

Jeeca Uy

Asien *vegan*

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

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!

The image shows a handwritten signature in black ink that reads "Jeeca". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping tail on the letter 'a'.



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 befindet 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.

Tofu-Wantans in Chili-Soja-Soße

Diese Wantans in köstlich duftender Chili-Soja-Soße sind mit Tofu, Karotten und Frühlingszwiebeln gefüllt. Vermutlich wirst du einen ganzen Teller voll essen!

Für 18 Wantans
Vorbereitung: 25 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten

18 quadratische Wantan-Blätter
(9 cm)
1 Prise Salz

Gefrorene Wantan-Blätter bei Zimmertemperatur auftauen lassen, bis man sie falten kann. Mit einem Tuch zudecken, damit sie nicht austrocknen.

Tofufüllung

400 g extrafester Tofu
5 mittelgroße Shiitakepilze, frisch
oder getrocknet, gewürfelt
15 ml Sesamöl
35 g Frühlingszwiebeln, klein
geschnitten, plus etwas mehr
zum Garnieren (optional)
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 mittelgroße Karotte, geschält
und fein gerieben
3 EL Sojasoße oder Menge nach
Geschmack
¼ TL weißer Pfeffer aus der
Mühle
¼ TL Salz oder Menge nach
Geschmack
¼ TL chinesisches Fünf-
Gewürze-Pulver (optional)
2 EL Maisstärke

Tofufüllung zubereiten: Tofu auspressen (weitere Details siehe S. 13). Danach den Tofu in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einer Gabel zerkrümeln. Getrocknete Shiitakepilze in eine kleine Schüssel in kochend heißes Wasser geben und zugedeckt 15 Minuten einweichen lassen.

Eine mittelgroße Pfanne oder einen Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sesamöl hineingeben und erhitzen, dann Frühlingszwiebeln und Knoblauch 2 Minuten unter Rühren anbraten. Geriebene Karotten und Pilze dazugeben. 2 Minuten unter Rühren anbraten oder bis sie weich sind. Zerkrümelten Tofu, Sojasoße, Pfeffer, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver (falls verwendet) hinzufügen. Gut vermischen und 2 Minuten kochen. Maisstärke hinzugeben und gründlich vermengen; sie hilft, das Gemisch zu binden. Wenn die Maisstärke sich auflöst, wird das Tofugemisch dick. Vom Herd nehmen und die Füllung in eine große Schüssel geben. Mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.

1 ½ TL Füllung in die Mitte eines Teigblatts setzen und zu einem Wantan verschließen. Fortfahren, bis die gesamte Füllung in insgesamt 18 Wantans verarbeitet ist (Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Falten der Wantans siehe S. 32/33).

Chili-Soja-Soße

120 ml Wantan- oder
Gemüsebrühe
1 EL Chili-Knoblauch-Öl mit
Bodensatz oder Menge nach
Geschmack (Rezept S. 159)
1 EL Sojasoße
1 EL Reissig
1 TL Rohrzucker
1 TL Sesam
1 TL Sesamöl

Wantans garen: Wasser in einem großen Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Etwas Salz hineingeben. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe verringern. Nun je nach Topfgröße 8–10 Wantans hineingeben und 1–2 Minuten kochen; dabei mit einem Holzlöffel bewegen, damit sie nicht am Topfboden ansetzen. Sobald sie nach oben steigen und die Wantan-Blätter glasig sind, mit dem Löffel herausnehmen. Mit den restlichen Wantans wiederholen. Das Kochwasser nicht weggießen, denn es kann als Brühe für die Soße verwendet werden.

Soße zubereiten: In einer Schüssel die 120 ml Brühe und die restlichen Soßenzutaten vermischen und je nach Geschmack nachwürzen. Soße über die Wantans gießen. Optional mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Zum Einfrieren die gefalteten, nicht gekochten Wantans auf ein Tablett setzen und 3–5 Stunden einfrieren oder bis sie hart geworden sind, dann in ein Behältnis oder einen Gefrierbeutel legen. Die gefrorenen Wantans ins Kochwasser geben: sie müssen nicht vorher auftauen.



Gedämpfte Teigtaschen mit Schnittlauch und Weißkohl

Gedämpfte Teigtaschen, heiß im Bambusdämpfer serviert, sind ein Knüller. Hier werden sie mit einer köstlich pikanten Mischung aus Tofu, Schnittlauch und Weißkohl, der die Füllung schön knackig macht und ihr eine besondere Textur gibt, zubereitet. Wer die Unterseite gern knusprig und goldbraun hat, kann diese Teigtaschen auch in der Pfanne anbraten und als »Potsticker« genießen. Iss deinen Lieblingsdip dazu oder ein Gemisch aus Sojasoße, Chinkiang-Essig sowie Chilisoße für den Schärfekick.

