

Asien *vegan*

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand, Vietnam, Japan, China, Korea und Co.



riva

Jeeca Uy

Jeeca Uy

Asien *vegan*

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie zu neuen Veröffentlichungen
Leseproben und kostenlose Rezepte!

Jeeca Uy

Asien *vegan*

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand,
Vietnam, Japan, China, Korea und Co.

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Page Street Publishing unter dem Titel *Vegan Asian: A Cookbook* © 2021 by Jeeca Uy. Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved. Dieses Werk wurde im Auftrag von Page Street Publishing Co. durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Fischer

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Abbildungen und Umschlagabbildungen: Jeeca Uy

Layout und Satz: Andreas Linnemann

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1999-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1742-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1743-5

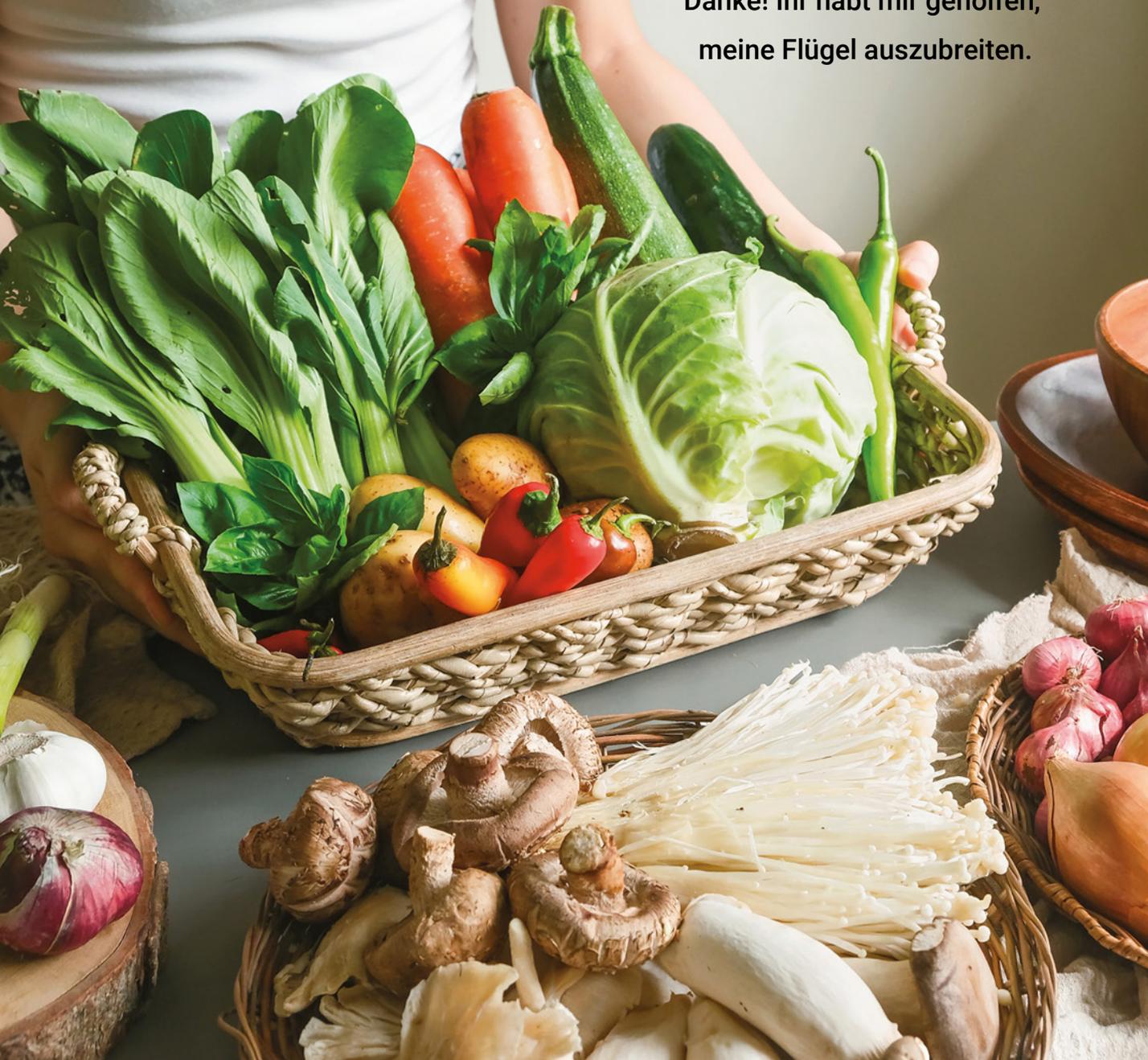


Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

**Für alle, die an mich geglaubt haben:
Danke! Ihr habt mir geholfen,
meine Flügel auszubreiten.**



Inhalt

Hallo!	8
Tofu auswählen, aufbewahren und zubereiten	11

Köstliche Dim-Sum und Teigtaschen 15

Tofu-Wantans in Chili-Soja-Soße	16
Gedämpfte Teigtaschen mit Schnittlauch und Weißkohl	18
Knusprige Gemüse-Frühlingsrollen	20
Gebackene Wantan-Cups mit süßem Chili-Tofu	23
Gua Baos mit Char-Siu-Tofu	24
Selbst gemachte Teigblätter	26
Selbst gemachte gedämpfte Brötchen	28

Aromatische Reis-Bowls und pfannengerührte Nudelgerichte 35

Thailändischer Ananas-Bratreis	36
Shiitake-Teriyaki mit Bratreis	39
Indonesischer Bratreis (Nasi Goreng)	40
Bratreis »Yang Chow«	43
Reis-Bowl mit Auberginen nach Unagi-Art	44
Japanische Yakisoba	47
Pad Thai	48
Auberginen-Nudeln »Yuxiang«	51
Nudeln in Sojasoße	52
Pfannengerührte flache Reismudeln nach Singapurischer Art (Char Kway Teow)	55
Scharfe Dan-Dan-Nudeln	56

Vielfältige Tofu-Gerichte 59

Char-Siu-Tofu	60
Mapo-Tofu	63
Koreanischer knuspriger, süß-scharfer Tofu (Dubu Ganjeong)	64
Chili-Tofu aus Singapur	67
