



Xenia kocht

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

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

Kao Fu – Seitan in Hoisin Soße, China

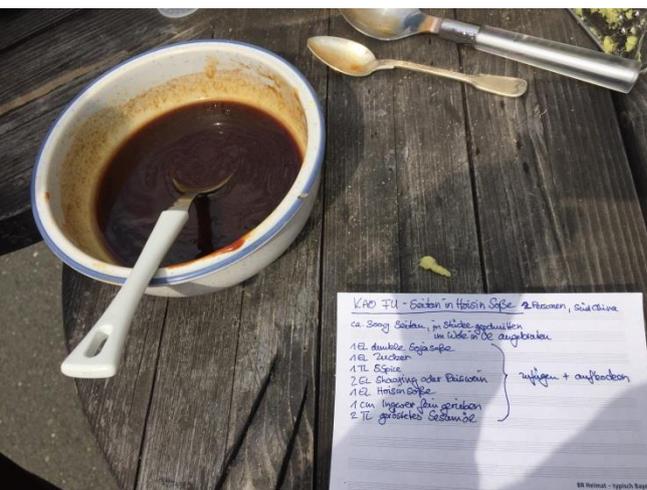
Seitan und Tofu haben in China eine alte Tradition. Ihre Verwendung hat überhaupt nichts mit modernen vegetarisch- oder vegan Trends zu tun. In vielen traditionellen Rezepten wird oft auch Seitan und/oder Tofu zusammen mit Fleisch und Fisch verwendet. Beides zählt einfach zu den Zutaten der vielfältigen chinesischen Küche.

In der Frühzeit meines Vegetarier Daseins habe ich oft in Asia Märkten die verschiedenen „Mock“ Gerichte in Dosen gekauft. „Mock“ ist Englisch und heisst „nachgemacht“. Haltet danach Ausschau – als Grundzutat sind die nicht schlecht. Obwohl ich heute lieber „Roh“-Seitan oder Tofu verwende und selbst würze.

Mein Mann mag übrigens Seitan. Viel lieber als Tofu. Seitan ist aus Weizengluten und in seiner Konsistenz relativ fest und faserig. Das erinnert ihn – sagt er – vom Biss-Gefühl her an Fleisch. Genau aus dem Grund findet meine vegetarische Freundin Beatrice Seitan gruselig. Probiert es selbst aus und bildet eure eigenen Meinung.



Für alle Menschen mit Gluten Unverträglichkeit ist Seitan tabu! Er ist ja pures Gluten. Wer das Rezept trotzdem ausprobieren will könnte auch festen Tofu oder grüne Jackfruit verwenden.



KAO FU - Seitan in Hoisin Soße 2 Personen, vegetarisch
ca. 30mg Seitan, in Stärke geschlossen im Wok 5-10 min anbraten
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Zucker
1 TL Soja
2 EL Sojasauce oder Bohnensauce
1 EL Hoisin Soße
1 cm Ingwer fein gerieben
2 TL zerstoßenes Sesamöl
aufheizen + aufbacken

Das Gericht stammt aus Süd-China und ist daher wenig scharf, sondern eher süß-würzig. Es wird die sehr beliebte 5-Spice Gewürzmischung verwendet. Diese hat einen festen Platz in meinem Gewürzregal. Ich verwende sie auch oft um Marinaden für Ofen-Grill-Gerichte zu würzen.





Xenia kocht

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

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

Zutaten für 2 Portionen

300g Seitan

1 EL dunkle chinesische Sojasoße (oder Ketjap Manis)

1 EL Zucker

1 TL 5 Spice

2 EL Shaoxing oder Reiswein

1 EL Hoisin Soße

1 cm Ingwer

1 TL geröstetes Sesamöl



1. Den Seitan in mundgerechte Stücke schneiden und in einer tiefen Pfanne oder einem Wok scharf anbraten.
2. Den Ingwer fein reiben und zusammen mit allen anderen Gewürzen zum Seitan geben und durchkochen.



xenia's
vegan
punk food 