

# Asiatische Spezialitäten

von Köche-Nord.de



**(Das Kochbuch und das Titelbild sind mit künstlicher Intelligenz gemacht!)**

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

## **Vorwort:**

Verehrte Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem kostenlosen veganen Kochbuch mit einer Vielzahl asiatischer Spezialitäten! Es ist uns eine große Freude, Ihnen dieses Buch präsentieren zu dürfen, das vollgepackt ist mit köstlichen Gerichten aus der asiatischen Küche, alle veganisiert für Ihr kulinarisches Vergnügen.

In diesen Seiten werden Sie eine Auswahl an Vorspeisen, Suppen, veganem Geflügel, Nudeln und Reisgerichten, Dim Sum und Nachspeisen entdecken - jedes einzelne Gericht sorgfältig ausgewählt, um Ihre Sinne zu verwöhnen und Ihre Kochkünste zu erweitern.

Tauchen Sie ein in die Aromen und Texturen der fernöstlichen Küche, von der würzigen Vielfalt Koreas über die delikatsten Aromen Thailands bis hin zu den herzhaften Speisen Chinas und Japans. Entdecken Sie neue Zutaten, lernen Sie neue Techniken und genießen Sie die kreativen Möglichkeiten der veganen Küche.

Ob Sie ein erfahrener Koch sind oder gerade erst Ihre kulinarische Reise beginnen, dieses Kochbuch ist für alle gedacht, die Freude am Kochen und Genießen haben. Also schnappen Sie sich Ihre Kochutensilien, machen Sie sich bereit für eine kulinarische Entdeckungsreise und lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Buch inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen, Genießen und Teilen dieser köstlichen Gerichte mit Ihren Liebsten.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Urlaub in Shanghai,

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

## **Inhalt:**

### **Vorspeisen:**

#### **Gurken-Salat mit Rettich (vegan)**

Seite: 13

#### **Koreanische KimChi (vegan)**

mit Sojasauce oder Tamari, Seite: 14 - 15

#### **Thai-Frikadelle (vegan)**

mit gehackten Pilzen und Kichererbsenmehl als Bindemittel.

Seite: 16 - 17

#### **Kroepoek (Garnelenchips, vegan)**

aus pflanzlichen Chips, wie zum Beispiel Tapioka-Chips.

Seite: 18

#### **Frühlingsrolle (vegan)**

mit einer Füllung aus Gemüse.

Seite: 19 - 20

#### **Gebackene Garnelen Wan Tan (vegan)**

mit Tofu oder Jackfruit.

Seite: 21 - 22

#### **Vietnamesische Rolle & Vegetarische Rolle (vegan)**

mit Gemüse.

Seite: 23 - 24

## **Inhalt:**

### **Suppen:**

#### **Pikant Sauer-Scharfe Suppe (vegan)**

mit veganer Gemüsebrühe und Tofu sowie Pilzen.

Seite: 26 - 27

#### **Thailändische vegane Suppe (vegan)**

Seite: 28 - 29

#### **Thailändische Tom Yam Suppe (vegan)**

mit Kokosmilch und Pilzen.

Seite: 30 - 31

#### **Pakistanische Daal Soup (vegan)**

Linsensuppe, oft gewürzt mit Knoblauch, Zwiebeln und Kreuzkümmel.

Seite: 32 - 33

#### **Nudelsuppe mit "Garnelen", Wan Tan (vegan)**

mit veganen Wan Tan (gefüllt mit fein gehacktem Gemüse und Tofu), serviert in einer Gemüsebrühe mit veganen "Garnelen" und Nudeln.

Seite: 34 - 35

## **Inhalt:**

### **Veganes Geflügel:**

#### **Kantonesische Ente (vegan)**

mit Jackfruit oder Seitan, mariniert in einer Mischung aus Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, fünf Gewürze Pulver und Orangenschale, gebacken bis knusprig.

Seite: 37 - 38

#### **Gebackene "Ente" mit Ananas (vegan)**

mit marinierten Seitan oder Jackfruit. Kombiniert mit frischer Ananas und einer süß-sauren Sauce aus Ananassaft, Essig, braunem Zucker und Tomatenmark.

Seite: 39 - 40

#### **Gebackene "Ente" mit Bambus und Pilze (vegan)**

mit Seitan oder Jackfruit, gebacken und serviert mit Bambussprossen und Pilzen in einer leichten Sojasauce.

Seite: 41 - 42

#### **Kung Pao "Hühnerfleisch" (vegan)**

mit Tofuwürfel oder Soja-"Hühnchen" angebraten mit Kung Pao Sauce (eine Mischung aus Sojasauce, Hoisin-Sauce, Chiliflocken, Zucker, und Essig), serviert mit gerösteten Erdnüssen und Frühlingszwiebeln.

Seite: 43 - 44

#### **Vietnamesisches "Hühnerfleisch" (vegan) mit Zitronengras und Chilis**

mit angebratenen Tofuwürfel oder Tempeh, mariniert in einer Mischung aus Zitronengras, Sojasauce, Zucker, Knoblauch, und Chili.

Seite: 45

## **Inhalt:**

### **Veganes Geflügel:**

#### **Mongolischer Tofu (vegan)**

Gebratener Tofu, mit würziger Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und anderen Gewürzen mariniert.

Seite: 46 - 47

#### **"Hühnerfleisch" Szechuan Art (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, angebraten mit Gemüse in einer Szechuan-Sauce (eine Mischung aus Sojasauce, Chilipaste, Sesamöl, Zucker, und Essig).

Seite: 48 - 49

#### **Rotes Thai-Curry mit "Huhn" (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, gekocht in einem roten Thai-Curry mit Kokosmilch, Bambussprossen, Paprika und Thai-Basilikum.

Seite: 50 - 51

#### **Traditionelles nordkoreanisches Sigeumchi Namul (vegan)**

Spinatgericht mit like chicken, Sojasauce, Sesamöl und Knoblauch gewürzt

Seite: 52 - 53

#### **Knuspriges "Hühnerfleisch", Pikant, Süß Sauer, Scharf (vegan)**

mit paniertes und frittiertes Tofu oder Seitan, serviert mit einer süß-sauren Sauce aus Essig, Zucker, Ketchup, Sojasauce, und Ananassaft.

Seite: 54 - 55

## **Inhalt:**

### **Nudeln und Reis:**

#### **Japanische Yasai Ramen (vegan)**

japanische Ramen-Nudeln, das mit Gemüsebrühe und einer Vielzahl von saisonalen Gemüsesorten wie Möhren, Pilzen und Frühlingszwiebeln.

Seite: 57 - 58

#### **Gebratene Bandnudeln mit "Rindfleisch" (vegan)**

aus Seitan oder Räuchertofu mit angebraten mit Bandnudeln, Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Brokkoli, Möhren, Paprika) in einer Mischung aus Sojasauce, Sesamöl, und ein wenig Zucker.

Seite: 59 - 60

#### **Gebratene Nudeln mit "Garnelen" (vegan)**

mit veganen "Garnelen" (zum Beispiel von REWE) oder marinierte Jackfruit, gebraten mit Nudeln und Gemüse in einer leichten Sojasauce.

Seite: 61 - 62

## **Inhalt:**

### **Nudeln und Reis:**

#### **Gebratene Spaghetti mit "Krabben" (vegan)**

mit marinierten und zerkleinerten als Krabbenersatz, gebraten mit Spaghetti, Knoblauch, Olivenöl, und frischen Kräutern.

Seite: 63

#### **Gebratene Spaghetti mit "Hühnerfleisch" (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, gebraten mit Spaghetti, Gemüse Ihrer Wahl und einer Mischung aus Sojasauce und italienischen Kräutern.

Seite: 64 - 65

#### **Bami Goreng, indonesisch (vegan)**

mit Tofu und ein breites Spektrum an Gemüse (wie Kabbage, Möhren, Frühlingszwiebeln), gebraten mit Nudeln in einer würzigen Sauce aus Sojasauce, Knoblauch, Chili und Tamarinde.

Seite: 66 - 67

#### **Curry-Nudelsuppe mit "Meeresfrüchten", malaysische Art (vegan)**

mit Tofu, Seitan und vegane "Meeresfrüchte" oder nur ein reichhaltiges Gemüseangebot in einer Kokos-Curry-Brühe mit Nudeln, verfeinert mit Zitronengras und Kaffir-Limettenblättern.

Seite: 68 - 69

#### **Lo Mein mit "Wan Tan" (vegan)**

mit Lo Mein Nudeln, gebraten mit einer Vielfalt an Gemüse und veganen Wan Tan, gewürzt mit einer Mischung aus Sojasauce und Sesamöl.

Seite: 70 - 71

## **Inhalt:**

### **Nudeln und Reis:**

#### **Lo Mein mit "gegrillter falscher Ente" (vegan)**

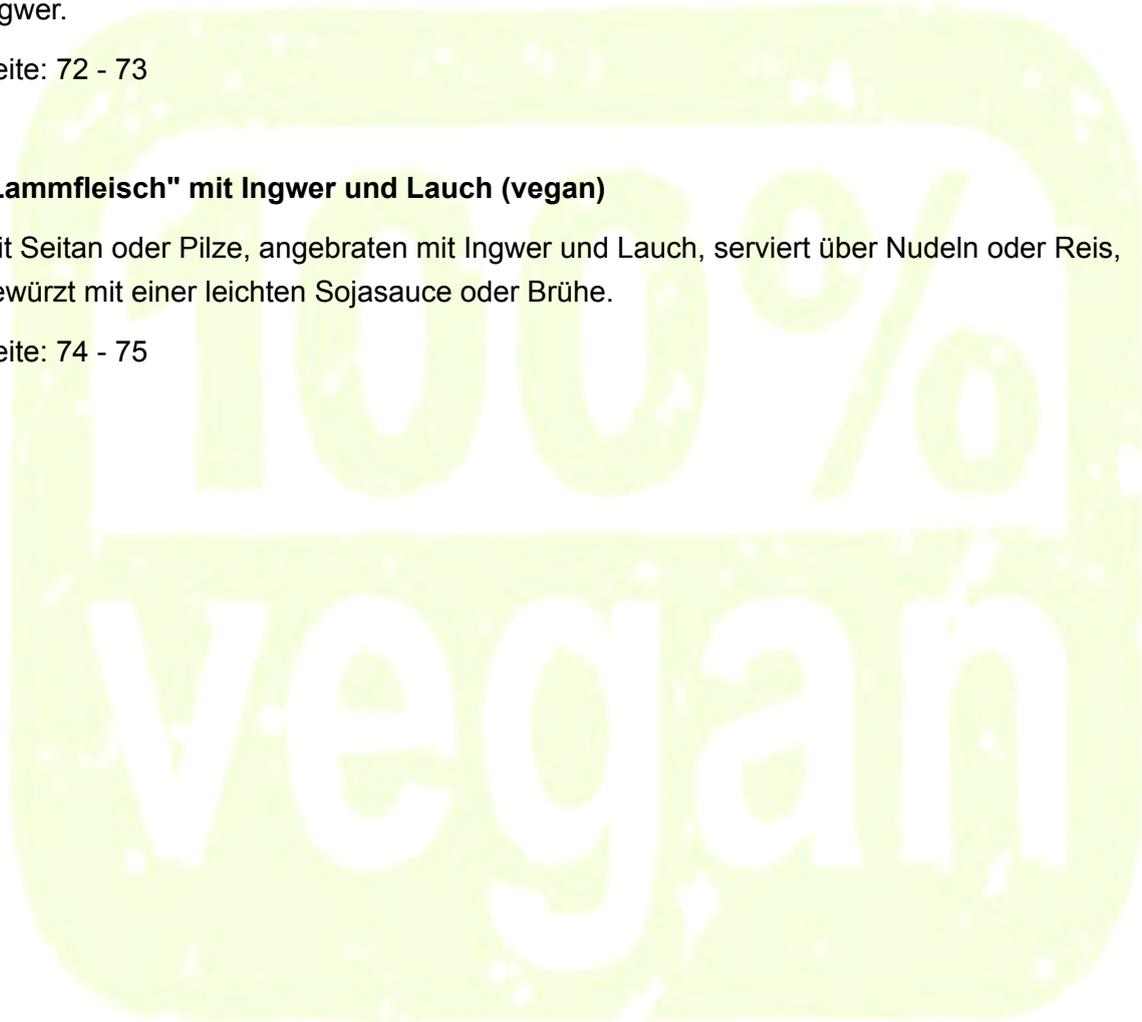
mit like chicken (von like meat) oder marinierte Jackfruit, gebraten mit Lo Mein Nudeln und einer Auswahl an Gemüse, serviert mit einer Sauce aus Sojasauce, Knoblauch, und Ingwer.