Japanisches Tofu-Tonkatsu	68
Philippinisches Tofusteak (Bistek Tagalog)	71
Scharfer Tofu mit Thaibasilikum (Pad Krapow)	72
Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Knoblauch	75
Gebratener Tofu mit schwarzen Bohnen und Chili-Knoblauch-Öl	76

Suppen, Eintöpfe und Geschmortes für die Seele 79

Vietnamesische Pilz-Pho (Pho Chay)	80
Umami Ramen mit Tofu, Pilzen und Miso	83
Koreanischer Kimchi-Eintopf (Kimchi Jjigae)	86
Japanische Suppe mit Buchweizennudeln und Algen (Wakame Soba)	89
Geschmorter Tofu und Pilze in Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße	90
Tofu in Tomatensoße nach philippinischer Art (Afritada)	93
Thailändisches grünes Curry	94
Geschmortes »Schweinefleisch« (Lu Rou Fan)	97

Klassiker, asiatisch inspiriert

Herzhafte Waffeln mit Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam	100
Spaghetti »Charlie Chan«	103
Miso-Pilzburger	104
Kimchi-Quesadillas	107
Süß-scharfe Blumenkohlhappen	108

Einfaches, sättigendes Gemüse und Beilagen

Chinesische grüne Bohnen mit »Schweinehack«	112
Japanische Gemüsepfanne (Yasai Itame)	115
Gefüllte chinesische Auberginen	116
Auberginen, Kartoffeln und Paprikaschoten aus der Pfanne (Di San Xian)	119
Koreanisches Pilz-Bulgogi	120
Gemischte Pilze in Folie gebacken	123
Kung-Pao-Pilze	124

Umami Häppchen und erfrischende Salate

Chinesische Salat-Cups (San Choy Bow)	128
Koreanische Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Jeon)	131
Tofuspieße mit Erdnuss-Satésoße	132
Philippinische Kürbis-Reibekuchen (Kalabasa Okoy)	135

99	Curry-Tofu-Küchlein	136
	Knusprige vietnamesische Crêpes (Bánh Xèo)	139
	Seetang-Gurken-Salat mit Miso-Sesam-Dressing	140
	Vermicelli-Salat	143
	Salat aus zerstoßenen Gurken	144

Süße Versuchungen

	Philippinische karamellisierte Bananenröllchen (Turon)	148
	Thailändischer Klebreis mit Mango	150
	Matcha-Kekse	152
	Kokos-Cupcakes	155

Basics und Soßen selbst gemacht

	Vegane Austernsoße	158
	Chili-Knoblauch-Öl	159
	Veganes Kimchi	160
	Teriyakisoße	162
	Vegane Fischsoße	163
	Selbst gemachte süße Sojasoße (Kecap Manis)	164
	Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße	165
	Danksagung	166
	Über die Autorin	169
	Register	170

Hallo!

