



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Fake Vischsoße zum Würzen

In Thailand würzt man eher mit Fischsoße, als mit Salz. Diese Soße wird aus fermentierten Fischen hergestellt und findet sich eigentlich in fast allen Gerichten als Würzzutat. Den Veganer stellt das vor das kleine Problem, dass Fische eben nicht vegan sind. Jedenfalls nicht vergoren in der Soße.

Ich lese ja so gerne Blogs. Das heisst eigentlich schaue ich für mein Leben gerne Reise-Koch-Dokus an. Und dann schreibe ich mir Rezepte oder Gerichte auf und fange das googeln an. Dann kommen die Blogs. Ich kann damit Stunden zubringen.

Macht euch den Spaß und googelt mal „vegane Fischsauce“. 117.000 Ergebnisse. Ich gebe zu, dass ich die nicht alle gelesen habe. Aber einige. Ich finde es beruhigend, dass es doch eine geraume Anzahl Menschen gibt, die genauso durchgeknallt sind, wie ich und die ihre Zeit darauf verwenden Zutaten nachzubauen. Man fühlt sich gleich viel weniger einsam in der persönlichen Verrücktheit.

Gut die Hälfte der Einträge beschäftigt sich aber auch damit, wie man die Zutat „Fischsoße“ ohne allzu grossen Aufwand ersetzen kann. Und das finde ich auch wieder sympathisch und lebensnah. Nicht jeder steht ja gerne in der Küche und verwandelt diese in einen Experimentierkasten. Und nicht jeder kocht so oft Thai, dass sich der Aufwand lohnt.

Ich versuche hier jetzt die verschiedenen Optionen für euch alle verfügbar zu machen.

1. Du willst nicht extra Fischsoße kochen. Weil es dir zu aufwendig ist. Alles gut. Ersetze sie einfach durch Sojasoße und Miso. Am besten eignet sich dafür dann eine japanische Sojasoße – eine Shoyu. Und helles Miso. Jaja, klar. Das musst du dann auch extra einkaufen. Aber beides sind Zutaten, die sich erstmal gut halten und die du ja für ganz viele andere Gerichte auch verwenden und aufbrauchen kannst. Miso ist eine fermentierte Würzpaste aus Japan. Die Fermentation gibt einen ganz besonderen Geschmack – daher solltet ihr immer etwas Miso zum Würzen verwenden, wenn ihr eben keine Fischsoße habt.

2. Du willst es gerne wagen und Fischsoße kochen. Prima. Folge dem Rezept unten. Wie lange hält die sich jetzt? Im Kühlschrank etwa 3 Wochen. Ich könnt sie länger haltbar machen, indem ihr die klassischen Methoden des Haltbar Machens anwendet. Zum einen könntet ihr kleine Schraubdeckelflaschen mit Einzelportionen heiß befüllen. Deckel zuschrauben. Dann entsteht durch die abkühlende Hitze in der Flasche ein Unterdruck und ein Vakuum. Daher sollten diese Einzelportionen ungeöffnet länger haltbar sein. Ideal wären leere kleine Schnapsflaschen. Das gibt doch eine gute Entschuldigung zum fröhlichen party-Trinken, damit man kleine Flaschen sammeln kann...

Wer auf Nummer sicher gehen will, stellt die geschlossenen Fläschchen in eine Wanne mit kochendem Wasser und diese dann bei 200 Grad im Backofen für eine Stunde. Die Flaschen dürfen nur mit dem unteren Drittel im Wasser stehen. Die Methode nennt sich sterilisieren. Kann man googeln. Gibt es schöne YouTube Videos dazu.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Genausogut kannst du die fertige Soße in einer Glasflasche einfrieren. Dann muss man nur morgen daran denken, die rauszustellen, damit sie bis zum Kochen auftauen kann. Und dann wieder einfrieren. Die Flasche nicht bis zum Rand füllen, da sich ja die gefrorene Flüssigkeit mehr ausdehnt.

Zutaten ca 200 ml

2 l Wasser
20g getrocknete Algen
1 TL Salz
1 – 2 EL Miso Paste
1 EL Sojasoße

1. Die Algen mit dem Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze gut 30 Minuten kochen lassen.
2. Je nachdem, wie „fischig“ du die Soße haben willst, jetzt entweder fein pürieren, oder durch ein Sieb abgießen.
3. Mit den restlichen Zutaten mischen und bei offenem Deckel und mittlerer Hitze auf etwa 20 ml einreduzieren lassen.