Seite: 72 - 73

#### **"Lammfleisch" mit Ingwer und Lauch (vegan)**

mit Seitan oder Pilze, angebraten mit Ingwer und Lauch, serviert über Nudeln oder Reis, gewürzt mit einer leichten Sojasauce oder Brühe.

Seite: 74 - 75



## **Inhalt:**

### **Dim Sum:**

#### **Gedämpfte "Krabben Tasche" (vegan)**

mit einer Füllung aus zerdrückten Kichererbsen gemischt mit fein gehackten Seetang oder Nori-Blättern, eingewickelt in Wantan-Teig.

Seite: 77 - 78

#### **Gedämpfte "Schweine- und Krabben Tasche" (vegan)**

mit marinierte, zerkleinerte Jackfruit (für das "Schweinefleisch") kombiniert mit Kichererbsen-Seetang-Füllung (für die "Krabben") und gedämpftem Wantan-Teig.

Seite: 79 - 80

#### **Frittierte "Krabben Tasche" (vegan)**

mit gefülltem Wan Tan-Teig goldbraun frittierte und kombiniert mit der Kichererbsen-Seetang-Mischung.

Seite: 81 - 82

#### **Gedämpfte "Krabben Tasche" mit Koriander (vegan)**

mit frischem Koriander zur Kichererbsen-Seetang-Füllung und kombiniert mit der Kichererbsen-Seetang-Mischung.

Seite: 83 - 84

#### **Gedämpfte "Rippchen" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

mit geräucherten Tempeh oder Seitan, geschnitten in Rippchen-ähnliche Stücke, gedämpft und serviert mit einer veganen schwarzen Bohnen Sauce.

Seite: 85 - 86

## **Inhalt:**

### **Dim Sum:**

#### **Gedämpfter Reis mit "Hühnerfleisch" und "Schweinefleisch" (vegan)**

gekochter Reis mit gemischtem Gemüse, gewürfelten Tofu (als "Hühnerfleisch" Ersatz) und marinierte Jackfruit (als "Schweinefleisch" Ersatz), gedämpft in einem Bambuskorb.

Seite: 87 - 88

#### **Gedämpfte "Hühnerfüße" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

mit gedämpftem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl in schwarzer Bohnen Sauce.

Seite: 89 - 90

#### **Gedämpfte Brötchen mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

mit gefüllten und gedämpften Brötchen mit BBQ-marinierten Jackfruit-Stücken.

Seite: 91 - 92

#### **Gedämpfte Reismudelrolle mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

mit einer Füllung aus marinierten und gebratenen Tofu-Streifen oder Seitan, gewürzt mit einer veganen Hoisin-Sauce, eingerollt in Reismudel - Blätter.

Seite: 93 - 94

#### **Gedämpfte Reismudel-Rolle mit "Garnelen" (vegan)**

mit integrierter Füllung aus marinierten und gehackten veganen "Garnelen" oder mit einer Mischung aus gemahlenem Kichererbsen und Seetang, eingerollt in Reismudel - Blätter.

Seite: 95 - 96

## **Inhalt:**

### **Nachspeisen / Desserts:**

#### **Veganes Mango-Pudding (vegan)**

Erfrischender, glatter Pudding aus reifen Mangos, Agar-Agar (pflanzliche Gelatinealternative) und Kokosmilch.

Seite: 98

#### **Sesam-Bällchen mit süßer Bohnenpaste (vegan)**

Knusprigen, goldbraunen Bällchen sind mit einer süßen roten Bohnenpaste gefüllt, in Sesamsamen gewälzt und frittiert

Seite: 99 - 100

#### **Gebackene Bananen mit Ahornsirup (vegan)**

Einfache, köstliche und knusprig Nachspeise, mit reife Bananen, leicht in Maismehl gewendet und gebacken.

Seite: 101 - 102

#### **Kokos-Reiskuchen (Nian Gao, vegan)**

Traditioneller chinesischer Nian Gao (Reiskuchen), in veganen Version zubereitet, mit Kokosmilch und Zucker. Seite: 103

#### **Süße Tofu-Pudding (Douhua, vegan)**

Traditionell Douhua (seidig-weicher Tofu-Pudding), mit einem süßen Sirup serviert, mit gehackten Nüssen oder Früchten garniert. Seite: 104 - 105

#### **Butanisches Suja (vegan)**

aus geröstetem Reismehl, Buttertee und Zucker

Seite: 106



## **Gurken-Salat mit Rettich (vegan)**

Menge: 4 Portionen

2 große Gurken

1 Rettich

1 kleine rote Zwiebel

2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Gurken und den Rettich waschen und schälen. Dann die Gurken halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Rettich in dünne Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die vorbereiteten Gurken, Rettich und Zwiebelringe in eine große Schüssel geben.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen, um das Dressing zuzubereiten.

Das Dressing über die Gurken, Rettich und Zwiebelringe gießen und alles vorsichtig vermengen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Den Gurken-Salat für etwa 15-20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Vor dem Servieren nochmals umrühren und eventuell mit etwas frischer Petersilie garnieren.

## **Koreanische KimChi (vegan)**

mit Sojasauce oder Tamari

Menge: 4 Portionen

- 1 mittelgroßer Chinakohl
- 1 große Karotte
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Daumen großes Stück Ingwer
- 3 Esslöffel Sojasauce oder Tamari
- 2 Esslöffel Gochugaru (koreanisches Chilipulver)
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Sesamöl (optional)

Den Chinakohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

In einer großen Schüssel den gehackten Knoblauch, Ingwer, Sojasauce oder Tamari, Gochugaru, Reisessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und optional Sesamöl vermengen.

Die vorbereiteten Chinakohlstücke, Karottenstreifen und Frühlingszwiebelstücke in die Schüssel geben.

Fortsetzung:

### **Koreanische KimChi (vegan)**

Alles gut vermengen, bis das Gemüse gleichmäßig mit der Gewürzmischung bedeckt ist.

Die Kimchi-Mischung in ein sauberes Glasgefäß geben und fest andrücken, um Luftblasen zu entfernen.

Das Glasgefäß mit einem Deckel verschließen und bei Raumtemperatur für 1-2 Tage fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Das Kimchi ist nach etwa einer Woche Fermentation fertig zum Verzehr. Es kann als Vorspeise oder Beilage serviert werden.



### **Thai-Frikadelle (vegan)**

mit gehackten Pilzen und Kichererbsenmehl als Bindemittel.

Menge: 4 Portionen

200 Gramm gehackte Champignons  
200 Gramm gehackte Shiitake-Pilze  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 rote Chili, fein gehackt (optional)  
1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel gehackter frischer Koriander  
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1/2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer  
200 Gramm Kichererbsenmehl

#### **Außerdem:**

3 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

Die gehackten Champignons und Shiitake-Pilze in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie ihr Wasser freisetzen und leicht braun werden. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen.

Fortsetzung:

### **Thai-Frikadelle (vegan)**

In einer großen Schüssel die Zwiebel, Knoblauch, rote Chili (falls verwendet), Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, frischen Koriander, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kurkuma, Salz und schwarzen Pfeffer vermengen.

Die abgekühlten gehackten Pilze zur Schüssel geben und gut vermischen.

Nach und nach das Kichererbsenmehl hinzufügen und gut vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Eventuell mehr Kichererbsenmehl hinzufügen, wenn die Mischung zu feucht ist.

Die Frikadellenmischung zu kleinen Kugeln formen und leicht flach drücken, um Frikadellen zu formen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten, etwa 4-5 Minuten pro Seite.

Die fertigen Thai-Frikadellen auf einem Teller mit einem Papiertuch abtropfen lassen und heiß servieren.

### **Kroepoek (Garnelenchips, vegan)**

aus pflanzlichen Chips, wie zum Beispiel Tapioka-Chips.

Menge: 4 Portionen

1 Packung vegane Vegini Knusprige Tiger Garnelen (von REWE)

ein paar Pflanzliche Chips (zum Beispiel Tapioka-Chips)

etwas Öl zum Frittieren

Die Vegini Knusprigen Tiger Garnelen nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Dies kann das Auftauen oder Aufwärmen in der Pfanne sein, je nach Anleitung.

Die pflanzlichen Chips in eine Schüssel geben und mit einem Nudelholz oder einem anderen schweren Gegenstand leicht zerdrücken, um kleinere Stücke zu erhalten.

In einem Topf oder einer Fritteuse genügend Öl erhitzen, um die Chips zu frittieren.

Sobald das Öl heiß ist, die zerkleinerten pflanzlichen Chips in das Öl geben und goldbraun frittieren. Achten Sie darauf, dass die Chips nicht verbrennen, und entfernen Sie sie rechtzeitig aus dem Öl.

Die frittierten pflanzlichen Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Die vorbereiteten Vegini Knusprigen Tiger Garnelen auf einem Servierteller anrichten und die frittierten pflanzlichen Chips daneben servieren.

## Frühlingsrolle (vegan)

mit einer Füllung aus Gemüse

Menge: 4 Portionen

12 Reispapier Blätter  
2 Möhren  
1/2 Kohlkopf  
1 rote Paprika  
100 Gramm Mungobohnensprossen  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Reisessig  
1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

2 - 3 Esslöffel Speiseöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Den Kohl in dünne Streifen schneiden. Die rote Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Fortsetzung:

### **Frühlingsrolle (vegan)**

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Kurz anbraten, bis er duftet.

Das gesamte Gemüse (Möhren, Kohl, Paprika, Mungbohnen sprossen und Frühlingszwiebeln) hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen, um die Sauce zuzubereiten.

Die Sauce über das gebratene Gemüse gießen und gut vermischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Reispapierblätter nach Packungsanweisung kurz in warmem Wasser einweichen, bis sie weich sind.

Ein eingeweichtes Reispapierblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Etwa 2-3 Esslöffel der Gemüsefüllung in die Mitte des Reispapiers geben.

Die Seiten des Reispapiers über die Füllung falten und dann von unten nach oben aufrollen, um die Frühlingsrolle zu formen. Sicherstellen, dass die Rolle fest ist.

Die fertigen Frühlingsrollen auf einem Teller anrichten und mit einer leichten Sojasauce oder süß-sauren Sauce servieren.

## **Gebackene Garnelen Wan Tan (vegan)**

mit Tofu oder Jackfruit

Menge: 4 Portionen

- 1 Packung vegane Vegini Knusprige Tiger Garnelen (von REWE)
- 200 Gramm fester Tofu oder reife Jackfruit, zerbröselt oder fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Maisstärke oder Kartoffelstärke
- 1 Packung Wan Tan Teigblätter (vegan)

### **Außerdem:**

- 2 Esslöffel Öl zum Bestreichen (zum Beispiel Olivenöl)

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel den zerbröselten oder fein gehackten Tofu oder die Jackfruit mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer vermengen.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft und Maisstärke oder Kartoffelstärke vermengen, um die Marinade zuzubereiten. Über die Tofu- oder Jackfruit-Mischung gießen und gut vermischen, um alles zu marinieren.

Fortsetzung:

### **Gebackene Garnelen Wan Tan (vegan)**

Die veganen Vegini Knusprige Tiger Garnelen von REWE nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten und in kleine Stücke schneiden.

Die Wan Tan Teigblätter auf einer sauberen Arbeitsfläche auslegen. Etwa 1 Esslöffel der Tofu- oder Jackfruit-Mischung in die Mitte jedes Teigblatts geben, dann jeweils ein Stück der veganen Garnelen darauf legen.

Die Ränder der Wan Tan Teigblätter mit Wasser bestreichen und zu Dreiecken falten, um die Wan Tan zu formen. Die Ränder gut zusammendrücken, um sie zu verschließen.

Die geformten Wan Tan auf das vorbereitete Backblech legen und leicht mit Öl bestreichen.

Die gebackenen Garnelen Wan Tan für etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die gebackenen Garnelen Wan Tan aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

## **Vietnamesische Rolle & Vegetarische Rolle (vegan)**

mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

8 Reispapierblätter

2 Möhren

1 Salatgurke

1 rote Paprika

1 Avocado

1 Bund frische Minze

1 Bund frische Koriander

1 Bund frische Thai-Basilikum (falls verfügbar)

### **Außerdem:**

100 Gramm Reismudeln (eventuell)

etwas Sojasauce oder Tamari zum Servieren (eventuell)

etwas süß-saure Sauce zum Servieren (eventuell)

Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke und die Paprika entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Die frischen Kräuter (Minze, Koriander und Thai-Basilikum) waschen und die Blätter abzupfen.

Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen, falls verwendet, und gut abtropfen lassen.

Fortsetzung:

### **Vietnamesische Rolle & Vegetarische Rolle (vegan)**

Einen flachen Teller mit warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt vorsichtig in das Wasser tauchen und etwa 10-15 Sekunden einweichen lassen, bis es weich und biegsam ist.

Das eingeweichte Reispapierblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. In die Mitte des Blattes eine kleine Menge der vorbereiteten Gemüsestreifen legen, sowie einige Blätter der frischen Kräuter und optional gekochte Reismudeln.

Die Seiten des Reispapierblattes über die Füllung falten und dann von unten nach oben aufrollen, um die Rolle zu formen. Sicherstellen, dass die Rolle fest ist und die Enden gut verschlossen sind.

Die fertigen Rollen auf einen Servierteller legen und mit den restlichen Zutaten weitere Rollen herstellen.

Die vietnamesischen und vegetarischen Rollen mit Gemüse auf einem Servierteller anrichten und mit Sojasauce oder Tamari, süß-saurer Sauce oder anderen gewünschten Dips servieren.

Genießen Sie Ihre köstlichen vietnamesischen und vegetarischen Rollen als Vorspeise!



### **Pikant Sauer-Scharfe Suppe (vegan)**

mit veganer Gemüsebrühe und Tofu sowie Pilzen.

Menge: 4 Portionen

1 Liter vegane Gemüsebrühe (vegane)

200 Gramm fester Tofu, in kleine Würfel geschnitten

200 Gramm Pilze (zum Beispiel Shiitake oder Champignons), in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in dünnen Streifen geschnitten

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), fein gehackt

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Reisessig

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel scharfe Chilipaste oder Chiliflocken

etwas Saft von 1 Limette

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

#### **Außerdem:**

ein paar Frühlingszwiebeln und frischer Koriander zum Garnieren

In einem großen Topf die vegane Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie duftig sind.

Fortsetzung:

### **Pikant Sauer-Scharfe Suppe (vegan)**

Die Tofuwürfel und Pilzscheiben hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht gebräunt sind.

Die rote Paprika hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber noch knackig ist.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft und scharfe Chilipaste oder Chiliflocken vermengen. Die Mischung zur Suppe geben und gut umrühren.

Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Die pikant sauer-scharfe Suppe für weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen gut vermischen.

Die Suppe in Suppenschalen oder tiefe Teller portionieren und mit gehackten Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garnieren.

## Thailändische vegane Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

400 Milliliter Kokosmilch

200 Gramm fester Tofu, in Würfel geschnitten

200 Gramm Champignons, in Scheiben geschnitten

1 Stück Zitronengras, äußere Blätter entfernt und in Scheiben geschnitten

4 Kaffir-Limettenblätter

2 kleine rote Chilischoten, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zentimeter frischer Ingwer, fein gehackt

2 Esslöffel Sojasauce

etwas Saft von 2 Limetten

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Frischer Koriander zum Garnieren

ein paar Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, zum Garnieren

In einem großen Topf die Gemüsebrühe und Kokosmilch zum Kochen bringen.

Tofu, Champignons, Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Chilischoten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und der Tofu durchgegart ist, etwa 10-15 Minuten.

Fortsetzung:

### **Thailändische vegane Suppe (vegan)**

Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Die Suppe in Suppenschalen oder tiefe Teller portionieren und mit frischem Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.



## **Thailändische Tom Yam Suppe (vegan)**

mit Kokosmilch und Pilzen

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe

400 Milliliter Kokosmilch

200 Gramm Champignons, in Scheiben geschnitten

1 Stück Zitronengras, äußere Blätter entfernt und in Scheiben geschnitten

4 Kaffir-Limettenblätter

2 kleine rote Chilischoten, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zentimeter frischer Ingwer, fein gehackt

2 Esslöffel Sojasauce

etwas Saft von 2 Limetten

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Frischer Koriander zum Garnieren

ein paar Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, zum Garnieren

In einem großen Topf die Gemüsebrühe und Kokosmilch zum Kochen bringen.

Champignons, Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Chilischoten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und köcheln lassen, bis die Champignons weich sind, etwa 10-15 Minuten.

Fortsetzung:

### **Thailändische Tom Yam Suppe (vegan)**

Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Die Tom Yam Suppe in Suppenschalen oder tiefe Teller portionieren und mit frischem Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Die thailändische vegane Tom Yam Suppe heiß servieren und genießen!



## **Pakistanische Daal Soup (vegan)**

Linsensuppe, oft gewürzt mit Knoblauch, Zwiebeln, Kreuzkümmel

Menge: 4 Portionen

200 Gramm rote Linsen

950 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Kurkuma

Etwas Salz

Außerdem:

Etwas Frischer Koriander zum Garnieren

Ein paar Zitronenschnitze zum Servieren

Die roten Linsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.

In einem Topf 950 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und die abgetropften Linsen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Linsen köcheln lassen, bis sie weich sind, etwa 20-25 Minuten.

In einer separaten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin goldbraun anbraten.

Fortsetzung:

### **Pakistanische Daal Soup (vegan)**

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten, bis er duftet.

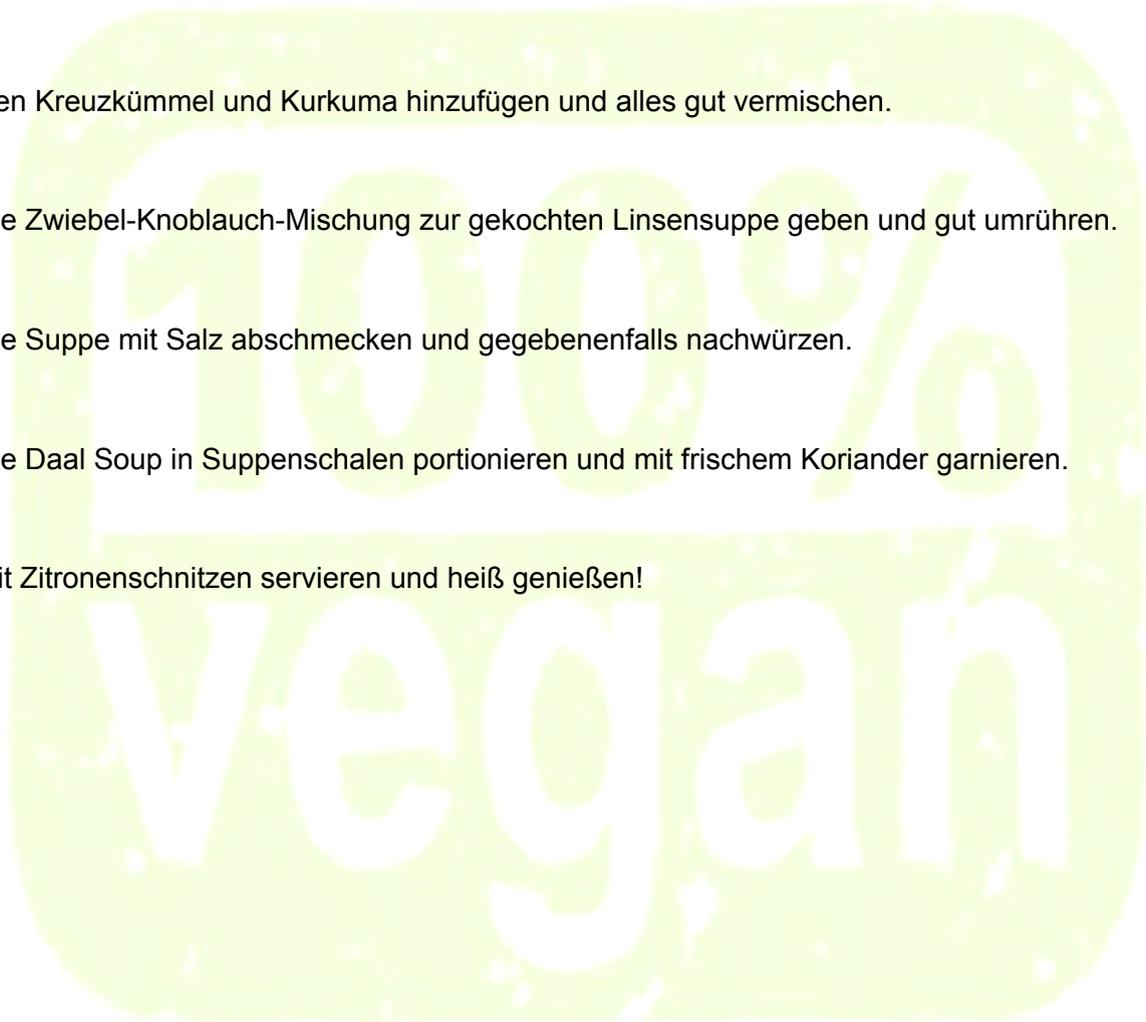
Den Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung zur gekochten Linsensuppe geben und gut umrühren.

Die Suppe mit Salz abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Die Daal Soup in Suppenschalen portionieren und mit frischem Koriander garnieren.

Mit Zitronenschnitzen servieren und heiß genießen!



### **Nudelsuppe mit "Garnelen", Wan Tan (vegan)**

mit veganen Wan Tan (gefüllt mit fein gehacktem Gemüse und Tofu), serviert in einer Gemüsebrühe mit veganen "Garnelen" und Nudeln.

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Wan Tan (gefüllt mit fein gehacktem Gemüse und Tofu)

200 Gramm Vegini Knusprige Tiger Garnelen

200 Gramm Nudeln Ihrer Wahl

1 Liter Gemüsebrühe (Vegane)

300 - 400 Gramm Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Pak Choi, Frühlingszwiebeln, Karotten), in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), fein gehackt

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

#### **Außerdem:**

Etwas frische Korianderblätter zum Garnieren

Ein paar Limettenschnitze zum Servieren (optional)

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseite stellen.

In einem weiteren Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, um den Geschmack zu intensivieren.

Die veganen Wan Tan in die kochende Brühe geben und etwa 3-4 Minuten kochen, bis sie gar sind.

In einer Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und die Vegini Knusprigen Tiger Garnelen etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Fortsetzung:

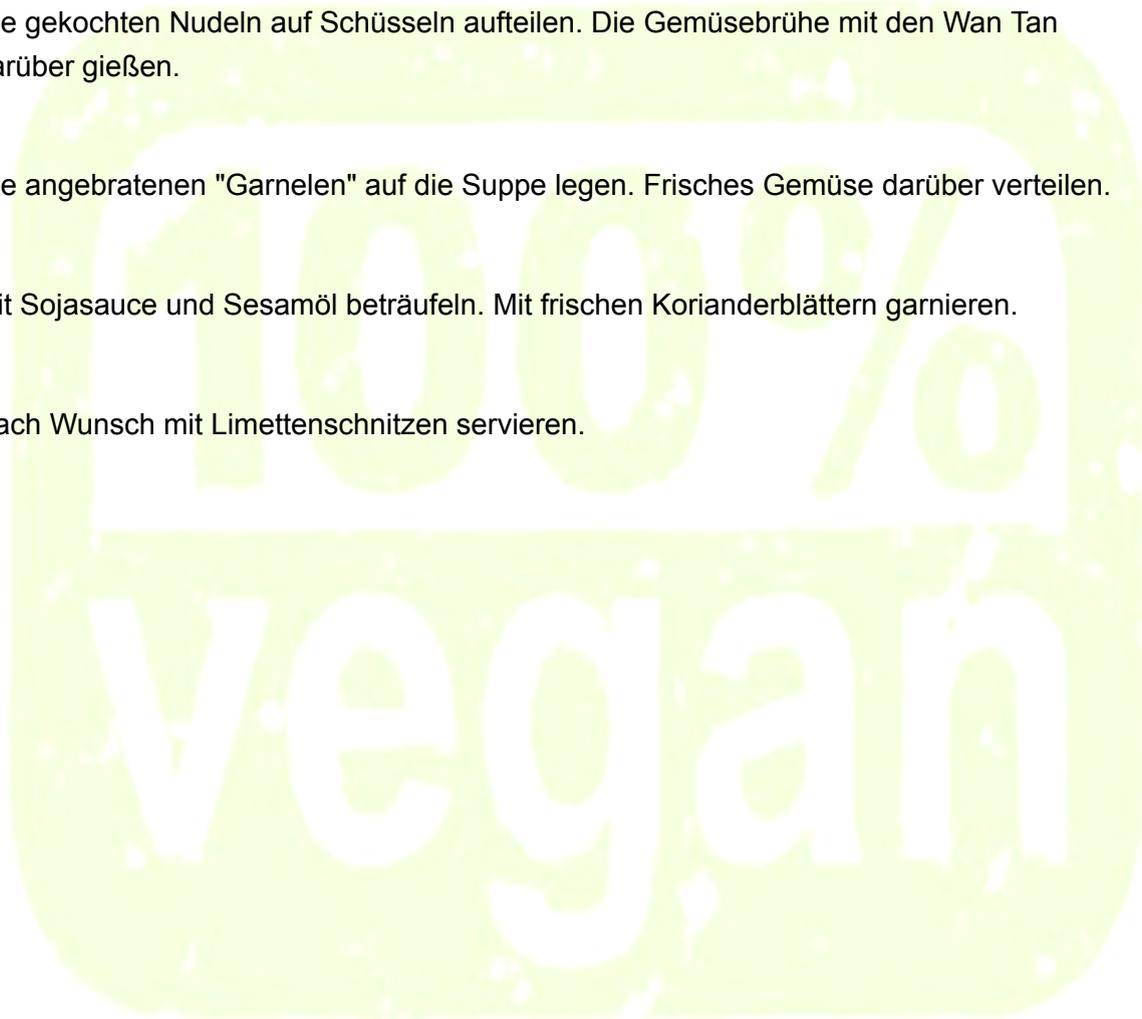
### **Nudelsuppe mit "Garnelen", Wan Tan (vegan)**

Die gekochten Nudeln auf Schüsseln aufteilen. Die Gemüsebrühe mit den Wan Tan darüber gießen.

