



## Xenia kocht

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

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

### Yakitori Spiesse - Japan

Gute japanische Restaurants bieten immer Yakitori an. Traditionell wurden Yakitori mit Huhn und Gemüse gemacht – heute gibt es jedoch alle möglichen Varianten in Japan. Es ist ein einfaches Gericht, dessen Raffinesse in der guten Zubereitung besteht. Es ist eine kleine Kunst, klein geschnittenes Gemüse (oder Fleisch) auf dem Grill so zu garen, dass es gar, aber noch saftig ist. Schlechte Yakitori machen keinen Spaß, weil man endlos kaut.

Zu den Yakitori reicht man eine typische Soße deren Grundbestandteile Mirin (Reiswein), Sojasoße und Zucker sind.

Theoretisch könnt ihr Tofu, Tempeh, Seitan und jede Art von Gemüse verwenden – ich habe mich für texturiertes Soja entschieden. Das kennt jeder vom Sehen. Es handelt sich um das getrocknete, meist krümelige Zeug, das als Soja-Granulat gerne als Hackfleisch-Ersatz verwendet wird. Der Fachbegriff für dieses getrocknete Soja ist TVP (textured vegetable Protein) oder texturiertes Soja. Es gibt es in allen Größen und Formen. Und es ist auch nichts Modernes. Es ist lange haltbar und daher ein guter Bewohner für vegane Vorratshaltung. Man muss das TVP allerdings zum Leben erwecken. Sonst schmeckt es wie Pappe. Ähnlich wie Tofu ist es aber eine gute Grundlage für viele Gerichte. Man muss nur wirklich gut würzen. Ein Vorteil gegenüber Tofu ist die feste Struktur und das Bissgefühl im Mund. Mein Mann mag es daher sehr gerne, weil „man was zum kauen hat“.

#### Zutaten ca. 8 Spiesse

8 TVP Medaillons „Rindfleischart“

600ml Gemüsebrühe

30ml Shoyu

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Raucharoma

1. Gemüsebrühe, Shoyu, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Raucharoma aufkochen, dann die Medaillons hinein geben und mindestens 10 Minuten gut durchkochen. Das TVP soll weich gekocht sein und den Geschmack aufnehmen.
2. Die Medaillons heraus nehmen und in „mundgerechte“ Stücke reißen oder schneiden. Auf Holzspiesse stecken und grillen.





## Xenia kocht

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

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

### Zutaten Soße

8 EL Shoyu  
8 EL Mirin  
8 EL Sake  
4 EL Zucker  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer

1. Alle flüssigen Zutaten mischen. Zucker zugeben und dann den Knoblauch und den Ingwer fein reiben und ebenfalls zugeben.
2. Alles zusammen auf kochen und leicht einkochen lassen. Über die Spieße geben.