你好 nǐ hǎo! Mabuhay!

Falls du dies liest und wenig oder nichts über mich weißt – ich bin Jessica, für meine Freunde und in der Familie aber normalerweise Jeeca. Seit ich 17 Jahre alt bin, lebe ich vegan. 2015 startete ich mit meinem Foodblog und dem Instagram-Account *The Foodie Takes Flight*. Dort wollte ich täglich meine Mahlzeiten dokumentieren und meine Lieblingsgerichte aus der Kindheit nachkreieren. Ich hatte ja nicht geahnt, dass ich mit meinen Rezepten und Geschichten Hunderttausende Menschen erreichen kann. Damals habe ich mir bloß sehr gewünscht, mir würde jemand eine Orientierung mit auf den Weg geben, wie ich auch als Veganerin asiatische Speisen kochen und zubereiten kann.

Ich bin auf den sonnigen (und sehr feuchten) südostasiatischen Philippinen geboren und aufgewachsen. Das Land umfasst mehr als 7.000 Inseln (je nachdem, ob Ebbe oder Flut ist, haha!). Ich bin in einem mehrsprachigen Haushalt aufgewachsen. Meine Eltern sprechen eine Mischung aus Englisch, Filipino und Hokkien. Väterlicherseits bin ich in fünfter Generation Chinesin: Meine Urgroßeltern wanderten aus der chinesischen Provinz Fujian aus und ließen sich auf den Philippinen nieder. Ich wurde mit einer Mischung aus chinesischen und philippinischen Traditionen erzogen und das hat meinen Geschmack und meine Vorlieben beim Kochen sehr beeinflusst. Ich habe lebhaftere frühe Küchenerinnerungen, von meiner Mutter erfuhr ich Tipps und Tricks, die sie ihrerseits von meiner Guama (Mutter meiner Mutter) und meiner Ama (Mutter meines Vaters) erfahren hatte.

Ich hatte auch das große Glück, mit einem breiten Spektrum an Kulturen in Berührung zu kommen, denn meine Eltern lieben das Reisen. Ich kenne niemanden, der härter arbeitet als sie; unermüdlich sorgten sie für meine Schwester und mich. Falls Zeit und Budget es zuließen, versuchten sie, jedes Jahr ein neues Land und eine neue Stadt zu besuchen, damit wir mehr sehen konnten als nur die Sehenswürdigkeiten und auch, um uns ein besseres Weltverständnis zu vermitteln. Dieses hautnahe Erleben hat meiner Liebe zum Essen und für die Kultur den Weg bereitet. Es sind Erinnerungen, die ich bis heute schätze und bewahre – und ich bin unendlich dankbar, dass ich früh in meiner Kindheit die Chance hatte, dies zu erleben.

Dieses Kochbuch ist eine Zusammenstellung einiger meiner liebsten ost- und südostasiatischen Gerichte, mit denen ich aufgewachsen bin – Gerichte von Familientreffen, aus Lieblingsrestaurants, von Reisen oder einfach zu Hause gekochter Mahlzeiten.

Zwar liebe ich es, essen zu gehen und neue Gerichte auszuprobieren – ob in einem chinesischen Restaurant oder aus einem winzigen Fenster in der Ramen-Straße –, aber nichts geht

über das Selbstkochen zu Hause. Ich wollte Rezepte kreieren, die nicht auf Kosten des Geschmacks so simpel sind, sondern diese Balance mit einfachen und dennoch geschmacklich wirklich guten Mahlzeiten schaffen, die man zu Hause aus leicht erhältlichen Zutaten unkompliziert kocht. Gewisse Vorräte musst du dir natürlich zulegen, damit du den gewünschten Geschmack erzielen kannst. Wenn du diese wenigen Grundzutaten auf Lager hast, kannst du die Gerichte dieses Buchs für dich oder deine Lieben schnell zaubern, sei es ein einfaches Essen unter der Woche oder für eine Feier.