Die angebratenen "Garnelen" auf die Suppe legen. Frisches Gemüse darüber verteilen.

Mit Sojasauce und Sesamöl beträufeln. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

Nach Wunsch mit Limettenschnitzen servieren.





### **Kantonesische Ente (vegan)**

mit Jackfruit oder Seitan, mariniert in einer Mischung aus Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, fünf Gewürze Pulver und Orangenschale, gebacken bis knusprig.

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Jackfruit in Wasser oder 400 Gramm Seitan, in dünne Streifen geschnitten

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel fünf Gewürze Pulver

etwas Schale einer Orange, gerieben (mit heißem Wasser abgespült)

2 Esslöffel Maisstärke oder Kartoffelstärke

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

#### **Außerdem:**

Einen Zestenreißer (für die Orangenschale)

Die Jackfruit oder Seitanstreifen in eine Schüssel geben.

In einer separaten Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, fünf Gewürze Pulver und geriebene Orangenschale vermengen. Die Mischung über die Jackfruit oder den Seitan gießen und gut vermischen, um sicherzustellen, dass alle Stücke gleichmäßig mariniert sind. Für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorheizen.

Die marinierte Jackfruit oder den marinierten Seitan aus der Marinade nehmen und leicht abtropfen lassen. Die Stärke auf einen flachen Teller geben und die Jackfruit- oder Seitan - Streifen darin wenden, um sie gleichmäßig zu bedecken.

Fortsetzung:

### **Kantonesische Ente (vegan)**

Eine Backform leicht einfetten und die Jackfruit- oder Seitan - Streifen darauf legen. Für etwa 25-30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

In der Zwischenzeit die restliche Marinade in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

Die gebackene Jackfruit oder den gebackenen Seitan aus dem Ofen nehmen und mit der eingedickten Marinade beträufeln.

Die kantonesische "Ente" heiß servieren und nach Belieben mit Reis und gedünstetem Gemüse genießen!

100%  
vegan

## **Gebackene "Ente" mit Ananas (vegan)**

mit marinierten Seitan oder Jackfruit. Kombiniert mit frischer Ananas und einer süß-sauren Sauce aus Ananassaft, Essig, braunem Zucker und Tomatenmark.

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seitan oder 2 Dosen Jackfruit in Wasser, abgetropft

1 frische Ananas, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel fünf Gewürze Pulver

1 Teelöffel geriebener Ingwer

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

200 Milliliter Ananassaft

2 Esslöffel Essig

2 Esslöffel brauner Zucker

2 Esslöffel Tomatenmark

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Maisstärke oder Kartoffelstärke

### **Außerdem:**

Ein paar Frühlingszwiebeln und Sesamsamen zum Garnieren

Den Seitan in dünne Scheiben schneiden oder die Jackfruit in mundgerechte Stücke zerteilen.

Fortsetzung:

### **Gebackene "Ente" mit Ananas (vegan)**

In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, fünf Gewürze Pulver, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch vermengen. Die Seitan- oder Jackfruit Stücke hinzufügen und gut vermischen. Für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die marinierten Seitan- oder Jackfruit Stücke auf ein Backblech legen und für etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Währenddessen die süß-saure Sauce vorbereiten. Dazu den Ananassaft, Essig, braunen Zucker und Tomatenmark in einen kleinen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ananasstücke in eine Auflaufform geben und die gebackenen Seitan- oder Jackfruit Stücke darüber verteilen.

Die süß-saure Sauce über die Seitan- oder Jackfruit Stücke und die Ananas gießen.

Das Ganze für weitere 10 Minuten backen, bis die Ananas weich ist und die Sauce leicht karamellisiert ist.

Die gebackene "Ente" mit Ananas heiß servieren, mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und mit Reis oder Gemüse nach Wahl servieren.

## **Gebackene "Ente" mit Bambus und Pilze (vegan)**

mit Seitan oder Jackfruit, gebacken und serviert mit Bambussprossen und Pilzen in einer leichten Sojasauce

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seitan oder 2 Dosen Jackfruit in Wasser, abgetropft

200 Gramm Bambussprossen, abgetropft

200 Gramm Pilze (zum Beispiel Champignons oder Shiitake), in Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel fünf Gewürze Pulver

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel geriebener Ingwer

2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Maisstärke oder Kartoffelstärke

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Seitan in Streifen schneiden oder die Jackfruit in mundgerechte Stücke zerteilen.

In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, fünf Gewürze Pulver, gehackten Knoblauch und geriebenem Ingwer vermengen. Die Seitan- oder Jackfruit Stücke hinzufügen und gut vermischen. Für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Fortsetzung:

### **Gebackene "Ente" mit Bambus und Pilze (vegan)**

Die marinierten Seitan- oder Jackfruit Stücke auf ein Backblech legen und für etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Währenddessen eine Pfanne oder einen Wok mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Die Bambussprossen und Pilze hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Die Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.

Die gebackenen Seitan- oder Jackfruit Stücke aus dem Ofen nehmen und zu den angebratenen Bambussprossen und Pilzen in die Pfanne geben.

Die Maisstärke oder Kartoffelstärke in etwas Wasser auflösen und zur Pfanne geben, um die Soße anzudicken. Gut umrühren, bis die Soße eingedickt ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

### **Kung Pao "Hühnerfleisch" (vegan)**

mit Tofuwürfel oder Soja-"Hühnchen" angebraten mit Kung Pao Sauce (eine Mischung aus Sojasauce, Hoisin-Sauce, Chiliflocken, Zucker, und Essig), serviert mit gerösteten Erdnüssen und Frühlingszwiebeln

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm fester Tofu oder Soja-"Hühnchen"
- 100 Gramm geröstete Erdnüsse
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Hoisin-Sauce
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Essig (zum Beispiel Reisessig oder Apfelessig)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm Ingwer, fein gehackt
- 2 Teelöffel Chiliflocken

#### **Außerdem:**

- 2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Den festen Tofu oder das Soja-"Hühnchen" in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel Sojasauce, Hoisin-Sauce, Zucker und Essig vermengen, um die Kung Pao Sauce herzustellen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Tofuwürfel oder das Soja-"Hühnchen" hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Kung Pao "Hühnerfleisch" (vegan)**

Den gehackten Knoblauch, Ingwer und die Chiliflocken in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis sie duften.

Die Kung Pao Sauce in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Die gebratenen Tofuwürfel oder das gebratene Soja-"Hühnchen" zurück in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen.

Die gerösteten Erdnüsse und Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Kung Pao "Hühnerfleisch" heiß servieren und nach Belieben mit Reis oder Gemüse genießen.

## **Vietnamesisches "Hühnerfleisch" (vegan) mit Zitronengras und Chilis**

mit angebratenen Tofuwürfel oder Tempeh, mariniert in einer Mischung aus Zitronengras, Sojasauce, Zucker, Knoblauch, und Chili.

Menge: 4 Portionen

400 Gramm fester Tofu oder Tempeh

2 Stängel Zitronengras, fein gehackt

3 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Zucker

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Chilischoten, fein gehackt (je nach gewünschter Schärfe)

### **Außerdem:**

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Den festen Tofu oder Tempeh in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel das fein gehackte Zitronengras, Sojasauce, Zucker, gehackten Knoblauch und gehackte Chilischoten vermengen, um die Marinade herzustellen.

Die Tofuwürfel oder Tempeh-Stücke in die Marinade geben und gut vermischen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Eine Pfanne oder einen Wok bei mittlerer Hitze erhitzen und das Pflanzenöl hinzufügen.

Die marinierten Tofu Würfel oder Tempeh-Stücke in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die gebratenen Tofuwürfel oder Tempeh-Stücke aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen. Die vietnamesischen

"Hühnerfleisch"-Stücke heiß servieren und nach Belieben mit Reis und gedünstetem Gemüse genießen.

### **Mongolischer Tofu (vegan)**

Gebratener Tofu, mit würziger Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und anderen Gewürzen mariniert.

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm fester Tofu
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Esslöffel Reisessig oder Apfelessig
- 1 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

#### **Außerdem:**

- 2 - 3 Frühlingszwiebeln zum Garnieren
- 1 - 2 Esslöffel Sesamsamen zum Garnieren

Den Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

In einer Schüssel Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, fein gehackten Ingwer, fein gehackten Knoblauch und Reisessig oder Apfelessig vermengen, um die Marinade herzustellen.

Die Tofuwürfel vorsichtig in die Marinade geben und mindestens 30 Minuten marinieren lassen, um den Geschmack aufzunehmen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Tofu Würfel hineingeben.

Fortsetzung:

### **Mongolischer Tofu (vegan)**

Den Tofu bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Den mongolischen Tofu auf einer Servierplatte anrichten und mit frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren.

Den Tofu heiß servieren und nach Belieben mit Reis oder Nudeln und gedünstetem Gemüse genießen.

100%  
vegan

## **"Hühnerfleisch" Szechuan Art (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, angebraten mit Gemüse in einer Szechuan-Sauce (eine Mischung aus Sojasauce, Chilipaste, Sesamöl, Zucker, und Essig).

Menge: 4 Portionen

400 Gramm fester Tofu oder Seitan, in Würfel geschnitten

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Chilipaste oder Sambal Oelek

1 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Essig (zum Beispiel Reisessig oder Apfelessig)

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zentimeter Ingwer, fein gehackt

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten

1 mittelgroße Zwiebel, in dünnen Streifen geschnitten

### **Außerdem:**

2 - 3 Frühlingszwiebeln zum Garnieren

Gekochter Reis oder Nudeln zum Servieren

Den Tofu oder Seitan in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce marinieren. Für etwa 15-20 Minuten marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel Chilipaste, Sesamöl, Zucker und Essig vermischen, um die Szechuan-Sauce herzustellen.

Fortsetzung:

### **"Hühnerfleisch" Szechuan Art (vegan)**

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Pflanzenöl erhitzen. Den marinierten Tofu oder Seitan hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne oder dem Wok etwas mehr Öl hinzufügen, falls nötig. Den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Die geschnittenen Paprikastreifen und Zwiebelstreifen hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis sie weich sind.

Den gebratenen Tofu oder Seitan wieder in die Pfanne geben und die Szechuan-Sauce darüber gießen. Alles gut vermengen und kurz erhitzen, bis alles gleichmäßig erwärmt ist.

Die "Hühnerfleisch" Szechuan Art heiß servieren, mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit gekochtem Reis oder Nudeln servieren.

### **Rotes Thai-Curry mit "Huhn" (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, gekocht in einem roten Thai-Curry mit Kokosmilch, Bambussprossen, Paprika und Thai-Basilikum

Menge: 4 Portionen

400 Gramm fester Tofu oder Seitan, in Würfel geschnitten

2 Dosen (je 400 Milliliter) Kokosmilch

2 Esslöffel rote Currypaste

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

1 kleine Dose Bambussprossen, abgetropft

20 - 30 Gramm frisches Thai-Basilikum, grob gehackt

2 Esslöffel Pflanzenöl

Etwas Salz

#### **Außerdem:**

Eventuell 1-2 Esslöffel Sojasauce oder Tamari zum Abschmecken

Etwas Gekochter Reis oder Nudeln zum Servieren

In einem großen Topf oder einem Wok das Pflanzenöl erhitzen. Die rote Currypaste hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis sie duftet.

