



Kulinarische WELTEN- BUMMLERIN

Die in St. Johann als Marina Helene Aschaber geborene Helene d'Souza fand in Indien nicht nur ihre große Liebe, sondern auch ihre berufliche Bestimmung: Eine junge Food-Bloggerin im TIROLERIN-Interview.

Text Judith Haaser Fotos Helene d'Sou

Nach Abschluss der HBLA in Saalfelden zog es Helene d'Souza, eine Tirolerin mit französischen Wurzeln, erst einmal in die Welt hinaus. Besonders Indien hatte es ihr angetan, sodass sie im Winter 2007 für einige Monate nach Goa reiste. Dort lernte sie ihren heutigen Mann kennen, entschied sich zu bleiben und betreibt seit einigen Jahren ihren höchst erfolgreichen Food-Blog www.masalaherb.com.

TIROLERIN: Wie bist du auf die Idee gekommen, deinen eigenen Food-Blog zu schreiben? Hat dich dieses Thema schon immer interessiert?

Es gibt einige Gründe, warum ich meinen eigenen Food-Blog schreibe. Ich hab zwar Kochen in der Schule nie gemocht, aber gutes Essen war mir immer wichtig. Am Anfang war ich nicht gerade ein Fan von scharfer, indischer Kost und vermisste die Gerichte meiner Heimat. So musste ich wohl oder übel selber kochen, um die Geschmäcker meiner Kindheit zurückzuholen. Mit der Zeit fand ich immer mehr Gefallen daran und ich hielt es für praktisch, alle Rezepte an einem Ort zu finden – daher die Idee mit dem Blog. Unter anderem hat mir mein Mann da-

mals sehr viel über die exotischen Früchte, Gemüsearten und Gewürze beigebracht und ich hab dann einfach von selber zu recherchieren begonnen und immer wieder Notizen gemacht. Durch den Blog konnten auch Familienangehörige und Freunde daheim meine Erfahrungen und mein Wissen teilen. Mir gefällt es, andere zu inspirieren, aber ich genieße auch die kreativen und technischen eines Blogs.

Warum hast du dich für den Namen „Masala herb“ entschieden und was bedeutet er für dich?

Ich fand das Wort Masala immer schon interessant. Es bedeutet Gewürzmischung, wie zum Beispiel das bekannte Currypulver in Europa. Masala bezieht sich aber auch auf Andersartigkeit, zum Beispiel auf Personen, die polnisch-deutsche Wurzeln haben und Amerikaner sind. Das hat natürlich genau auf meine französisch-tirolerische Herkunft gepasst. Herb ist das englische Wort für Kraut, damit meine ich die frischen Kräuter unserer einheimischen/europäischen Küche. Somit schlägt auch der Name eine Brücke zwischen den verschiedenen, mich beeinflussenden Kulturen und soll meine Leidenschaft für gutes Essen und Reisen widerspiegeln.

Du wurdest schon in einigen indischen

Medien erwähnt und hast tausende Leser - Was steckt hinter dem Geheimnis deines Erfolges?

Hmm, eine gute Frage. Meine Leser aus der ganzen Welt haben mir öfters gesagt, dass sie meine Genauigkeit und detaillierten Erklärungen sehr mochten, denn durch meine einfache, schrittweise Vorgehensweise sind alle Rezepte gut nachvollziehbar. Um im Bloggen Erfolg zu haben, benötigt man außerdem Durchhaltevermögen und Kreativität. Ein Blogger muss immer dazulernen können, flexibel und offen für Veränderungen sein. Blogger sind Allrounder, genau wie ich.

Jeder Blog-Eintrag macht viel Arbeit – wann findest du die Zeit dafür?

Das wüsste ich auch gern! Ich glaube, im Generellen nütze ich meine Zeit schlau statt am Strand zu bräunen, schreibe oder fotografiere ich lieber. Das Kochen und Fotografieren der Gerichte erfolgt immer dann, wenn ich für uns Mittag- oder Abendessen vorbereite, die Rezepte schreibe und publiziere ich wenn Zeit bleibt. Ab und zu sind das zwei bis drei Artikel an einem Wochenende, dann wieder weniger. Mittlerweile ist das Bloggen für mich von der Berufung zum Beruf geworden und vor kurzem habe ich meinen eigenen Online-Shop eröffnet.