Stell dich auf ein ganzes Kapitel mit Rezepten ausschließlich mit Tofu ein, denn, ja, Tofu ist wahrscheinlich die Grundkomponente schlechthin in der asiatischen Küche (sieh dir meine Gerichte an!), besonders für Veganer, zumal er eine wunderbare Proteinquelle darstellt. Ein weiteres Kapitel enthält Nudel- und Reisrezepte, denn diese beiden Zutaten sind Grundnahrungsmittel in asiatischen Haushalten. Wir als chinesisch-philippinischer Haushalt haben unerschöpfliche Vorräte an Reis und Nudeln, vertraue mir also, wenn ich sage, dass wir ohne sie nicht leben können. Ich beschreibe viele verschiedene Arten, Reis und Nudeln zu genießen, und bestimmt wirst du schließlich eine zweite oder sogar eine dritte Portion verdrücken.

Die Rezepte in diesem Buch sollen die Kulturen dieser Gerichte widerspiegeln und ihnen gerecht werden und zugleich möglichst einfach und zugänglich sein. Ich war immer überzeugt davon, dass Essen die Kraft hat, Menschen zusammenzubringen. Und ich hoffe wirklich, dass die Rezepte in diesem Buch deinen Gaumen auf eine kleine Reise durch Ost- und Südostasien mitnehmen und dass ihr – du, deine Freunde, deine Familie und andere liebe Menschen – am Schluss glücklich seid und eure Bäuche zufrieden sind.

Wenn es etwas gibt, das ich in der Küche von meiner Mutter gelernt habe, dann dies: immer wieder kosten und nach Wunsch Zutaten und Mengen anpassen! Sie hatte sich nie strikt an Rezepte gehalten und folgte ihren Instinkten und ihren Geschmacksknospen. Diese Rezepte haben also zwar jeweils eine Zutatenliste und Mengenangaben, ich möchte aber, dass sie mehr als Leitfaden dienen und das Geschmacksprofil des Gerichts als Ganzes bestimmen. Alle Rezepte sind sehr flexibel und du wirst häufig die Worte »falls gewünscht« lesen. Genieße den Prozess der Zubereitung und das Kreativwerden in der Küche.

Frohes Kochen!





Tofu auswählen, aufbewahren und zubereiten

In vielen Rezepten dieses Buchs verwende ich Tofu als Hauptzutat, denn Tofu ist sehr wandlungsfähig, eiweißreich und ein hervorragender Fleischersatz in Gerichten, die traditionellerweise auf Fleisch basieren. Tofu ist nicht nur in der veganen Küche verbreitet, in der asiatischen Küche hat er seit Generationen einen festen Platz. Wie du bestimmt schon weißt, gibt es gewöhnlich 3 Sorten: Seidentofu sowie festen und extrafesten Tofu. Hier stelle ich detailliert meine Tipps hinsichtlich Auswahl, Aufbewahrung und Zubereitung dieser drei Sorten vor.

Tofu auswählen

Mein Lieblingstofu ist der extrafeste, weil er sich am einfachsten aufbewahren und verarbeiten lässt. Er ist zudem der »fleischigste«, was die Textur angeht, und kompakter als die anderen. Natürlich wird je nach Rezept unterschiedlicher Tofu benötigt. Fester Tofu eignet sich zum Frittieren am besten, denn er bleibt so gut in Form, dass er schön golden und knusprig ausgebacken werden kann und man sich kaum Sorgen machen muss, dass er zerfällt. Du kannst ihn außen knusprig bekommen und innen besitzt er trotzdem noch diesen saftigen Biss. Der feste und der extrafeste Tofu können leicht die Hauptzutat eines Gerichts werden, denn durch ihre Textur sind beide ein guter Fleischersatz. Man findet auch extrafeste gebackene oder geräucherte Tofublöcke, die schon mariniert sind. Sie schmecken normalerweise ganz leicht rauchig. Das passt gut zu pfannengerührten Mahlzeiten wie Bratreis oder Nudelgerichten. Seidentofu hingegen ist etwas schwieriger zu verarbeiten, doch was er mit einem Gericht macht, ist absolut außergewöhnlich – köstlichen, soßigen Rezepten wie Mapo-Tofu (S. 63) verleiht er eine schöne weiche und samtige Textur und hebt sie wirklich auf ein ganz neues Level.

