

# Inhalt

Hallo!	8
Tofu auswählen, aufbewahren und zubereiten	11
<b>Köstliche Dim-Sum und Teigtaschen</b>	<b>15</b>
Tofu-Wantans in Chili-Soja-Soße	16
Gedämpfte Teigtaschen mit Schnittlauch und Weißkohl	18
Knusprige Gemüse-Frühlingsrollen	20
Gebackene Wantan-Cups mit süßem Chili-Tofu	23
Gua Baos mit Char-Siu-Tofu	24
Selbst gemachte Teigblätter	26
Selbst gemachte gedämpfte Brötchen	28
<b>Aromatische Reis-Bowls und pfannengerührte Nudelgerichte</b>	<b>35</b>
Thailändischer Ananas-Bratreis	36
Shiitake-Teriyaki mit Bratreis	39
Indonesischer Bratreis (Nasi Goreng)	40
Bratreis »Yang Chow«	43
Reis-Bowl mit Auberginen nach Unagi-Art	44
Japanische Yakisoba	47
Pad Thai	48
Auberginen-Nudeln »Yuxiang«	51
Nudeln in Sojasoße	52
Pfannengerührte flache Reisnudeln nach Singapurer Art (Char Kway Teow)	55
Scharfe Dan-Dan-Nudeln	56
<b>Vielfältige Tofu-Gerichte</b>	<b>59</b>
Char-Siu-Tofu	60
Mapo-Tofu	63
Koreanischer knuspriger, süß-scharfer Tofu (Dubu Ganjeong)	64
Chili-Tofu aus Singapur	67
Japanisches Tofu-Tonkatsu	68
Philippinisches Tofusteak (Bistek Tagalog)	71
Scharfer Tofu mit Thaibasilikum (Pad Krapow)	72
Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Knoblauch	75
Gebratener Tofu mit schwarzen Bohnen und Chili-Knoblauch-Öl	76
<b>Suppen, Eintöpfe und Geschmortes für die Seele</b>	<b>79</b>
Vietnamesische Pilz-Pho (Pho Chay)	80
Umami Ramen mit Tofu, Pilzen und Miso	83
Koreanischer Kimchi-Eintopf (Kimchi Jjigae)	86
Japanische Suppe mit Buchweizen nudeln und Algen (Wakame Soba)	89
Geschmorter Tofu und Pilze in Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße	90
Tofu in Tomatensoße nach philippinischer Art (Afritada)	93
Thailändisches grünes Curry	94
Geschmortes »Schweinefleisch« (Lu Rou Fan)	97

## Klassiker, asiatisch inspiriert

- Herzhafte Waffeln mit Frühlingszwiebeln und geröstetem Sesam  
Spaghetti »Charlie Chan«  
Miso-Pilzburger  
Kimchi-Quesadillas  
Süß-scharfe Blumenkohlhappen

99 Curry-Tofu-Küchlein 136

Knusprige vietnamesische Crêpes (Bánh Xèo) 139

100 Seetang-Gurken-Salat 140

103 mit Miso-Sesam-Dressing 143

104 Vermicelli-Salat 143

107 Salat aus zerstoßenen Gurken 144

108 Süße Versuchungen 147

## Einfaches, sättigendes Gemüse und Beilagen

- Chinesische grüne Bohnen mit »Schweinehack«  
Japanische Gemüsepflanne (Yasai Itame)  
Gefüllte chinesische Auberginen  
Auberginen, Kartoffeln und Paprikaschoten aus der Pfanne (Di San Xian)  
Koreanisches Pilz-Bulgogi  
Gemischte Pilze in Folie gebacken  
Kung-Pao-Pilze

111 Philippinische karamellisierte Bananenröllchen (Turon) 148

Thailändischer Klebreis mit Mango 150

112 Matcha-Kekse 152

115 Kokos-Cupcakes 155

116 Basics und Soßen selbst gemacht 157

119 Vegane Austernsoße 158

120 Chili-Knoblauch-Öl 159

123 Veganer Kimchi 160

124 Teriyakisoße 162

127 Vegane Fischsoße 163

Selbst gemachte süße Sojasoße (Kecap Manis) 164

128 Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße 165

131 Danksagung 166

Über die Autorin 169

135 Register 170

## Umami Häppchen und erfrischende Salate

- Chinesische Salat-Cups (San Choy Bow)  
Koreanische Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Jeon)  
Tofuspieße mit Erdnuss-Satésoße  
Philippinische Kürbis-Reibekuchen (Kalabasa Okoy)