Für 35 Teigtaschen
Vorbereitung: 35 Minuten
Kochzeit: 25 Minuten

35 Teigblätter (7,5 cm, Rezept zum Selbstmachen auf S. 26)
450 g extrafester Tofu
2 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
30 g chinesischer Schnittlauch, klein geschnitten
3 große Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
500 g Weißkohl, gehobelt
2 EL Sojasoße oder Menge nach Geschmack
 $\frac{3}{4}$ TL Salz oder Menge nach Geschmack
 $\frac{1}{4}$ TL weißer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{4}$ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (optional)
2 $\frac{1}{2}$ EL Maisstärke
Sesam zum Garnieren (optional)

Gefrorene Teigblätter bei Zimmertemperatur auftauen lassen, bis man sie falten kann. Mit einem Tuch zudecken, damit sie nicht austrocknen.

Füllung zubereiten: Den Tofu mindestens 10 Minuten pressen, damit die überflüssige Flüssigkeit abtropft (weitere Details siehe S. 13). Danach den Tofu in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einer Gabel zerkrümeln.

Eine große Pfanne oder einen Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sesamöl hineingeben. Knoblauch, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Nun Weißkohl und Tofu hinzugeben. Die Hitze auf hohe Stufe stellen. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver (falls verwendet) würzen. Gut mischen, dann 3–4 Minuten garen oder bis der Weißkohl weich ist. Die Hitze auf mittlere Stufe verringern. Maisstärke hinzugeben und gut vermischen. Wenn die Flüssigkeit aus dem Tofu die Maisstärke absorbiert, wird das Tofu-Weißkohl-Gemisch eindicken. Weitere 2–3 Minuten kochen oder bis sich das Gemisch sehr gut verbunden hat. Vom Herd nehmen und die Füllung mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.

Dip

3 EL Sojasoße
1 EL Chiankiang-Essig (chinesischer schwarzer Essig)
1 TL Chili-Knoblauch-Öl mit Bodensatz (Rezept zum Selbstmachen auf S. 159)

Währenddessen den Dip zubereiten: In einer kleinen Schale alle Zutaten miteinander vermischen; Mengen je nach erwünschtem Geschmack anpassen. Beiseitestellen.

Die Füllung in 35 Portionen aufteilen. Ich nehme dazu mit einem großen Esslöffel je eine großzügige Menge Füllung und rolle und presse sie zwischen den Handflächen zu einem Oval.

Utensilien

Bambusdämpfer
Backpapier

Ein solches Oval in die Mitte eines Teigblatts setzen und dieses verschließen und falten. Alle 35 Portionen in ihre Teigblätter verpacken und verschließen (eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Falten sowie Aufbewahrungstipps für Teigtaschen siehe S. 30/31).

Jetzt wird der Dämpfer vorbereitet. Wenn ein Bambusdämpfer verwendet wird, in einem großen Topf oder einem Wok auf hoher Stufe so viel Wasser erhitzen, dass die Unterkanten des Dämpfers das Wasser berühren. Sobald das Wasser munter zu kochen beginnt, die Hitze auf



mittlere Stufe verringern.

Wird ein Dämpfer mit Glas- oder Metalldeckel verwendet, den Deckel mit einem großen Küchentuch umwickeln, damit es den feuchten Dampf aufnimmt. Den gewählten Dämpfer mit Backpapier auslegen, sodass die Teigtaschen nicht kleben bleiben. Die Teigtaschen chargenweise in den so vorbereiteten Dämpfer legen. Darauf achten, dass sie mindestens 1,5 cm Abstand zueinander haben, denn der Teig geht beim Garen etwas auf. 10–12 Minuten dämpfen oder bis die Teigblätter leicht glasig werden. Falls nötig – je nach Größe des Dämpfers – mit den restlichen Teigtaschen wiederholen.

Die Teigtaschen mit Sesam garnieren, falls gewünscht. Noch heiß mit dem Dip servieren.

Teigtaschen als Potsticker zubereiten

Alternativ kannst du die Teigtaschen auch braten. Dazu einfach eine große antihaftbeschichtete Pfanne (mit Deckel!) auf hoher Stufe erhitzen und den Pfannenboden mit 1 EL neutralem Öl benetzen. Wenn die Pfanne heiß ist, 9 Teigtaschen mit Abstand hineingeben und ohne Deckel bei mittlerer bis hoher Stufe braten, bis die Unterseiten goldbraun und knusprig sind (5–6 Minuten). Dann 60 ml Wasser hineingießen. Sofort den Deckel auflegen und die Teigtaschen dämpfen, bis das Wasser verdampft ist und die Teigtaschen gar sind (etwa 6 Minuten).

Knusprige Gemüse-Frühlingsrollen

Als Kinder gehörten gebratene Frühlingsrollen zu unseren Lieblingsgerichten. Wann immer wir zu einem Geburtstag oder einem Familientreffen in einem chinesischen Restaurant waren, stets gab es Frühlingsrollen mit einer süßen Chilisoße. Diese Rollen sind mit Gemüse gefüllt, werden knusprig frittiert und dann in eine Soße getunkt – ein köstliches Fingerfood.