Die Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren, um die Currypaste aufzulösen. Zum Kochen bringen.

Fortsetzung:

### **Rotes Thai-Curry mit "Huhn" (vegan)**

Die Tofu- oder Seitan Würfel hinzufügen und sanft umrühren, um sie mit der Currysoße zu bedecken. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt sind.

Die Paprikastreifen und Bambussprossen hinzufügen und weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Das Thai-Basilikum unterrühren und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf Sojasauce oder Tamari hinzufügen, um den Geschmack abzurunden.

Das rote Thai-Curry heiß servieren und mit gekochtem Reis oder Nudeln servieren.



## **Traditionelles nordkoreanisches Sigeumchi Namul (vegan)**

ein Spinatgericht mit like chicken, Sojasauce, Sesamöl und Knoblauch gewürzt

Menge: 4 Portionen

250 Gramm like chicken (von like meat)

2 Esslöffel Brat - Gewürz (zum Beispiel von REWE)

500 Gramm frischer Spinat

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

### **Außerdem:**

1 Esslöffel geröstete Sesamsamen (eventuell)

Etwas Salz, frisch aus der Mühle

Den frischen Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat hinzufügen und etwa 1 Minute blanchieren, bis er zusammenfällt.

Den blanchierten Spinat sofort in eine Schüssel mit Eiswasser geben, um den Garprozess zu stoppen. Abtropfen lassen und leicht auswringen, um überschüssiges Wasser zu entfernen.

Den Spinat grob hacken und in eine Servierschüssel geben.

Nachdem Sie den Spinat blanchiert und gehackt haben, erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und braten das "Like Chicken" mit Bratgewürz für ein paar Minuten an, bis es leicht gebräunt ist.

Fortsetzung:

### **Traditionelles nordkoreanisches Sigeumchi Namul (vegan)**

Fügen Sie dann den gehackten Knoblauch hinzu und braten ihn kurz an, bis er duftet.

Gießen Sie die Sojasauce und das Sesamöl über das "Like Chicken" und vermischen alles gut, damit das "Like Chicken" die Aromen aufnehmen kann.

Kombinieren Sie das "Like Chicken" mit dem gehackten Spinat in der Servierschüssel und vermischen es gründlich, um sicherzustellen, dass das "Like Chicken" gleichmäßig verteilt ist und mit der Sojasauce-Sesamöl-Mischung überzogen ist.

Nach Bedarf mit Salz abschmecken und optional mit gerösteten Sesamsamen bestreuen, bevor Sie das Gericht servieren.

Den Sigeumchi Namul servieren und warm oder bei Raumtemperatur genießen.

### **Knuspriges "Hühnerfleisch", Pikant, Süß Sauer, Scharf (vegan)**

mit paniertes und frittiertes Tofu oder Seitan, serviert mit einer süß-sauren Sauce aus Essig, Zucker, Ketchup, Sojasauce, und Ananassaft.

Menge: 4 Portionen

Für das knusprige "Hühnerfleisch":

400 Gramm fester Tofu oder Seitan, in Streifen geschnitten

1 Tasse Mehl

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Für die süß-saure Sauce:

120 Milliliter Essig (zum Beispiel Reissessig oder Apfelessig)

100 Gramm Zucker

60 Milliliter Ketchup

2 Esslöffel Sojasauce

60 Milliliter Ananassaft

#### **Außerdem:**

1 Esslöffel Maisstärke (eventuell, zum Verdicken)

200 - 300 Gramm Gemüse nach eigener Wahl (zum Beispiel Paprika, Zwiebeln, Ananas), in Stücke geschnitten

Den Tofu oder Seitan in Streifen schneiden und leicht mit einem Papiertuch abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

Fortsetzung:

### **Knuspriges "Hühnerfleisch", Pikant, Süß Sauer, Scharf (vegan)**

In einer Schüssel das Mehl mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Tofu- oder Seitan Streifen in der Mehlmischung wenden, um sie zu panieren.

Das Pflanzenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180°C erhitzen. Die panierten Tofu- oder Seitan Streifen portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer separaten Pfanne oder einem Topf den Essig, Zucker, Ketchup, Sojasauce und Ananassaft für die süß-saure Sauce vermischen. Nach Belieben Maisstärke hinzufügen, um die Sauce zu verdicken.

Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Gegebenenfalls Gemüsestücke hinzufügen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die knusprigen "Hühnerfleisch"-Streifen auf einem Servierteller anrichten und die süß-saure Sauce darüber gießen.

Nach Wunsch mit Reis oder Nudeln servieren und sofort genießen!



### **Japanische Yasai Ramen (vegan)**

japanische Ramen-Nudeln, das mit Gemüsebrühe und einer Vielzahl von saisonalen Gemüsesorten wie Möhren, Pilzen und Frühlingszwiebeln.

Menge: 4 Portionen

400 Gramm japanische Ramen-Nudeln

2 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 Möhren, in dünne Scheiben geschnitten

200 Gramm Pilze (zum Beispiel Shiitake, Champignons), in Scheiben geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

200 Gramm Tofu, in Würfel geschnitten

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Sesamöl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Zentimeter frischer Ingwer, fein gehackt

1 Esslöffel Reisessig oder Apfelessig

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

#### **Außerdem:**

Eventuell: Nori-Algen Streifen zum Garnieren

Eventuell: Chiliflocken zum Würzen

In einem großen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Japanische Yasai Ramen (vegan)**

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie duften.

Die Möhrenscheiben und Pilzscheiben hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis sie weich sind.

Die Tofuwürfel hinzufügen und leicht anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die gekochten Ramen-Nudeln und Frühlingszwiebel Ringe zur Gemüsemischung in den Topf geben. Alles gut vermengen.

Die Sojasauce und Reissessig hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Optional können auch Chiliflocken hinzugefügt werden, um das Gericht zu würzen.

Die Yasai Ramen in Suppenschalen portionieren und nach Belieben mit Nori-Algen Streifen garnieren.

## **Gebratene Bandnudeln mit "Rindfleisch"**

aus Seitan oder Räuchertofu mit angebraten mit Bandnudeln, Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Brokkoli, Möhren, Paprika) in einer Mischung aus Sojasauce, Sesamöl, und ein wenig Zucker.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Bandnudeln

250 Gramm Seitan oder Räuchertofu, in Streifen geschnitten

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel Zucker

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), fein gehackt

200 - 300 Gramm Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Brokkoli, Möhren, Paprika), in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

### **Außerdem:**

2 - 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (zum Garnieren, optional)

1 - 2 Esslöffel Sesamsamen (zum Garnieren, optional)

Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, das Sesamöl und den Zucker vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite stellen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Den Seitan oder Räuchertofu hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Gebratene Bandnudeln mit "Rindfleisch"**

In derselben Pfanne oder demselben Wok etwas mehr Öl erhitzen. Den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und unter Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es leicht gar ist, aber immer noch bissfest.

Die gekochten Bandnudeln und der gebratene Seitan oder Räuchertofu in die Pfanne geben. Die vorbereitete Sojasauce-Mischung darüber gießen und alles gut vermengen, bis die Nudeln und das Gemüse gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.

Das Gericht etwa 2-3 Minuten weiterbraten, bis alles gut durchgeheizt ist.

Die gebratenen Bandnudeln mit "Rindfleisch" auf Serviertellern anrichten. Nach Wunsch mit Frühlingszwiebel Ringen und Sesamsamen garnieren.

Sofort servieren und genießen!

### **Gebratene Nudeln mit "Garnelen" (vegan)**

mit veganen "Garnelen" (zum Beispiel von REWE) oder marinierte Jackfruit, gebraten mit Nudeln und Gemüse in einer leichten Sojasauce.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Nudeln (zum Beispiel Spaghetti oder Udon)

2 Packungen (ca. 280 Gramm) Vegini Knusprige Tiger Garnelen

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel Zucker

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), fein gehackt

300 - 400 Gramm Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Paprika, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln), in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

#### **Außerdem:**

2 - 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (zum Garnieren, eventuell)

1 - 2 Esslöffel Sesamsamen (zum Garnieren, eventuell)

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Die Vegini Knusprigen Tiger Garnelen in einer Schüssel mit Sojasauce, Sesamöl und Zucker marinieren. Beiseite stellen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die marinierten "Garnelen" hinzufügen und etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

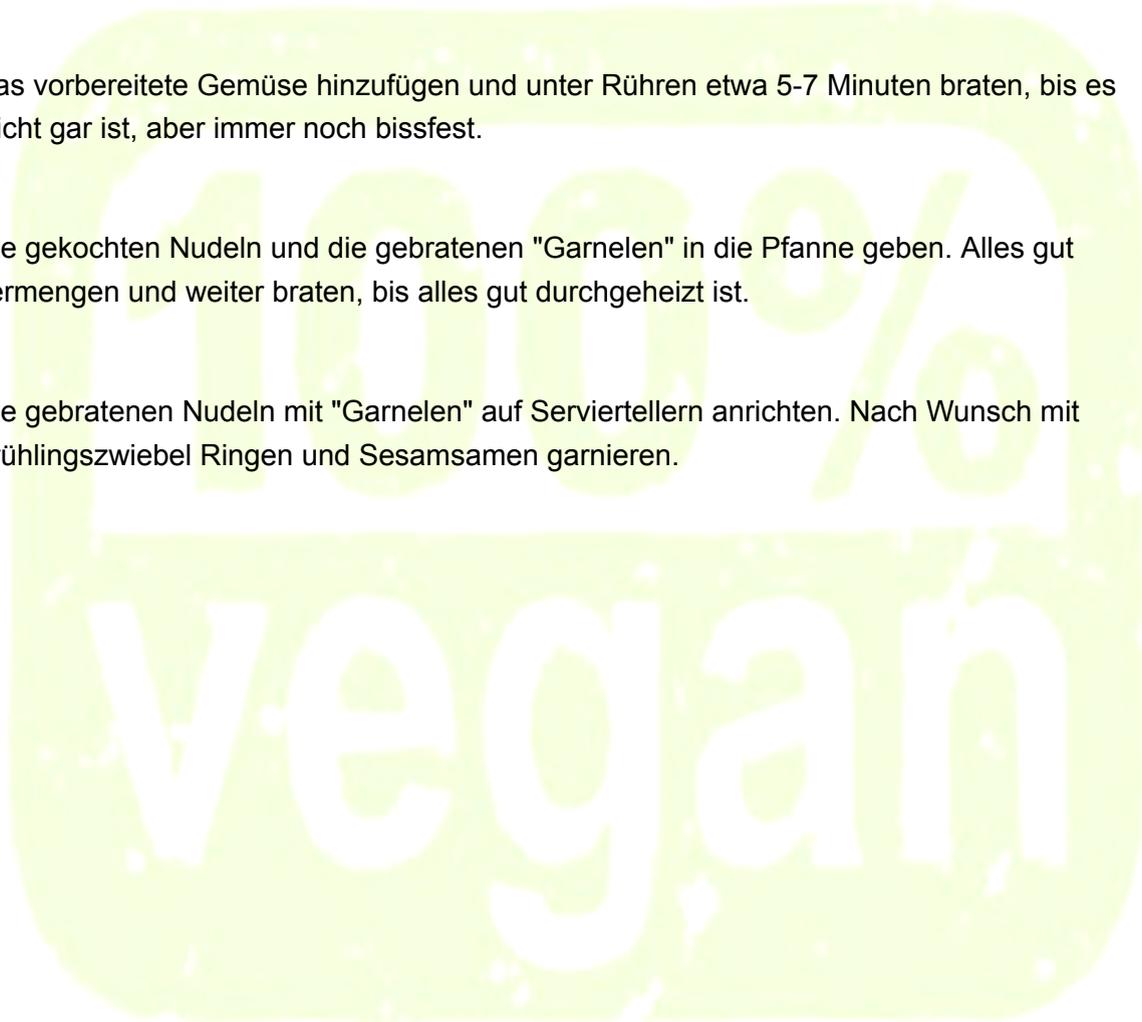
### **Gebratene Nudeln mit "Garnelen" (vegan)**

In derselben Pfanne oder demselben Wok etwas mehr Öl erhitzen. Den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und unter Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es leicht gar ist, aber immer noch bissfest.

Die gekochten Nudeln und die gebratenen "Garnelen" in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und weiter braten, bis alles gut durchgeheizt ist.

