



Kochen mit Soja

Vorspeise

- Frühlingsrolle

Suppe

- Miso Suppe

Beilage

- Mini-Okara Knödel

Hauptspeise

- Tofu mit Essig – Lilie

Nachspeise

- gedünstete Sojamilch

„Speisen haben keine Grenzen!“

altes chinesisches Sprichwort:

„ Was andere essen können, kann ich auch!“

hier geläufiges Sprichwort:

„ Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht!“



Vorspeise

Frühlingsrolle

Zutaten A: Mehl 500g

Salz 6 g

eisgekühltes Wasser 450g

Öl 4 EL

(für ca. 25 Port.)

Zutaten B: Sojasprossen 400g

Kraut 400g

Karotten 400g

geräucherter Tofu 300g

Gurke 1 Stk.

Lauch 1-2 Stk.

Staubzucker

Erdnüsse 200g

4 Eier

Vorbereitung

* Zutaten A:

1. Wasser im Kühlfach einwenig frieren lassen
2. Mehl und Salz vermischen
3. 350g eisgekühltes Wasser einrühren und zu einem Teig kneten
4. 100g eisgekühltes Wasser und 4 EL Öl in den Teig einkneten
5. Teig zudecken und im Kühlschrank ruhen lassen

* Zutaten B:

Anmerkung: alle Zutaten beim Dünsten nur sehr leicht salzen

1. Karotten abschälen und sehr fein schneiden bzw. grob reiben
2. geräucherten Tofu sehr fein schneiden
3. Kraut und Lauch sehr fein hacken
4. Gurke in sehr feine Streifen schneiden
5. Eier verrühren und in einer Palatschinkenpfanne als Ganzes beidseitig goldbraun anbraten und kühlen lassen
6. einzeln hintereinander Tofu, Karotten, Kraut, Lauch und dann Sojasprossen einwenig dünsten und in extra Tellern bereithalten
7. Erdnüsse fein hacken und goldbraun anrösten
8. Ei – Palatschinke in ca. 1cm dicke Streifen schneiden

Zubereitung:

1. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 700g kaltes Wasser langsam in den Teig einrühren
2. Pfanne erhitzen und Palatschinken herausbacken
3. Palatschinken auskühlen lassen
4. auf fertiger Palatschinken wenig geröstete Erdnüsse gleichmäßig verteilen
5. in der Mitte Zutaten B aufbreiten, wobei es sich empfiehlt Gurkenstreifen und Eistreifen als letztes zu platzieren
6. einwenig Staubzucker drüberstreuen – verfeinert den Geschmack
7. dann zuerst die untere Mitte der Palatschinke einschlagen, dann die Seiten
8. Palatschinke fertig einrollen und servieren

Suppe

Misosuppe

Zutaten: Tofu
Seetank
Junge Zwiebel
Suppenfond (inkl. Karotten und Zwiebeln)

Gewürze: Miso

Zubereitung:

1. Seetank in Wasser einweichen
2. Tofu in kleine Würfelstücke schneiden, kurz blanchieren und dann im kalten Wasser ziehen lassen
3. Junge Zwiebel in kleine Stücke schneiden
4. Suppenfond aufkochen und Seetank hineingeben
5. Miso mit ein paar Löffeln Suppenfond verdünnen und dann damit die Suppe würzen
6. Tofuwürfel hineingeben
7. zum Schluss Junge Zwiebel Stücke als Garnierung hineingeben und servieren

Beilage

Mini-Okara Knödel

Zutaten: Okara 150dag
mehlige Kartoffeln 100dag
getrocknete Shiitake- Pilze
Karotten 200g
Basilikum od. Petersilie

Gewürze: Stärkemehl
Salz 1 TL
Suppenwürfel
Pfefferpulver

Zubereitung:

1. Shiitake waschen und im lauwarmen Wasser ziehen lassen
2. Kartoffelscheiben dünsten und dann zu einer Kartoffelpüree ähnlichen Masse zerdrücken
3. Shiitake, Karotten und Basilikum in dünne, kurze Streifen hacken
4. alle Zutaten zu einer Masse verrühren und kleine Kugeln formen
5. Kugeln in Stärkemehl wälzen
6. in einem Topf Öl auf ca. 170°C vorheizen, Kugeln hineingeben und das Feuer zurückschalten und auf kleiner Flamme 5 min. herausbacken

Hauptspeise

Tofu mit Essig-Lilie

Zutaten: Tofu
Essig - Lilie
Chinakohl
Junge Zwiebel
Karotten

Gewürze: Essig (von Essig-Lilie)
Sojasauce
Weißwein/Schnaps
Salz
Zucker

Morcheln
Ingwer
Knoblauch

Stärkemehl

Zubereitung :

1. Morcheln im lauwarmen Wasser einweichen, danach waschen
2. Karotten in dünne Scheiben schneiden
3. Ingwer in feine Scheiben schneiden
4. Knoblauch als Ganzes abschälen und in dicke Scheiben schneiden
5. Chinakohl in mittelgroße Stücke reißen
6. Junge Zwiebel in ca. 2cm lange Stücke schneiden
7. Tofu in 3x1 große Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten und herausnehmen
8. Ingwer leicht anrösten, Karotten und Morcheln hinzufügen und in der Pfanne dünsten
9. Chinakohl und Knoblauch zu den fertigen Karotten hinzufügen, würzen und Ganzes weiterdünsten lassen
10. Tofu hineinfügen bis er leicht den Saft aufnimmt
11. Essig- Lilien und Junge Zwiebel kurz untermengen und servieren

Nachspeise

Gedünstete Sojamilch

Zutaten: Sojamilch 300ml
Staubzucker 2-3TL
oder Honig 1 EL
2 Eier
Salz
(4 Port.)

Sauce: Rohrzucker 300g
Wasser 100ml
Ingwersaft 1 EL

Zubereitung:

1. bei mittlere Hitze die Sauce-Zutaten langsam zu einer dickflüssigen Masse zergehen lassen
2. Eier mit Sojamilch zerschlagen und mit Staubzucker/Honig, einer Brise Salz zu einer Mischung verrühren
3. Mischung durch ein Sieb in vorbereitete Formen füllen
4. 20min. dünsten lassen
5. fertige Formen herausnehmen und die mit ca. 1EL Sauce übergießen