



Xenia kocht

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

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

Gefüllte Tofuhaut - China

In China werden gerne Fleisch- oder Fischgerichte imitiert. Das hat Tradition und überhaupt nichts mit modernen Ernährungstrends zu tun. Vor allem die buddhistische Tempelküche ist reich an sogenannten „Mock“ oder „Fake“ Gerichten. Vielleicht kommt das daher, dass die Mönche selbst kein Fleisch verzehren, aber viele Gäste bewirten, die das im Essen gewohnt waren. Aber das sind Vermutungen meinerseits.

Eigentlich ist es mir auch egal warum – ich finde es wundervoll, dass so viele traditionelle vegetarische und auch rein vegane Gerichte existieren. Schade ist nur, dass man das bei den chinesischen Restaurants in Deutschland oft vergeblich sucht.



Original

Dieses Rezept stammt auch aus einer Tempelküche und ist eigentlich ein falscher Fisch. Im Original wird die Tofuhaut aufwendig in Fischform gebracht und so frittiert und im Ganzen serviert. Wenn man nicht zu genau hinschaut, sieht das Ergebnis aus wie Backfisch auf dem Teller. Das braucht es für mich jetzt nicht unbedingt – aber wer von euch sich künstlerisch betätigen möchte – bitte sehr. Ich hab extra mal Fotos dazu rausgesucht. Für dieses Rezept eignet sich vor allem getrocknete Tofuhaut besonders gut. Sie wird beim frittieren knuspriger und ist dünner, als die bereits fertig eingeweicht zu kaufende Tofuhaut.

Bekennender weise mochte ich ja früher schon kein Fleisch, aber gerne Fisch. Darum gibt es ja auch so viele „Fake Vish“ Rezepte in meinem Repertoire. Ich verwende für meine Rezepte fast immer Algen als Zutat für den fischigen Geschmack. Ganz anders die Fake Vish Rezepte aus China. Diese setzen vor allem auf Soßen als Geschmacks-Lieferanten und setzen fast immer eine Kombination aus Sesamöl, Hefeflocken und Sojasoße ein. Ich finde es ja nicht sehr fischig – aber ziemlich lecker.



Unsere Version im Kochkurs

Zutaten für gefüllte Tofuhaut ca 4 Stück

4 Blätter Tofuhaut

250g Kartoffeln (gern mehlig kochende)

250g Sprossen

1 Stangen Frühlingslauch

1 TL Salz





Xenia kocht

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

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

1. Die getrocknete Tofuhaut in heisses Wasser einlegen, bis sie geschmeidig wird. Heraus nehmen und abtrocknen und dann zwischen feuchten Tüchern lagern.
2. Die Kartoffeln kochen und dann pürieren. Die Sprossen putzen und den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Alles vermischen und mit Salz abschmecken.
3. Wer mag, kann jetzt auch noch eine Handvoll Nori-Algen-Flocken untermischen! Dann schmeckt es fischiger.
4. Je ein Viertel der Füllung auf der Mitte einer der Tofuhautplatten verteilen und einrollen.
5. In einer Pfanne mit Öl knusprig von allen Seiten anbraten.

Zutaten Soße

150 ml Gemüsebrühe

2 EL Sojasoße

1 EL geröstetes Sesamöl

½ TL Salz

1 EL Zucker

1 EL Essig

1 TL gemörserter Szetschuan Pfeffer

1 EL Hefeflocken

1 EL Stärkemehl

1. Aus allen Zutaten außer der Stärke eine Soße mischen und aufkochen.
2. Die Stärke mit etwas Wasser auflösen und in die kochenden Soße geben. Einmal gut aufkochen lassen, damit die Stärke binden kann.
3. Soße zu den Tofuhautrollen servieren.

