



Xenia kocht

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

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

Fake Garnelen Thai Curry

In meiner unschuldigen Kinder- und Jugendzeit in einem Dorf auf dem Land mitten im Nirgendwo gab es keine Garnelen. Wirklich nicht. Wir waren katholisch – daher gab es Fisch. Aber das exotischste, was meine Großmutter mit Fisch machte, waren eingelegte Sahne Heringe. Und auf der Dorf Kirmes gab es am Imbissstand Fischbrötchen mit diesem rot eingefärbten Lachsersatz. Das fanden wir very sophisticated. Mit 16 bin ich bereits Vegetarier geworden.

Ich bin ein experimentierfreudiger Mensch und habe mich durch ganze Kontinente kulinarisch durchprobiert – aber eben immer vegetarisch und seit einige Jahren nun auch vegan. Was ich damit sagen will? Ich habe nicht die geringste Ahnung, wie denn Krabben überhaupt schmecken oder sich beim Kauen im Mund anfühlen. Und wenn es nach meiner Überzeugung geht, wird das auch so bleiben. Das heisst aber nicht, dass ich nicht neugierig bin.

Manche Menschen haben ein Talent, sich große Zahlenkolonnen vorstellen zu können, Kopfrechnen auf das weit entfernt meiner Vorstellung liegt. Andere sind in Musik zu schaffen, wieder andere verstehen Maschinen. Essen. Ich lese Rezepte, ich sehe Bilder von Essen – und ich meinem Kopf genau wie das schmeckt und sich beim Essen Gehirn setzt diese Informationen automatisch zusammen. Wahrscheinlich habe ich daher so einen Spaß daran, nicht veganes Essen in vegane Varianten umzubauen. Ich weiss, was rauskommen soll.



einem Niveau, der Lage Ich verstehe weiss in anfühlt. Mein

Ich habe mich durch zig Blogs, Kochbücher und Reiseartikel über Thailändisches Essen gelesen. Ich habe Kochvideos angeschaut – von Profi-Sendungen fürs TV produziert bis zu Videos von Muttis gefilmt von ihren Kindern. Mit sowas verbringe ich meine Freizeit. Und immer wieder kam ein Thai Curry mit Krabben vor. Sowas ist dann wie ein Juckreiz im Gehirn. Ich muss es nachmachen. Das Rezept hier ist das Ergebnis dieses Juckreizes. Es bleibt euch überlassen, abzuschätzen, wie nah wir an so ein Original Krabben Curry rankommen. Da fehlt mir tatsächlich der Vergleich. Aber da ich die Krabben lieber im Wasser schwimmen lasse, als sie in rote Soße zu tunken, wird das für mich das Krabbencurry meines Lebens sein. .-)





Xenia kocht

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

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

In Bio-Läden oder veganem Fachhandel gibt es diverse „Krabben“ Varianten. Ich hab sie alle probiert und mochte sie nicht. Aber Geschmäcker sind verschieden. Wer die gerne mag, kann die genauso in diesem Gericht einsetzen. Diese veganen Fertig-Krabben sind größer als meine Variante. Das Gericht sieht mit diesen Produkten also eher so aus wie in Thailand, wo große Garnelen zum Einsatz kämen.

Ich verwende Soja-Nudeln. Diese sind im Zuge des „low carb“ Trends entstanden. Viele Menschen wollen weniger Kohlenhydrate essen, aber eben an gewohnten Ess-Gewohnheiten fest halten. Ganz wie der typische Veganer. Also gibt es heute Nudeln aus Linsenmehl oder eben aus Sojamehl. Viel Eiweiss – weniger Kohlenhydrate als Weißmehlpasta. Eine Firma bietet „Soja Spätzle“ an. Gekocht erinnern die mich von Aussehen her an Nordseekrabben. Mir wurde auch schon bestätigt, dass auch das Bissgefühl wohl so ähnlich ist. Mit diesen Soja Spätzle macht ihr also auch den schönsten 70ger Vintage Krabbencocktail aller Zeiten. Oder eben Krabben Curry.

Ich kriege diese Marke bei mir im Reformhaus um die Ecke. Man kann sie auch online kaufen. Oder wer sie gar nicht besorgen will, greift auf die bereits erwähnten Fake Krabben aus dem Bio-Laden zurück. Und wer das alles nicht mag, kann auch Cashews nehmen. Damit dürfte jetzt eine Lösung für alle vorgeschlagen sein. Viel Spaß beim nachkochen.

Zutaten ca. 4 Personen

2 Möhren
2 Paprikaschoten
½ Salatgurke
1 Paket Sojamehl Spätzle
20g Meeressalat Trockenalgenmischung
1 Dose Kokosmilch
1-2 EL rote Currypaste
Salz
Frühlingszwiebel oder frischer Koriander

1. Die Soja Spätzle vorkochen. Sie sollen weich sein, aber noch Biss haben. Abgiessen und zur Seite stellen.
2. Die Möhre putzen und in Mundgerechte Scheiben schneiden. Die Paprika entkerne und in kurze Streifen schneiden. Die Gurke vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Die Kokosmilch mit den Algen und der Currypaste aufkochen. Alle Zutaten in die Curry-Kokosmilch geben und kurz durchkochen. Mit Salz abschmecken.