Für den Einkauf wäre ein örtlicher Soja- oder Tofuladen oder ein asiatisches Lebensmittelgeschäft in deiner Nähe ideal. In asiatischen Läden kann Tofu in eingeschweißten Schaumstoffschalen erhältlich sein. Wenn es einen Tofuhersteller gibt, bei dem du frisch gemachten Tofu kaufen kannst, dann ist das die beste Option für dich, denn frischer Tofu ist einfach unvergleichlich! Den Unterschied zwischen frisch hergestelltem Tofu und dem abgepackten aus der Kühltheke in Supermärkten oder Lebensmittelgeschäften wirst du ganz deutlich schmecken.

Wenn du Tofu nur im Supermarkt kaufen kannst, achte darauf, dass noch möglichst viel Zeit bis zum Mindesthaltbarkeits- oder Verfallsdatum ist. Wirf einen Blick auf das Datum der Herstellung, falls möglich. Mein Problem mit Tofu aus Lebensmittelgeschäften ist, dass er sich oft tage-, sogar wochenlang in derselben Packung mit derselben Flüssigkeit befindetet und irgendwann säuerlich riechen und schmecken kann. Falls du durch die Plastikverpackung hindurchschauen kannst, achte möglichst darauf, dass die Flüssigkeit klar ist. Wenn der Tofu zu lange in der Flüssigkeit war, nimmt sie allmählich eine milchige und trübe Farbe an.

Tofu aufbewahren

Seidentofu: Ihn gibt es als Block in verschlossenen Behältern oder in einer langen, schlauchartigen Plastikverpackung. Ich finde, dass sich die Schlauch-Verpackung besser und länger lagern lässt, weil der Tofu darin vollständig vakuumverpackt und sicher ist.



Fester und extrafester Tofu: Dieser Tofu ist normalerweise in vakuumverschlossenen Plastikverpackungen mit etwas Wasser abgepackt. Wie zuvor gesagt, sind diese Tofustücke oft Tage oder Wochen in derselben Flüssigkeit gewesen und haben dadurch mitunter einen unappetitlichen Geschmack und Geruch bekommen. Außerdem können sich manche Tofu schleimig anfühlen, wenn sie zu lange in derselben Flüssigkeit gewesen sind.

Ich empfehle, vakuumverpackten Tofu aus dem Lebensmittelgeschäft aus der Verpackung zu nehmen, unter fließendem Wasser zu spülen, in einen großen, luftdichten Behälter zu geben und diesen mit frischem, kaltem Wasser so weit aufzufüllen, dass der Tofu komplett bedeckt ist; nun bis zum Verbrauch in den Kühlschrank stellen und alle 2 Tage das Wasser wechseln. Mein Tofu hält sich abgespült und in luftdichten Behältern bis zu 2 Wochen. Wenn du den Tofu aus dem Wasser nimmst und den Eindruck hast, dass er schleimig geworden ist, dann wasch ihn gründlich ab. Wenn er säuerlich riecht, wirf ihn weg.

Tofu zubereiten

Seidentofu: Seidentofu benötigt wenig bis gar keine Vorbereitung, denn er ist sehr weich und zerfällt leicht. Du brauchst ihn nicht in Tücher zu wickeln oder überschüssige Flüssigkeit auszudrücken. Du kannst ihn auf ein Brettchen oder eine andere ebene Fläche legen, je nach Rezept zerschneiden und sorgfältig mit Küchentüchern abtupfen, um etwas von der überschüssigen Flüssigkeit aufzusaugen. Wenn du den Seidentofu auf dem Brettchen liegen lässt, wirst du sehen, dass das überschüssige Wasser von allein austritt.

Fester und extrafester Tofu: Die festen Tofusorten sind einfach zu handhaben und du kannst sie in Geschirr- oder Papiertücher wickeln und die überschüssige Flüssigkeit herausdrücken. Diese Tofusorten sind wie Schwämme und enthalten schon beim Kauf eine erhebliche Menge Wasser. Deswegen ist es ganz wichtig, das Wasser zu entfernen, damit man den Tofu richtig würzen und genießen kann.

Festen und extrafesten Tofu auspressen

Wickle den Tofu in Papier- oder Küchentücher ein und lege ihn auf einen Teller oder eine andere ebene Fläche.