Die gebratenen Nudeln mit "Garnelen" auf Serviertellern anrichten. Nach Wunsch mit Frühlingszwiebel Ringen und Sesamsamen garnieren.



### **Gebratene Spaghetti mit "Krabben" (vegan)**

mit marinierten und zerkleinerten als Krabbenersatz, gebraten mit Spaghetti, Knoblauch, Olivenöl, und frischen Kräutern.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Spaghetti

200 Gramm Vegini Knusprige Tiger Garnelen

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

Ein paar frische Kräuter Ihrer Wahl (zum Beispiel Petersilie, Basilikum), gehackt

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen. Die Vegini Knusprigen Tiger Garnelen in einer Schüssel mit etwas Olivenöl marinieren.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.

Die marinierten "Krabben"-Ersatz in die Pfanne geben und etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und gut mit den "Krabben" und dem Knoblauchöl vermengen.

Die gehackten frischen Kräuter hinzufügen und alles gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Spaghetti mit "Krabben" auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Gebratene Spaghetti mit "Hühnerfleisch" (vegan)**

mit Tofu oder Seitan, gebraten mit Spaghetti, like chicken, Gemüse Ihrer Wahl und einer Mischung aus Sojasauce und italienischen Kräutern.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Spaghetti

200 Gramm "like chicken" (von like meat)

2 Esslöffel Brat - Gewürz (zum Beispiel von REWE)

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Olivenöl

Gemüse Ihrer Wahl (zum Beispiel Paprika, Zucchini, Pilze), in mundgerechte Stücke geschnitten

Etwas Italienische Kräuter (zum Beispiel Oregano, Basilikum, Thymian), frisch oder getrocknet

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Das "like chicken" in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Bratgewürz marinieren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das marinierte "Hühnerfleisch" hinzufügen und etwa 5-7 Minuten anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.

Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten mitbraten, bis es weich, aber noch bissfest ist.

Fortsetzung:

### **Gebratene Spaghetti mit "Hühnerfleisch" (vegan)**

Die gekochten Spaghetti und die italienischen Kräuter zur Pfanne geben. Alles gut vermengen und etwa 2-3 Minuten weiter braten, damit die Aromen sich verbinden.

Die Sojasauce über die gebratenen Spaghetti mit "Hühnerfleisch" gießen und nochmals kurz durchmischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratenen Spaghetti mit "Hühnerfleisch" auf Tellern anrichten und sofort servieren.



### **Bami Goreng, indonesisch (vegan)**

mit Tofu und ein breites Spektrum an Gemüse (wie Kabbage, Möhren, Frühlingszwiebeln), gebraten mit Nudeln in einer würzigen Sauce aus Sojasauce, Knoblauch, Chili und Tamarinde.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Spaghetti oder Mie-Nudeln

200 Gramm Tofu, in Würfel geschnitten

2 Möhren, in dünnen Streifen geschnitten

1/2 Kohlkopf, fein gehackt

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt

3 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Tamarindensaft

2 Esslöffel Pflanzenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Außerdem:**

Ein paar frische Korianderblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Den Tofu hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Bami Goreng, indonesisch (vegan)**

In derselben Pfanne das restliche Öl erhitzen. Knoblauch und Chili hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Die Möhren und den Kohl dazugeben und etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis sie weich sind.

Die gekochten Nudeln und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und gut vermengen.

Die Sojasauce und den Tamarindensaft über die Nudeln gießen und alles gut vermischen.

Den angebratenen Tofu wieder in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Bami Goreng auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit frischen Korianderblättern garnieren.

## **Curry-Nudelsuppe mit "Meeresfrüchten", malaysische Art (vegan)**

mit Tofu, Seitan und vegane "Meeresfrüchte" oder nur ein reichhaltiges Gemüseangebot in einer Kokos-Curry-Brühe mit Nudeln, verfeinert mit Zitronengras und Kaffir-Limettenblättern.

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Tofu, gewürfelt

200 Gramm Seitan, in dünne Scheiben geschnitten

2 Pakete Knusprige Tiger Garnelen (von Vegini)

200 Gramm Reismudeln

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

1 Liter Gemüsebrühe

2 Stängel Zitronengras, geklopft und in Stücke geschnitten

4 Kaffir-Limettenblätter

2 Möhren, in dünne Streifen geschnitten

1 rote Paprika, in dünnen Streifen geschnitten

1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

1 Handvoll frischer Koriander, gehackt (20 - 30 Gramm)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

3 Esslöffel rote Currypaste

Etwas Saft von 1 Limette

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen. Die rote Currypaste hinzufügen und unter Rühren etwa 1 Minute anbraten, bis sie duftet.

Fortsetzung:

### **Curry-Nudelsuppe mit "Meeresfrüchten", malaysische Art (vegan)**

Die Kokosmilch in den Topf geben und gut mit der Currypaste vermischen. Die Gemüsebrühe, das Zitronengras und die Kaffir-Limettenblätter hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen vermischen.

Währenddessen die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Das Gemüse (Möhren, Paprika, Zucchini) in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse leicht weich ist.

Den Tofu, den Seitan und die knusprigen Tiger Garnelen hinzufügen und weitere 3-4 Minuten kochen lassen, bis sie durchgewärmt sind.

Den Limettensaft hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Reis - Nudeln in Suppenschalen verteilen und die heiße Curry-Suppe darüber gießen.

Mit frischem Koriander garnieren und sofort servieren.

## **Lo Mein mit "Wan Tan" (vegan)**

mit Lo Mein Nudeln, gebraten mit einer Vielfalt an Gemüse und veganen Wan Tan, gewürzt mit einer Mischung aus Sojasauce und Sesamöl.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Lo Mein Nudeln

1 Packung vegane Wan Tan Teigblätter

2 Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 Gramm Zuckerschoten

150 Gramm Champignons

100 Gramm Mungobohnensprossen

4 Frühlingszwiebeln

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel pflanzliches Öl zum Braten

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Wan Tan Teigblätter nach Packungsanleitung vorbereiten und die Wan Tan füllen. Dann beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Lo Mein mit "Wan Tan" (vegan)**

Die Lo Mein Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Gemüse vorbereiten: Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, Paprika entkernen und in dünnen Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Zuckerschoten halbieren, Champignons in Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Reissessig und geriebenen Ingwer vermengen. In einer separaten Schüssel die Maisstärke mit Wasser glatt rühren.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das pflanzliche Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Das vorbereitete Gemüse (außer den Frühlingszwiebeln und den Mungobohnensprossen) hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist und knusprig wird.

Die vorbereitete Sojasauce-Mischung über das Gemüse gießen und gut vermischen.

Die gekochten Lo Mein Nudeln, die Mungobohnensprossen und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und weiter braten, bis alles gut durchgewärmt ist und die Nudeln mit der Sauce überzogen sind.

Die Wan Tan in einer separaten Pfanne oder einem separaten Topf nach Packungsanleitung braten oder garen, bis sie knusprig sind.

Die fertigen Lo Mein mit den gebratenen Wan Tan servieren und nach Belieben mit zusätzlicher Sojasauce würzen.

## **Lo Mein mit "gegrillter falscher Ente" (vegan)**

mit like chicken (von like meat) oder marinierte Jackfruit, gebraten mit Lo Mein Nudeln und einer Auswahl an Gemüse, serviert mit einer Sauce aus Sojasauce, Knoblauch und Ingwer.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Lo Mein Nudeln

1 Packung vegane Wan Tan Teigblätter

200 Gramm Mock Duck (falsche Ente), in dünne Streifen geschnitten

2 Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 Gramm Zuckerschoten

150 Gramm Champignons

100 Gramm Mungobohnensprossen

4 Frühlingszwiebeln

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel pflanzliches Öl zum Braten

Etwas Salz

Etwas Pfeffer nach Geschmack

Fortsetzung:

### **Lo Mein mit "gegrillter falscher Ente" (vegan)**

Die Wan Tan Teigblätter nach Packungsanleitung vorbereiten und die Wan Tan füllen. Dann beiseite stellen. Die Lo Mein Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Gemüse vorbereiten: Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, Paprika entkernen und in dünnen Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Zuckerschoten halbieren, Champignons in Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Reissessig und geriebenen Ingwer vermengen. In einer separaten Schüssel die Maisstärke mit Wasser glatt rühren. In einer großen Pfanne oder einem Wok das pflanzliche Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Das vorbereitete Gemüse (außer den Frühlingszwiebeln und den Mungobohnensprossen) hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist und knusprig wird.

Die Mock Duck-Streifen hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die vorbereitete Sojasauce-Mischung über das Gemüse und die Mock Duck gießen und gut vermischen. Die gekochten Lo Mein Nudeln, die Mungobohnensprossen und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und weiter braten, bis alles gut durchgewärmt ist und die Nudeln mit der Sauce überzogen sind.

Die Wan Tan in einer separaten Pfanne oder einem separaten Topf nach Packungsanleitung braten oder garen, bis sie knusprig sind. Die fertigen Lo Mein mit den gebratenen Wan Tan servieren und nach Belieben mit zusätzlicher Sojasauce würzen.

## **"Lammfleisch" mit Ingwer und Lauch (vegan)**

mit Seitan oder Pilze, angebraten mit Ingwer und Lauch, serviert über Nudeln oder Reis, gewürzt mit einer leichten Sojasauce oder Brühe.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Lo Mein Nudeln

1 Packung vegane Wan Tan Teigblätter

2 Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 Gramm Zuckerschoten

150 Gramm Champignons

100 Gramm Mungobohnensprossen

4 Frühlingszwiebeln

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel pflanzliches Öl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Fortsetzung:

### **"Lammfleisch" mit Ingwer und Lauch (vegan)**

Die Wan Tan Teigblätter nach Packungsanleitung vorbereiten und die Wan Tan füllen. Dann beiseite stellen.

Die Lo Mein Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Gemüse vorbereiten: Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, Paprika entkernen und in dünnen Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Zuckerschoten halbieren, Champignons in Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Reisessig und geriebenen Ingwer vermengen. In einer separaten Schüssel die Maisstärke mit Wasser glatt rühren. In einer großen Pfanne oder einem Wok das pflanzliche Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften.

Das vorbereitete Gemüse (außer den Frühlingszwiebeln und den Mungobohnensprossen) hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5-7 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist und knusprig wird.

Die vorbereitete Sojasauce-Mischung über das Gemüse gießen und gut vermischen. Die gekochten Lo Mein Nudeln, die Mungobohnensprossen und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und weiter braten, bis alles gut durchgewärmt ist und die Nudeln mit der Sauce überzogen sind.

Die Wan Tan in einer separaten Pfanne oder einem separaten Topf nach Packungsanleitung braten oder garen, bis sie knusprig sind.

Die fertigen Lo Mein mit den gebratenen Wan Tan servieren und nach Belieben mit zusätzlicher Sojasauce würzen.



### **Gedämpfte "Krabben Tasche" (vegan)**

mit einer Füllung aus zerdrückten Kichererbsen gemischt mit fein gehackten Seetang oder Nori-Blättern, eingewickelt in Wantan-Teig.

Menge: 4 Portionen

- 1 Packung Knusprige Tiger Garnelen (von Vegini)
- 1 Dose Kichererbsen (400 Gramm), abgetropft und gespült
- 2 Esslöffel fein gehackter Seetang oder Nori-Blätter
- 1 Packung Wan Tan-Teigblätter

Für die Dipsauce:

- 4 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Reissessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel geriebener Knoblauch

Die Knusprigen Tiger Garnelen nach Packungsanleitung vorbereiten und in kleine Stücke schneiden.

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie grob püriert sind.

Den fein gehackten Seetang oder die Nori-Blätter zu den pürierten Kichererbsen geben und gut vermischen.

Jeweils einen Teelöffel der Kichererbsen Mischung in die Mitte eines Wan Tan-Teigblätter geben. Ein Stück der vorbereiteten Knusprigen Tiger Garnelen darauf legen.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte "Krabben Tasche" (vegan)**

Die Ränder des Teig - Blatts mit Wasser befeuchten, dann das Teigblatt zu einer Tasche zusammenfalten und die Ränder gut verschließen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Teig und der Füllung wiederholen, bis alle Taschen gefüllt sind.

Einen Dämpfeinsatz in einen Topf geben und mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen.

Die gefüllten Krabbentaschen in den Dämpfeinsatz legen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht berühren.

Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Krabbentaschen etwa 10-12 Minuten lang bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sie durchgegart sind.

Während die Taschen garen, die Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die gedämpften Krabbentaschen aus dem Dampfgerar nehmen und mit der Dipsauce servieren. Warm servieren

## **Gedämpfte "Schweine- und Krabben Tasche" (vegan)**

mit marinierte, zerkleinerte Jackfruit (für das "Schweinefleisch") kombiniert mit Kichererbsen-Seetang-Füllung (für die "Krabben") und gedämpftem Wantan-Teig.