KRAUTWICKEL-REZEPT VON HELENE D'SOUZA



Zutaten:

4 kleinere mehlig Erdäpfel
1 Karotte
60 g Brokkoli
1 mittelgroße Zwiebel
3 kleinere Knoblauchzehen
120 ml Milch
1 Esslöffel Butter
1/2 Kaffeelöffel Curcmapulver
1 Msp. geriebene Muskatnuss
Prise Salz
Prise Pfeffer
6 größere und 6 kleine Krautblätter
2 EL Öl

Für die Soße:

180 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
100 ml Tomatenpüree

außerdem:

- frische Petersilie zum Garnieren
- Küchengarn zum Binden

Zubereitung:

Erdäpfel schälen, waschen und würfeln. Ungefähr 15–20 Minuten weich kochen. Karotte schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Broccoli waschen eventuell holzige Gemüseteile schälen/wegschneiden und zuletzt klein schneiden. Ungefähr 8–12 Minuten bissfest kochen und danach die Gemüsebrühe für die Sauce beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, kurz anrösten und ebenfalls beiseitestellen. Dann Erdäpfel mit Milch und Butter über niedriger Hitze zerdrücken und zu einem Püree verarbeiten. Gekochten Broccoli, Karotten, Curcmapulver, Muskatnuss sowie die Hälfte von angerösteten Zwiebel und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermischen. Die Krautblätter lösen und in einem großen Topf mit Wasser weich kochen, anschließend kurz abschrecken. 6 größere Blätter nebeneinander platzieren und 6 kleinere Blätter darauf verteilen. Das Püree als Füllung gleichmäßig darauf verteilen, die Blätter einschlagen, einrollen und mit Küchengarn fixieren. Dann die Wickel in der Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten bräunen.

Für die Soße in der gleichen Pfanne die restliche Zwiebel, Knoblauch, Gemüsebrühe sowie das Tomatenmark erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen. Die Wickel anrichten und die Tomatensauce darüber verteilen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

KNUSPRIGE KOKOS-CHILI-HÜHNERKEULEN À LA HELENE D'SOUZA

Zutaten:

4 Hühnerunterkeulen ohne Haut
Prise Salz
Prise Pfeffer
100 g Cornflakes
1 EL Chiliflocken
2 EL Kokosnuss, geraspelt
1 Ei
Olivenöl

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hühnerunterkeulen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes in ein Plastiksackerl geben und (mit dem Nudelholz) grob zerbröseln. Dann mit den Chiliflocken und Kokosraspeln gut vermischen. Das Ei in eine Schale geben und verquirlen. Die Keulen durch das verquirlte Ei ziehen und in der Cornflakes-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken. Die panierten Keulen mit genügend Abstand zueinander auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und ungefähr 50 Minuten (bis die Keulen golden sind) bei 180 Grad backen.

SÜSS-SAUERER PAPAYA DIP

Zutaten:

150 g Papaya
1 kleine Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
Saft von 1 ½ Zitronen
1 EL Honig
Prise Salz
Prise Pfeffer
2 EL Wasser

Zubereitung:

Zuerst die Papaya halbieren und vierteln. Mit einem Esslöffel die hellere Papaya-Innenhaut mit den schwarzen Samen ganz einfach herauskratzen. Die äußere Haut wegschneiden, dabei auch sehr hartes oder grünes Fruchtfleisch entfernen, weil dieses bitter sein kann.

Die Papaya wiegen und in kleinere Stücke schneiden. Tipp: Falls etwas von der Papaya überbleibt, kann man mit Zitronensaft und Wasser einen gesunden Papaya-Saft mixen. Papaya, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Wasser im Mixer zu einem glatten Dip pürieren.

Schmeckt am besten gut gekühlt!