

Jeeca Uy

# Asien *vegan*

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

# 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

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 147 | Philippinische karamellisierte Bananenröllchen (Turon) | 148 |
|     | Thailändischer Klebreis mit Mango                      | 150 |
|     | Matcha-Kekse   | 152 |
|     | Kokos-Cupcakes   | 155 |

## Basics und Soßen selbst gemacht

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 157 | 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 |