Menge: 4 Portionen

Für den Wantan-Teig:

200 Gramm Mehl

100 Milliliter Wasser

Eine Prise Salz

Für die marinierte, zerkleinerte Jackfruit:

1 Dose junge grüne Jackfruit in Salzlake (ca. 400 Gramm), abgetropft und zerkleinert

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderer Süßungsmittel

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Für die Kichererbsen-Seetang-Füllung:

200 Gramm gekochte Kichererbsen

1 norwegisches Kombu-Blatt, in kleine Stücke geschnitten (oder ein anderes Seetang)

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Sojasauce

1 Teelöffel Nori-Flocken oder zerkleinertes Nori-Blatt

Eine Prise Salz

Eine Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Fortsetzung:

### **Gedämpfte "Schweine- und Krabben Tasche" (vegan)**

Für den Wantan-Teig: Mehl, Wasser und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen, bis ein Teig entsteht. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche etwa 10 Minuten lang kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die marinierte, zerkleinerte Jackfruit: Die abgetropfte und zerkleinerte Jackfruit mit Sojasauce, Ahornsirup, gehacktem Knoblauch, Ingwerpulver, Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver und Kreuzkümmel vermengen. Die Jackfruit-Mischung mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Für die Kichererbsen-Seetang-Füllung: Die gekochten Kichererbsen mit den geschnittenen Kombu-Stücken, Zitronensaft, Sojasauce, Nori-Flocken, Salz und Pfeffer vermengen und leicht zerdrücken, um eine grobe Füllung zu erhalten.

Den Wantan-Teig dünn ausrollen und in Quadrate schneiden.

Einen Teelöffel der marinierten Jackfruit-Mischung und einen Teelöffel der Kichererbsen-Seetang-Füllung in die Mitte jedes Wantan-Quadrats geben.

Die Wantan-Quadrats zu Taschen formen, indem die Ecken zusammengezogen und fest gedrückt werden, um sie zu versiegeln.

Einen Dämpfeinsatz über kochendes Wasser setzen und die gedämpften "Schweine- und Krabbenaschen" für etwa 15 Minuten dämpfen, bis der Teig durchgegart ist.

Die gedämpften Taschen heiß servieren und nach Belieben mit Sojasauce oder einer würzigen Dip-Sauce genießen.

## **Frittierte "Krabben Tasche" (vegan)**

mit gefüllten Wan Tan-Teig goldbraun frittierte und kombiniert mit der Kichererbsen-Seetang-Mischung

Menge: 4 Portionen

1 Packung Knusprige Tiger Garnelen (von Vegini)

1 Dose Kichererbsen (400 Gramm), abgetropft und gespült

2 Esslöffel fein gehackter Seetang oder Nori-Blätter

1 Packung Wan Tan-Teigblätter

Etwas Pflanzenöl zum Frittieren (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Für die Dipsauce:

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Reisessig

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Teelöffel geriebener Ingwer

1 Teelöffel geriebener Knoblauch

Die knusprigen Tiger Garnelen nach Packungsanleitung vorbereiten und in kleine Stücke schneiden.

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie grob püriert sind. Den fein gehackten Seetang oder die Nori-Blätter zu den pürierten Kichererbsen geben und gut vermischen. Die vorbereiteten Knusprigen Tiger Garnelen hinzufügen und vorsichtig unterheben.

Jeweils einen Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Wan-Tan-Teigblätter geben.

Fortsetzung:

### **Frittierte "Krabben Tasche" (vegan)**

Die Ränder des Tagblatts mit Wasser befeuchten, dann das Teigblatt zu einer Tasche zusammenfalten und die Ränder gut verschließen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Teig und der Füllung wiederholen, bis alle Taschen gefüllt sind.

Pflanzenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 180 Grad Celsius erhitzen.

Die gefüllten Taschen vorsichtig in das heiße Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind, etwa 2-3 Minuten pro Seite. Die Taschen dabei nicht zu dicht aneinander legen, damit sie sich nicht berühren und zusammenkleben.

Die frittierten Taschen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Während die Taschen frittieren, die Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die frittierten Krabbentaschen mit der Dip Sauce servieren.

## **Gedämpfte "Krabben Tasche" mit Koriander (vegan)**

mit frischem Koriander zur Kichererbsen-Seetang-Füllung und kombiniert mit der Kichererbsen-Seetang-Mischung.

Menge: 4 Portionen

- 1 Packung Knusprige Tiger Garnelen (von Vegini)
- 1 Dose Kichererbsen (400 Gramm), abgetropft und gespült
- 2 Esslöffel fein gehackter Seetang oder Nori-Blätter
- 1 Bund frischer Koriander, grob gehackt
- 1 Packung Wan Tan-Teigblätter

Für die Dipsauce:

- 4 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Reissessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel geriebener Knoblauch

Die knusprigen Tiger Garnelen nach Packungsanleitung vorbereiten und in kleine Stücke schneiden.

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie grob püriert sind. Den fein gehackten Seetang oder die Nori-Blätter und den gehackten Koriander zu den pürierten Kichererbsen geben und gut vermischen. Die vorbereiteten Knusprigen Tiger Garnelen hinzufügen und vorsichtig unterheben.

Jeweils einen Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Wan-Tan-Teigblätter geben.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte "Krabben Tasche" mit Koriander (vegan)**

Die Ränder des Tagblatts mit Wasser befeuchten, dann das Teigblatt zu einer Tasche zusammenfalten und die Ränder gut verschließen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Teig und der Füllung wiederholen, bis alle Taschen gefüllt sind.

Einen Dämpfeinsatz in einen Topf geben und mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen.

Die gefüllten Taschen in den Dämpfeinsatz legen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht berühren.

Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Taschen etwa 10-12 Minuten lang bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sie durchgegart sind.

Während die Taschen garen, die Zutaten für die Dipsauce in einer kleinen Schüssel verrühren.

Die gedämpften Krabbentaschen mit Koriander aus dem Dampfgarer nehmen und mit der Dip Sauce servieren.

## **Gedämpfte "Rippchen" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

mit geräucherten Tempeh oder Seitan, geschnitten in Rippchen-ähnliche Stücke, gedämpft und serviert mit einer veganen schwarzen Bohnen Sauce.

Menge: 4 Portionen

Für die "Rippchen":

- 1 Packung Knusprige Tiger Garnelen (von Vegini)
- 250 Gramm Tempeh oder Seitan, in Rippchen-ähnliche Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die schwarze Bohnen Sauce:

- 1 Dose schwarze Bohnen (400g), abgetropft und gespült
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 2 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel pflanzliches Öl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Die knusprigen Tiger Garnelen nach Packungsanleitung vorbereiten und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte "Rippchen" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

Die Tempeh- oder Seitan-Rippchen in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Ahornsirup, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver und gemahlenem schwarzen Pfeffer marinieren. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Für die schwarze Bohnen Sauce: Die abgetropften schwarzen Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. In einer kleinen Pfanne das pflanzliche Öl erhitzen und den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie duften.

Die zerdrückten schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und kurz anbraten. Dann Sojasauce, Reisessig und Ahornsirup hinzufügen und gut vermischen.

In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit Wasser glatt rühren, dann zur schwarzen Bohnen Mischung geben. Unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Einen Dämpfeinsatz in einen Topf geben und mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen.

Die marinierten Tempeh- oder Seitan-Rippchen in den Dämpfeinsatz legen und etwa 15-20 Minuten lang bei mittlerer Hitze dämpfen, bis sie durchgewärmt und zart sind.

Die gedämpften "Rippchen" auf einem Teller anrichten und mit der schwarzen Bohnen Sauce servieren.

### **Gedämpfter Reis mit "Hühnerfleisch" und "Schweinefleisch" (vegan)**

gekochter Reis mit gemischtem Gemüse, gewürfelten Tofu (als "Hühnerfleisch" Ersatz) und marinierte Jackfruit (als "Schweinefleisch" Ersatz), gedämpft in einem Bambuskorb.

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Langkornreis

200 Gramm gemischtes Gemüse (zum Beispiel Karotten, Erbsen, Paprika)

200 Gramm fester Tofu

200 Gramm eingelegte Jackfruit

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Sesamöl

1 Teelöffel Ingwer, gehackt

1 Teelöffel Knoblauch, gehackt

1 Teelöffel Maisstärke

Etwas Salz

Den Langkornreis waschen und nach Packungsanweisung kochen, bis er gar ist. Zur Seite stellen und warm halten.

Das gemischte Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Den festen Tofu in kleine Würfel schneiden.

Die eingelegte Jackfruit abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen.

Fortsetzung:

### **Gedämpfter Reis mit "Hühnerfleisch" und "Schweinefleisch" (vegan)**

In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, den Ahornsirup, das Sesamöl, den gehackten Ingwer und den gehackten Knoblauch vermengen.

Die Tofuwürfel und die Jackfruit-Stücke in die Marinade geben und gut vermengen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Einen Bambuskorb über einem Topf mit kochendem Wasser platzieren.

Das gemischte Gemüse auf den Boden des Bambuskorbs legen.

Die marinierten Tofuwürfel und Jackfruit-Stücke darauf verteilen.

Den gekochten Reis über das Gemüse und die "Fleisch"-Ersatzprodukte geben.

Den Bambuskorb abdecken und den Reis mit dem Gemüse und den Fleischersatzprodukten etwa 15 Minuten dämpfen, bis alles gut erhitzt ist.

Nach Bedarf mit Salz abschmecken.

## **Gedämpfte "Hühnerfüße" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

mit gedämpftem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl in schwarzer Bohnen Sauce.

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm "Like Chicken" (von Like Meat)
- 400 Gramm schwarze Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), gehackt
- 1 rote Chilischote, gehackt (eventuell)
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Zucker
- 1 Teelöffel Reisessig oder Apfelessig
- 1 - 2 Esslöffel Brat - Gewürz (zum Beispiel von REWE)
- 1 Esslöffel Maisstärke, aufgelöst in 2 Esslöffel kaltem Wasser
- 400 Gramm Brokkoli oder Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- etwas Salz
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln und Sesamsamen zum Garnieren

Die schwarzen Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Dann den gehackten Knoblauch, Ingwer und die Chilischote hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte "Hühnerfüße" mit schwarzer Bohnen Sauce (vegan)**

Die schwarzen Bohnen und Bohnenkraut hinzufügen und kurz mitbraten. Dann mit etwas Wasser ablöschen, so dass die Bohnen bedeckt sind.

Die Sojasauce, den Ahornsirup oder Zucker, den Essig und das Bratgewürz hinzufügen. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und die Sauce eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.

Während die Sauce köchelt, den gedämpften Brokkoli oder Blumenkohl vorbereiten. Dafür die Gemüseröschen in einen Dampfgarer geben und etwa 5-7 Minuten garen, bis sie bissfest sind.

Das "Like Chicken" in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.

Die aufgelöste Maisstärke zur Sauce geben und gut einrühren, bis sie eingedickt ist. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Das gebratene "Like Chicken" auf einer Servierplatte anrichten und mit der schwarzen Bohnen Sauce übergießen.

Die gedämpften Brokkoli- oder Blumenkohlroschen ebenfalls auf der Servierplatte platzieren.

Mit gehackten Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren.

Heiß servieren und genießen Sie Ihre gedämpften "Hühnerfüße" mit schwarzer Bohnen Sauce und gedämpftem Gemüse!

## **Gedämpfte Brötchen mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

mit gefüllten und gedämpften Brötchen mit BBQ-marinierten Jackfruit-Stücken.

Menge: 4 Portionen

Für die gedämpften Brötchen:

- 400 Gramm Mehl
- 1 Packung Trockenhefe (ca. 7 Gramm)
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 240 Milliliter warmes Wasser
- 1 Esslöffel Pflanzenöl

Für das "geröstete Schweinefleisch" (BBQ-marinierte Jackfruit):

- 400 Gramm eingelegte Jackfruit (in Salzlake oder Wasser)
- 4 Esslöffel BBQ-Sauce
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder brauner Zucker
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die gedämpften Brötchen das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Trockenhefe und den Zucker in die Mulde geben und mit etwas warmem Wasser vermengen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe aktiv wird.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte Brötchen mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

Das restliche warme Wasser und das Salz hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, dabei nach Bedarf mehr Mehl oder Wasser hinzufügen. Den Teig für etwa 1 Stunde an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die eingelegte Jackfruit abtropfen lassen und mit den Händen in kleinere Stücke zupfen, um eine fleischähnliche Textur zu erhalten.

