert und wir können es genießen.

Leider sieht die Realität für die meisten von uns an vielen Tagen nicht so rosig aus. Es gibt schwere, harte Zeiten, die uns sehr herausfordern. Das geht auch mir so. Und dennoch möchte ich jeden Tag leben, mehr leben. Jetzt leben. Heute. Bewusst leben. In diesem Moment. Ganz gleich, ob es ein schwerer oder leichter Tag ist. Denn jeder Tag, der vergeht, ist unwiederbringlich vorbei und wird nicht zurückkehren.

Wir möchten Sie mit diesem Buch inspirieren, das Schöne jeden Tages nicht zu übersehen und die »kleinen und feinen Dinge« des Alltags und unseres Lebens neu zu entdecken. Lassen Sie sich zu einer neuen Art der Lebensfreude beflügeln!

Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment, die kleinen Dinge des Lebens bewusst zu erleben und die Konzentration auf eigene Sinnesempfindungen zu richten, kann helfen mehr Glücksmomente zu gewinnen – gerade dann, wenn das Schicksal uns an unsere Grenzen bringt. Wenn wir Verluste erleben, die uns in Trauer versetzen: den Verlust eines geliebten Menschen, der eigenen Gesundheit, des Arbeitsplatzes, der Heimat oder einer Freundschaft.

Die Fähigkeit, Schicksalsschläge anzunehmen, Lösungen zu finden und jeden Tag als neuen Anfang zu sehen, ist ein Ausdruck von echter Lebensfreude – und genau diese Form von Resilienz möchten wir in Ihnen wecken.

Es gilt, die schönen Momente und die kleinen, zärtlichen Lichtblicke, die es dennoch gibt, zu entdecken. Die Momente, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ebenso gilt es, die wirklich heroischen Menschen zu sehen: die Menschen, die trotz allem den Mut und die Kraft aufbringen, unermüdlich das Gute zu tun und mitzuhelfen, wo immer sie können. Die Ermutigerinnen und Ermutiger, die Beter und die Mutigen – alle, die immer noch an DEN glauben, der Himmel und Erde gemacht hat.

Und da wären wir schon beim Geber aller Gaben, unserem Schöpfer, der für mich ein Liebhaber des Lebens ist. Die Vielfalt seiner Schöpfung ist überwältigend: exquisite, erfrischende und honigsüße Früchte, gesunde Gemüsesorten, wohlschmeckendes Stängengemüse wie Porree und Fenchel, Blätter wie Spinat und Salat, Blüten wie die Artischocke, Samen von Erbsen und Bohnen. Allein die Superfood-Microgreens, aus Samen gezogen, sind wahre Vitamin- und Nährstoffwunder. Ganz zu schweigen von meiner geliebten

Melone und dem eiweißreichen, glutenfreien Minipseudogetreide Amaranth – ich liebe beides über alles! Wurzelgemüse wie Karotten, Petersilie oder Pastinaken, Knospen, aus denen Spargel und Rosenkohl sprießt, Knollen, aus denen Kartoffeln und Topinambur wachsen, sowie Körner, aus denen Dinkel oder Mais gedeihen, oder die unterschiedlichsten Sorten von Nüssen – diese Fülle ist kaum zu beschreiben.

Auf jedem Kontinent dieser Erde lässt Gott die herrlichste Nahrung wachsen. Kaum eine Wurzel, kaum ein Tier aus Erde und Wasser, kaum ein Insekt hat der Mensch nicht schon zu einer Mahlzeit verarbeitet. Ganz zu schweigen von den vielen bekannten und unbekanntem Heilpflanzen. Und das Allerwichtigste, ja Lebensnotwendige für unseren Organismus und die Erde: köstliches erfrischendes Wasser! Ohne Wasser wäre Leben auf unserem Planeten nicht möglich.