Für 12 Rollen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

12 quadratische Frühlingsrollen- oder Lumpia-Blätter (22 cm)

Gemüsefüllung

2 EL neutrales Öl
½ Zwiebel, gewürfelt
2 große Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (weiße und grüne Abschnitte)
2 Knoblauchzehen, gehackt
500 g Weißkohl, gehobelt
120 g Karotte, geraspelt
1 mittelgroße Paprikaschote, ohne Kerne und in feine Streifen geschnitten
2 EL Wasser
1 TL Salz oder Menge nach Geschmack
1 EL Sojasoße oder Menge nach Geschmack
¼ TL weißer Pfeffer aus der Mühle
1 ½ TL Sesam

Zum Kochen und Servieren

neutrales Öl zum Braten
süße Chilisoße als Dip

Gefrorene Teigblätter bei Zimmertemperatur auftauen lassen, bis man sie falten kann. Mit einem Tuch zudecken, damit sie nicht austrocknen.

Gemüsefüllung vorbereiten: Eine große Pfanne oder einen Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch 1 Minute unter Rühren anbraten. Dann Weißkohl, Karotte und Paprikaschote hineingeben. Wasser hinzufügen, um die Karottenraspeln zu garen. Das Gemüse mit Salz, Sojasoße und weißem Pfeffer würzen. Gründlich vermischen. Dann die Hitze auf mittlere Stufe verringern und weitere 3–4 Minuten kochen oder bis das Gemüse gar und das Wasser aus dem Gemüse verdampft ist. Sesam hineinmischen. Abschmecken und evtl. nachwürzen. Vom Herd nehmen und die Füllung mindestens 5 Minuten abkühlen lassen.

Frühlingsrollen wickeln: Eine kleine Schale mit Wasser (Zimmertemperatur) zum Verkleben der Rollen bereitstellen. Ein quadratisches Teigblatt auf der Spitze stehend auf eine Arbeitsfläche legen. 2 EL Füllung in den unteren Bereich der Spitze legen (beachten, dass die Menge der Füllung sich nach der Größe der Teigblätter richtet). Diesen unteren Bereich von sich weg nach oben falten. Nun mit beiden Zeige- und Mittelfingern die Füllung zusammendrücken und das Teigblatt langsam erneut falten, bis die Mitte erreicht ist. Einen Finger ins Wasser tauchen und links und rechts auf die Spitzen des Teigblatts tupfen. Die beiden Spitzen zur Mitte legen und anschließend zur oberen Spitze des Teigblatts hin weiter aufrollen. Den äußersten oberen Rand des Teigblatts mit etwas Wasser benetzen; nun ganz aufrollen und die Ränder sauber verkleben. Diesen Schritt mit der restlichen Füllung und den restlichen Teigblättern wiederholen.

Die Frühlingsrollen braten: Auf hoher Stufe eine große Pfanne mit so viel Öl erhitzen, dass die Frühlingsrollen mindestens zur Hälfte im Öl versinken. Wenn das Öl heiß ist und kleine Bläschen aufsteigen, 6 oder mehr Rollen hineingeben, je nach Größe der Pfanne. Die Rollen sollten im Öl kräftig brutzeln. Die Frühlingsrollen nach 2 Minuten wenden oder wenn die erste Seite goldbraun ist, die andere braten. Wenn beide Seiten goldbraun sind, die Rollen aus dem Öl nehmen und in ein Sieb oder auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, damit das überschüssige Öl abtropft. Mit den restlichen Früh-



lingsrollen wiederholen. Erst vom Herd nehmen, wenn alle Rollen gebraten und aus der Pfanne genommen sind, damit sie sich nicht mit Öl vollsaugen.

Die Rollen ein paar Minuten abkühlen lassen. Nicht abdecken, damit sie knusprig bleiben. Die Frühlingsrollen noch heiß verzehren; dazu die bevorzugte süße Chilisoße als Dip genießen.

Zubereitung im Backofen

Die Frühlingsrollen können auch im Ofen gebacken werden. Dazu die Rollen mit Öl einpinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 40 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) backen; nach der Hälfte der Zeit wenden. Sie werden zwar nicht ganz so gleichmäßig goldbraun und saftig, aber dennoch sehr knusprig!



Anmerkung: Die Wonton-Cups kannst du am Vortag backen. Wichtig hierbei: komplett erkalten lassen, erst dann ohne Füllung in einem luftdichten Behälter verstauen. Auch die Füllung kannst du im Voraus zubereiten und vor der Verwendung einfach wieder erhitzen. Achte darauf, dass Cups und Füllung bis zum Fertigstellen getrennt aufbewahrt werden.