In einer Schüssel die BBQ-Sauce, Sojasauce, Ahornsirup oder braunen Zucker, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, gemahlene Kreuzkümmel und gemahlene schwarze Pfeffer vermischen. Die Jackfruit-Stücke in die Marinade geben und gut vermengen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

Den gedämpften Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu flachen Kreisen ausrollen. Auf jedes Teigstück einige der marinierten Jackfruit-Stücke legen und das Teigende über die Füllung falten, um sie zu versiegeln.

Einen Dampfgarer mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die gefüllten Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in den Dampfgarer setzen. Etwa 15-20 Minuten dämpfen, bis die Brötchen aufgegangen und fest sind.

Die gedämpften Brötchen aus dem Dampfgarer nehmen und heiß servieren.

## **Gedämpfte Reismudelrolle mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

mit einer Füllung aus marinierten und gebratenen Tofu-Streifen oder Seitan, gewürzt mit einer veganen Hoisin-Sauce, eingerollt in Reismudel - Blätter.

Menge: 4 Portionen

Für die Füllung:

300 Gramm Tofu oder Seitan, in dünnen Streifen geschnitten

4 Esslöffel vegane Hoisin-Sauce

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Reisessig oder Apfelessig

1 Esslöffel Ahornsirup oder brauner Zucker

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Ingwerpulver

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Die Reismudel Blätter in eine große flache Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen, bis sie weich sind. Etwa 5-7 Minuten einweichen lassen, dann vorsichtig abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Tofu- oder Seitan Streifen in eine Schüssel geben. In einer separaten kleinen Schüssel die vegane Hoisin-Sauce, Sojasauce, Reisessig oder Apfelessig, Ahornsirup oder braunen Zucker, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Ingwerpulver und gemahlene schwarzen Pfeffer vermischen. Die Marinade über die Tofu- oder Seitan Streifen gießen und gut vermengen. Etwa 15-20 Minuten marinieren lassen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Pflanzenöl hinzufügen. Die marinierten Tofu- oder Seitan Streifen hineingeben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Etwa 8-10 Minuten kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte Reismudelrolle mit "geröstetem Schweinefleisch" (vegan)**

Ein Dampf - Gestell über einem Topf mit kochendem Wasser platzieren.

Ein Reismudel - Blatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Einige der gebratenen Tofu- oder Seitan Streifen in die Mitte des Reismudel - Blattes legen. Das Blatt über die Füllung falten und zu einer Rolle rollen. Die Enden der Rolle zusammendrücken, um sie zu versiegeln. Auf diese Weise alle Reismudel - Blätter mit der Füllung füllen.

Die gefüllten Reismudelrollen vorsichtig auf das Dampf - Gestell legen und etwa 10-15 Minuten dämpfen, bis sie heiß und durch erhitzt sind.

Die gedämpften Reismudelrollen auf Servierteller geben und heiß servieren.

100%  
vegan

## **Gedämpfte Reismudel-Rolle mit "Garnelen" (vegan)**

mit integrierter Füllung aus marinierten und gehackten veganen "Garnelen" oder mit einer Mischung aus gemahlenem Kichererbsen und Seetang, eingerollt in Reismudel - Blätter.

Menge: 4 Portionen

Für die gedämpften Reismudelrollen:

200 Gramm Reismudelblätter

Heißes Wasser zum Einweichen der Reismudel - Blätter

Für die Füllung:

200 Gramm "Knusprige Tiger Garnelen" (von Vegini) oder eine Mischung aus gemahlenen Kichererbsen und zerkleinertem Seetang

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Reisessig oder Apfelessig

1 Esslöffel Ahornsirup oder brauner Zucker

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Ingwerpulver

1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Reismudel - Blätter in eine große flache Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen, bis sie weich sind. Etwa 5-7 Minuten einweichen lassen, dann vorsichtig abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die "Knusprigen Tiger Garnelen" (von Vegini) oder die gemahlene Kichererbsen-Seetang-Mischung in eine Schüssel geben. In einer separaten kleinen Schüssel die Sojasauce, Reisessig oder Apfelessig, Ahornsirup oder braunen Zucker, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Ingwerpulver und gemahlene schwarzen Pfeffer vermischen. Die Marinade über die "Garnelen" oder die Kichererbsen-Seetang-Mischung gießen und gut vermengen. Etwa 15-20 Minuten marinieren lassen.

Fortsetzung:

### **Gedämpfte Reismudel-Rolle mit "Garnelen" (vegan)**

Ein Dampf - Gestell über einem Topf mit kochendem Wasser platzieren.

Ein Reismudelblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Eine Portion der marinierten "Garnelen" oder der Kichererbsen-Seetang-Mischung in die Mitte des Reismudel - Blattes geben. Das Blatt über die Füllung falten und zu einer Rolle rollen. Die Enden der Rolle zusammendrücken, um sie zu versiegeln. Auf diese Weise alle Reismudel- Blätter mit der Füllung füllen.

Die gefüllten Reismudelrollen vorsichtig auf das Dampf - Gestell legen und etwa 10-15 Minuten dämpfen, bis sie heiß und durch erhitzt sind.

Die gedämpften Reismudelrollen auf Servierteller geben und heiß servieren.





**Nachspeisen / Desserts:**

## **Veganes Mango-Pudding (vegan)**

Erfrischender, glatter Pudding aus reifen Mangos, Agar-Agar (pflanzliche Gelatine Alternative) und Kokosmilch.

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos

400 Milliliter Kokosmilch

60 Gramm Zucker

2 Teelöffel Agar-Agar Pulver

120 Milliliter Wasser

Frische Minzeblätter zum Garnieren (optional)

Die Mangos schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Mangostücke zusammen mit der Kokosmilch und dem Zucker in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren.

In einem kleinen Topf das Wasser erhitzen. Das Agar-Agar Pulver hinzufügen und gut umrühren, um es aufzulösen. Anschließend das Agar-Agar Pulver 2 Minuten lang im Wasser aufkochen lassen.

Die pürierte Mango-Kokosmilch-Mischung in den Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten lang köcheln lassen, dabei weiterhin rühren.

Die Puddingmischung vom Herd nehmen und in Dessertgläser oder -schalen gießen.

Den Mango-Pudding mindestens 2 Stunden lang im Kühlschrank fest werden lassen, bis er komplett abgekühlt und fest ist. Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

### **Sesam-Bällchen mit süßer Bohnenpaste (vegan)**

Knusprigen, goldbraunen Bällchen sind mit einer süßen roten Bohnenpaste gefüllt, in Sesamsamen gewälzt und frittiert

Menge: 4 Portionen

200 Gramm süße rote Bohnenpaste

150 Gramm Klebreismehl

50 Gramm Zucker

120 Milliliter Wasser

100 Gramm Sesamsamen

Etwas Pflanzenöl zum Frittieren (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Die süße rote Bohnenpaste in kleine Kugeln formen, etwa 2 cm im Durchmesser. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Tablett oder Teller beiseite stellen.

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Den Zucker hinzufügen und rühren, bis er vollständig aufgelöst ist.

Das Klebreismehl nach und nach unter ständigem Rühren in das kochende Zuckerwasser einrühren, bis eine klebrige Masse entsteht. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Einen kleinen Teil des Teigs in die Handfläche nehmen und flach drücken. Eine Kugel der süßen roten Bohnenpaste in die Mitte legen und den Teig um die Füllung herum formen, um eine Kugel zu bilden. Sicherstellen, dass die Bohnenpaste vollständig von Teig umhüllt ist. Auf diese Weise alle Sesam-Bällchen formen.

Fortsetzung:

### **Sesam-Bällchen mit süßer Bohnenpaste (vegan)**

Die Sesamsamen in eine flache Schüssel geben. Jedes Sesam-Bällchen in den Sesamsamen wälzen, um sie gleichmäßig zu bedecken.

In einem Topf oder einer Pfanne genügend Pflanzenöl erhitzen, um die Sesam-Bällchen zu frittieren.

Die Sesam-Bällchen portionsweise ins heiße Öl geben und etwa 3-4 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei gelegentlich wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Die frittierten Sesam-Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Die Sesam-Bällchen warm servieren und genießen!

## **Gebackene Bananen mit Ahornsirup (vegan)**

Einfache, köstliche und knusprig Nachspeise, mit reife Bananen, leicht in Maismehl gewendet und gebacken.

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

2 Esslöffel Maismehl

2 Esslöffel Ahornsirup

Eine Prise Zimt (eventuell)

### **Außerdem:**

etwas Backpapier

Den Ofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren.

Das Maismehl auf einen flachen Teller geben.

Die Bananen - hälften in das Maismehl wenden, so dass sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

Die bemehlten Bananen - hälften auf das vorbereitete Backblech legen.

Fortsetzung:

### **Gebackene Bananen mit Ahornsirup (vegan)**

Die Bananen - hälften mit Ahornsirup beträufeln.

Eventuell eine Prise Zimt über die Bananen streuen.

Die Bananen für ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die gebackenen Bananen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die gebackenen Bananen auf Serviertellern anrichten und warm servieren.



### **Kokos-Reiskuchen (Nian Gao, vegan)**

Traditioneller chinesischer Nian Gao (Reiskuchen), in veganen Version zubereitet, mit Kokosmilch und Zucker.

Menge: 4 Portionen

200 Gramm klebriger Reis (auch als süßer Reis bekannt)

200 Milliliter Kokosmilch

100 Gramm Zucker

1 Prise Salz

Den klebrigen Reis gründlich waschen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen lassen.

Den eingeweichten Reis abtropfen lassen und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Die Kokosmilch, den Zucker und eine Prise Salz hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse pürieren.

Eine Kuchenform oder eine Auflaufform leicht einfetten und die Reis - Masse hineingeben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und den Reiskuchen etwa 45-60 Minuten backen, bis er fest und goldbraun ist.

Den gebackenen Kokos-Reiskuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor Sie ihn in Portionen schneiden und servieren.

### **Süße Tofu-Pudding (Douhua, vegan)**

Traditionell Douhua (seidig-weicher Tofu-Pudding), mit einem süßen Sirup serviert, mit gehackten Nüssen oder Früchten garniert.

Menge: 4 Portionen

400 Gramm seidiger Tofu

500 Milliliter ungesüßte Sojamilch

3 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Agar-Agar Pulver

60 Milliliter Wasser

Für den süßen Sirup:

4 Esslöffel Zucker

120 ml Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

#### **Außerdem:**

Gehackte Nüsse (zum Beispiel Erdnüsse, Mandeln) oder Früchte nach Wahl

Den seidigen Tofu vorsichtig in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

In einem kleinen Topf das Wasser erhitzen und das Agar-Agar Pulver hinzufügen. Gut umrühren, bis das Agar-Agar Pulver vollständig aufgelöst ist.

In einem separaten Topf die Sojamilch erhitzen. Den Zucker hinzufügen und umrühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Fortsetzung:

### **Süße Tofu-Pudding (Douhua, vegan)**

Das aufgelöste Agar-Agar in die warme Sojamilch geben und gut vermengen.

Die Tofuwürfel in Dessertgläser oder -schalen geben und die warme Sojamilch darüber gießen, so dass die Tofuwürfel vollständig bedeckt sind.

Die Tofu-Pudding-Mischung mindestens 2 Stunden lang im Kühlschrank fest werden lassen, bis sie komplett abgekühlt und fest ist.

Währenddessen den süßen Sirup zubereiten. Dafür den Zucker und das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Optional den Vanilleextrakt hinzufügen. Den Sirup etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis er leicht eingedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die gekühlten Tofu-Pudding-Portionen mit dem süßen Sirup übergießen.

Mit gehackten Nüssen oder Früchten garnieren und sofort servieren.

### **Butanisches Suja (vegan)**

aus geröstetem Reismehl, Buttermilch und Zucker

Menge: 4 Portionen

140 - 150 Gramm geröstetes Reismehl

4 Tassen Buttermilch (auch bekannt als Suja-Tee)

4 Esslöffel Zucker (oder nach Geschmack)

In einem Topf den Buttermilch erhitzen, bis er warm ist.

Das geröstete Reismehl in eine Schüssel geben.

Den warmen Buttermilch langsam über das geröstete Reismehl gießen, dabei ständig umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein.

Den Zucker hinzufügen und gut umrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat.

Die Suja in Dessertschalen oder Tassen gießen und warm servieren.

Nach Belieben mit gehackten Nüssen oder trockenen Früchten garnieren.



## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)



Auf [Köche-Nord.de](http://Köche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

[Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)