Vielleicht merken Sie es an meinen Aufzählungen: Für mich ist nichts selbstverständlich, sondern alles ist ein Geschenk des Schöpfers. Gerne sage ich: »Auch wenn wir das Paradies verloren haben, den Reichtum vom Garten Eden hat Er uns gelassen.« Für den Menschen, den er nach seinem Ebenbild geschaffen hat, lässt Er all das wachsen. Alles kriert Er mit Fantasie und Farben.

Wir freuen uns, mit diesem Buch die kleinen, feinen Dinge des Lebens zu feiern – die Köstlichkeiten, die oft im Kleinen liegen: Vorspeisen, Snacks und kleine Gerichte, die Genuss und Freude schenken. Denn mit den Speisen ist es wie mit dem Leben: Es sind oft die Kleinigkeiten, die das Leben besonders und kostbar machen.

Selbst über eine kleine Himbeere freue ich mich. Sie war nach meiner überstandenen Krebskrankheit eine wahre Geschmacksexplosion in meinem Mund. Himmlisch. Es war, als hätte ich noch nie eine Himbeere gegessen.

So hoffen wir, dass die neuen Gerichte aus diesem Buch auch für Sie wieder ein Erlebnis werden, das wie ein »Himmel im Mund« ist.

Schwester Teresa



Vorspeisen - Medizin für Körper und Seele

In diesem Buch dreht sich dieses Mal alles um Vorspeisen. Schwester Teresa und ich haben uns dieser Herausforderung voller Freude gestellt. Wir danken für das großartige Feedback zu unseren vorherigen Kochbüchern, die in keinerlei Konkurrenz zu diesem neuen Buch stehen. Dieses Buch ist aber anders, denn wir suchten Rezepte, die nicht nur überraschen und verzaubern, sondern zugleich gesund und gut verträglich sind.

»Vorspeisen« – was für ein seltsames Wort, dachte ich oft als Kind, denn Vorspeisen können satt machen, manchmal sogar eine ganze Mahlzeit ersetzen. Als ich ein Kind war, gab es bei uns zuhause immer nur eine Hauptspeise. Ich weiß nicht, wann ich das Wort Vorspeise zum ersten Mal bewusst wahrgenommen habe. Wir haben nie in Restaurants gegessen, da wäre es mir vielleicht aufgefallen, dass es Menschen gibt, die die Speisen von den Getränken trennen und das zu genießende Essen in Vor-, Haupt- und Nachspeise unterteilen. Das, was Vorspeise genannt wird, gab es natürlich bei uns – aber diese kamen nie vor der Speise, sondern war ständige Eskorte, da alles gleichzeitig auf den Tisch kam.

Daher bedeutet Vorspeise für mich mehr als einen ersten Gang: Es geht im Kern um einen besonderen und wichtigen Akt vor der eigentlichen Speise, der den kulinarischen »Tanz« vorbereitet. Das umfasst auch die Zeit vor dem Essen: den Wunsch zu kochen, den Gang zum Markt, das Schneiden, Rühren und Würzen, bis hin zum Decken des Tisches. Vorspeisen sind damit kleine Geschichten von Vorbereitung, Erwartung und Genuss. Um aus einer Vorspeise eine Hauptspeise zu machen, braucht es nicht viel. Keine größere Portion und keine zusätzliche Zutat, sondern entscheidend ist, wie und mit wem gegessen wird.

Speisen können auch Medikamente sein, sowohl für den Leib als auch für die Seele – so sagt es mein geliebter Schwiegervater Ahmad aus dem Iran. Wie bei Medikamenten und Operationen sollten wir über den Grund der Anwendung, Zeit, Geeignetheit, Wirkungen und Nebenwirkungen während der Zubereitung und des Essens von Speisen sprechen. Entscheidend ist außerdem, wie gegessen wird. Bereits vor dem ersten Bissen beginnt der

Körper mit der Verarbeitung von Nahrung. Sehen, Riechen und die bewusste Vorbereitung auf das Essen aktivieren Vorgänge, die für Appetit, Verdauung und Sättigung wichtig sind. Wird in Ruhe gegessen, kann der Körper besser unterscheiden, was er braucht – und wann er genug gegessen hat.

Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang vor allem Aufmerksamkeit. Wenn diese beim Essen bleibt, arbeiten Magen und Darm koordinierter und Sättigungssignale werden zuverlässiger wahrgenommen. Das ist besonders in Phasen von Krankheit, Therapie oder anhaltendem Stress wichtig, in denen diese Signale häufig abgeschwächt sind. Die Sinnesorgane spielen dabei auch eine wichtige Rolle, denn werden Geschmack, Geruch und Konsistenz bewusst wahrgenommen, verstärkt das die Wirkung einer kleinen Mahlzeit. So kann aus einer Vorspeise eine Hauptspeise werden, nicht durch mehr Essen, sondern durch ein Essen, das den Körper erreicht.

Wie in der Medizin spielt beim Vorbereiten und Essen von Speisen Vorbereitung eine entscheidende Rolle. Früher hieß es bei Operationen: je länger nüchtern vor der OP, desto besser. Heute wissen wir, dass sechs Stunden vollkommen ausreichen und Getränke, die Kohlenhydrate (Zucker) enthalten, bis zwei Stunden vor dem Eingriff sogar von Vorteil sein können. Dieses so genannte »Carb-Loading« (die Zufuhr von Kohlenhydraten bzw. Zucker) schützt vor Unterzuckerung, die sonst die Temperaturregulation und den Kreislauf belasten kann. Marathonläufer kennen und nutzen dieses Prinzip schon seit Langem. Am Vorabend vor einem Lauf essen sie gezielt stärkehaltige, kohlenhydratreiche Speisen, die der Körper langsam in Energie umwandelt und die für den langen Lauf benötigt wird. Ein weiterer, bewährter Tipp für Operationen: Schon kurz nach einem Eingriff kann Kaugummi-kauen oder das Lutschen von Ingwer- und Salbeibonbons dabei helfen, die Darmtätigkeit anzuregen, und so Übelkeit bei der ersten Mahlzeit nach der Operation reduzieren. Das kann auch eine Art der Vorspeise sein, weniger kulinarisch, aber für den Körper und seinen Heilungsprozess.

Wie Sie mich bereits kennen, habe ich mich auch dieses Mal wieder in der orientalischen Küche umgesehen und Vorspeisen gewählt, die vor allem von der persischen Kochkunst inspiriert sind. Das ist kein Zufall: Ahmed, der Vater meiner Frau Adak, verwöhnt uns seit

über 13 Jahren wochentags mit den Köstlichkeiten seiner Heimat. Mit ihm gemeinsam die ausgewählten Rezepte zu kochen, war ein Geschenk. In dieses Buch habe ich eine Auswahl der aus meiner Sicht besten Speisen der orientalischen Welt aufgenommen. Sie stehen für Sinnlichkeit, für Gesundheit und Lebensfreude. Jedes einzelne Rezept kann auch für sich selbst genommen die Hauptrolle spielen, es öffnet jedoch auch die Türen zu neuen Geschmackserlebnissen. Was gibt es denn Schöneres als mit dem Gaumen auf eine Reise zu gehen. Die persische Küche begleitet und verwöhnt. Ahmed kocht für uns von Montag bis Freitag jeden Abend etwas aus der feinen persischen Küche, mit den besten Gewürzen, viel frischem Gemüse, zartem Lamm und unendlicher Liebe. Nicht umsonst gilt die persische Küche als die »französische Küche des Orients«. Ihre Wurzeln reichen bis in die Zeit Zarathustras zurück, in der viele Gerichte rein vegetarisch waren. Erlesene Gewürze wie Kurkuma, Kardamom, Knoblauch und Koriander verliehen ihr die nötige Tiefe und die schonende, langsame Zubereitung erhält die Aromen und Kraft der Zutaten. Der persische Reis ist vielleicht einer der besten der Welt – ohne dabei die Kunst Japans oder anderer Kulturen, Reis zu kochen, schmälern zu wollen.

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli