

# Inhalt

Hallo!	8
Tofu auswählen, aufbewahren und zubereiten	11

## Köstliche Dim-Sum und Teigtaschen 15

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

## Aromatische Reis-Bowls und pfannengerührte Nudelgerichte 35

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 Reismudeln nach Singapurischer Art (Char Kway Teow)	55
Scharfe Dan-Dan-Nudeln	56

## Vielfältige Tofu-Gerichte 59

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

## Suppen, Eintöpfe und Geschmortes für die Seele 79

Vietnamesische Pilz-Pho (Pho Chay)	80
Umami Ramen mit Tofu, Pilzen und Miso	83
Koreanischer Kimchi-Eintopf (Kimchi Jjigae)	86
Japanische Suppe mit Buchweizennudeln 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	99
Spaghetti »Charlie Chan«	100
Miso-Pilzburger	103
Kimchi-Quesadillas	104
Süß-scharfe Blumenkohlhappen	107
	108

## **Einfaches, sättigendes Gemüse und Beilagen**

Chinesische grüne Bohnen mit »Schweinehack«	111
Japanische Gemüsepfanne (Yasai Itame)	112
Gefüllte chinesische Auberginen	115
Auberginen, Kartoffeln und Paprikaschoten aus der Pfanne (Di San Xian)	116
Koreanisches Pilz-Bulgogi	119
Gemischte Pilze in Folie gebacken	120
Kung-Pao-Pilze	123
	124

## **Umami Häppchen und erfrischende Salate**

Chinesische Salat-Cups (San Choy Bow)	127
Koreanische Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Jeon)	128
Tofuspieße mit Erdnuss-Satésoße	131
Philippinische Kürbis-Reibekuchen (Kalabasa Okoy)	132
	135

Curry-Tofu-Küchlein	136
Knusprige vietnamesische Crêpes (Bánh Xèo)	139
Seetang-Gurken-Salat mit Miso-Sesam-Dressing	140
Vermicelli-Salat	143
Salat aus zerstoßenen Gurken	144

## **Süße Versuchungen**

Philippinische karamellierte Bananenröllchen (Turon)	147
Thailändischer Klebreis mit Mango	148
Matcha-Kekse	150
Kokos-Cupcakes	152
	155

## **Basics und Soßen selbst gemacht**

Vegane Austernsoße	157
Chili-Knoblauch-Öl	158
Veganes Kimchi	159
Teriyakisoße	160
Vegane Fischsoße	162
Selbst gemachte süße Sojasoße (Kecap Manis)	163
Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße	164
Danksagung	165
Über die Autorin	166
Register	169
	170