



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Thai Visch Buletten

So typisch wie die berühmten duftenden Thai Currys sind kleine Spieße oder Buletten, die in den Garküchen gebraten und mit Dipsoßen aus der Hand gegessen werden. Ganz besonders oft findet mal Rezepte für Fisch-Bratlinge aus gehacktem Fisch. Bekennender weise habe ich ja als Kind und Jugendliche gerne Fisch gegessen. Fleisch nie so besonders – aber Fisch schon. Daher mache ich wohl auch recht viele Fake-Fisch Rezepte – also Rezepte, in denen ich den Fisch-Geschmack nachbaue. Weil ich es mag. Wie ich auch schon oft verraten habe, mag ich ja auch die asiatische Küche sehr gerne. Und hier werden durchaus oft auch Algen verwendet. Beides zusammen mit meiner Experimentierfreude hat mich zu meinen Fisch-rezepten geführt.

Das Grundrezept für diesen Bratling habe ich immer wieder in unterschiedlicher Form in verschiedenen Kochkursen verwendet. Quinoa ist eine tolle Eiweissquelle für Veganer (13,8 g Eiweiss pro 100g). Es ist voll an ungesättigten Fettsäuren und enthält kein Gluten (also auch toll für Allergiker). Die Verarbeitung ist einfach: Dreimal so viel Flüssigkeit wie Quinoa, kurz aufkochen und dann einfach quellen lassen, bis das Korn die ganze Flüssigkeit absorbiert hat.

Im Kräuter-Kochkurs haben wir den Quinoa mit Bärlauch gemischt und sehr leckere Bärlauch-Bratlinge damit gemacht. Für den Israel Kochkurs haben wir mit dem Grundrezept die berühmten Gefilte Fisch Bällchen nachgebaut.

Und für den Thai Kochkurs nutzen wir es jetzt für die Frisch-Buletten. Wir fügen Algen für den Fischgeschmack und Thai Curry für den asiatischen Touch hinzu – und voila – schon haben wir ein leckeres Ergebnis. Wichtig ist, dass die Masse schön fest ist. Ist sie zu nass, lassen sich die Burger nicht gut braten. Den Quinoa daher zum Schluss bei kleiner Hitze gut rühren, so dass die Flüssigkeit verdampfen kann. Ggf. mehr Semmelbrösel zugeben. Und vielleicht einen Test-Burger braten, damit ihr sehr, ob sie auch fest halten.

Getrocknete Algen findet man heute in jedem gut sortierten Bio Laden. Ich empfehle auch Experimente – die Algen sind sehr unterschiedlich in Geschmack und Konsistenz. Für Algen-Anfänger rate ich zu einem milden Algen-Mix – der unter dem Titel „Meeressalat“ verkauft wird. Für Profis rate ich Wakame oder Kelp. Diese sind oft in großen Stücken, daher vor dem Kochen einfach mit dem Mörser oder dem Mixer noch im getrockneten Zustand zerkleinern. Der Geschmack dieser Algen ist deutlich intensiver. Wakame ist das pflanzliche Lebensmittel mit dem höchsten natürlich vorkommenden Umami Geschmack. Die Grundlage aller Japanischen Dashi (Brühe für Suppen) besteht daher aus Wakame.

Im Rezept kommt außerdem vegane Visch-Soße vor. In Thailand würde man eher mit Fischsoße als mit Salz würzen. Leider ist die – wie der Name vermuten lässt – nicht vegan. Sie wird aus fermentiertem Fisch hergestellt. Man kann eine vegane Variante selbst machen.



xenia's  
vegan  
punk food 



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

Der Fisch Geschmack kommt ebenfalls durch Algen, der „Fermentierte“ Geschmack durch Soja-Soße und Miso. Das ist allerdings sehr aufwendig, wenn man nicht oft Asiatisch kocht. Man kann also einfach etwas japanische Shoyu (Sojasosse) mit etwas Misopaste mischen und zum Quinoa-Brei hinzufügen, wenn man nicht etwa Visch-Soße kochen will.

### Zutaten

200 g Quinoa  
600 ml Gemüsebrühe  
20g getrocknete Algen  
1 Zwiebel  
1 EL rote Thai Curry Paste  
3 EL Sojamehl  
5 EL Semmelbrösel  
1 EL Fake Visch Soße

1. Quinoa mit der Gemüsebrühe und den Algenflocken mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Abschalten und ausquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt wurde. Ggf. bei sehr kleiner Hitze und offenem Deckel die Rest-Flüssigkeit aus dampfen lassen.
2. Die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit den weiteren Zutaten unter das Quinoa mischen.
3. Burger formen und in einer Pfanne (oder auf dem Grill) braten.



Thai Visch Buletten mit Sweet Chili Dip und Green Papaya Salat