Nun lege 2 Schneidbretter oder einen anderen schweren, flachen Gegenstand, z. B. einen Teller, auf den Tofu, um die überschüssige Flüssigkeit herauszudrücken. Ich lasse die Brettchen normalerweise gut 10 Minuten auf dem Tofu. Achte aber darauf, dass die Teller nicht zu schwer sind, sonst kann der Tofu gequetscht werden oder ganz zerfallen. Nach dem Ausdrücken merkst du, dass der Tofu etwas geschrumpft ist und ziemlich viel Wasser abgegeben hat (das ist jetzt im Tuch).

Eine Alternative zur Tuch-Brettchen-Methode ist die Anschaffung einer Tofupresse, denn ja, so etwas gibt es!

Ist die überschüssige Flüssigkeit ausgepresst, wird der Tofu den ganzen Geschmack aufnehmen, wenn er mariniert oder in einer Soße gekocht wird –, und schmeckt sehr viel besser.

Tofu einfrieren

Ich kenne viele Leute, die auf gefrorenen Tofu schwören, denn das Einfrieren erzeugt diese wunderschönen Schichten zwischen den Tofublöcken und ahmt die fleischige Textur von Hähnchen oder sogar Schweinefleisch nach. Das kommt daher, dass Tofu eine erhebliche Menge Wasser enthält. Beim Einfrieren entstehen diese kleinen Taschen, sogar Schichten, und wenn das Wasser schmilzt, bleiben diese zurück. Manche Leute gehen sogar so weit, den Tofu zweimal einzufrieren: einfrieren, auftauen, nochmals einfrieren und dann schließlich ganz auftauen lassen und die überschüssige Flüssigkeit herauspressen.

Meiner Erfahrung nach bleibt aber so mancher Tofu nicht gut in Form, wenn er gefroren war, sogar wenn es sich um dieselbe feste oder extrafeste Sorte handelt, mit der es schon einmal gut funktioniert hat. Ich glaube, das hängt mit dem Gerinnungsverfahren der Hersteller zusammen, kann also je nach Tofu klappen oder nicht, und deswegen braucht es am Anfang vielleicht ein wenig Versuch und Irrtum. Der Prozess des Einfrierens und Auftauens lohnt sich sehr, vor allem bei bestimmten Rezepten, z. B. bei Char-Siu-Tofu (S. 60), bei japanischem TofuTonkatsu (S. 68) und bei koreanischem knusprigem, süß-scharfem Tofu (S. 64), der mit einer »fleischigeren« und dem Hähnchenfleisch ähnlichen Textur noch köstlicher ist.

Wenn du Tofu für ein Rezept einfrieren möchtest, schneide ihn in Scheiben oder Würfel – was du lieber magst oder was das Rezept vorsieht –, lege die Stücke in eine Schale oder einen Behälter mit Deckel und lasse sie über Nacht gefrieren. Du brauchst den Tofu vorher nicht auszupressen. Den gefrorenen Tofu lässt du einfach bei Zimmertemperatur komplett auftauen und drückst dann behutsam das Wasser heraus. Ich mache das normalerweise am liebsten von Hand und drücke das Wasser mit einem Finger heraus, wenn der Tofu vorher in Würfel geschnitten wurde. Bei gefrorenen Tofuscheiben drücke ich das Wasser heraus, indem ich sie einfach auf die Handfläche lege und vorsichtig durch Drücken die Flüssigkeit herauspresse.



Köstliche Dim-Sum und Teigtaschen

Dim-Sum-Gerichte werden üblicherweise in kleinen Portionen serviert, die man sich teilt – bunt gemischte Teigtaschen und Brötchen, in mehrstöckigen Bambusdämpfern übereinandergestapelt. So ist es eine Überraschung, welches Häppchen man zuerst kostet! Teigtaschen in allen Formen und Größen sind meine persönlichen Favoriten. In diesem Kapitel sind sie mit Tofu und Gemüse gefüllt, das sorgt für dieses appetitanregende Gefühl beim Hineinbeißen. Ob gedämpft, gekocht oder aus der Pfanne, am besten schmecken sie mit den verschiedenen Würzsoßen und Dips, die das Ganze noch köstlicher machen. Hier findest du auch noch weitere Optionen, z. B. Wantans und frittierte Frühlingsrollen, außen so schön knusprig und innen herzhaft gefüllt.