

Chicken Tikka Masala

Tomatig. Würzig. Cremig. Chicken Tikka Masala gilt als das beliebteste Gericht Großbritanniens und vereint die indische mit der britischen Küche. Hier wird das Beste aus beiden Welten kombiniert. Indische Gewürze und die britische Saucenkunst. Heraus kommt ein in Joghurt und Gewürzpaste mariniertes Hähnchen, das gegrillt und in einer Tomaten-Sahne-Sauce serviert wird. Kein Wunder, dass das Curry inzwischen als britisches Nationalgericht gilt.

Sweet-Chili-Sauce

Ein Aromenspiel aus Süße, Säure und Schärfe. Thai Sweet-Chili-Sauce verführt mit ihrer geschmeidigen Konsistenz, der knallroten Farbe und dem intensiven Geschmack. Ob zu Frühlingsrollen, Mozzarella-Sticks, Gebratenem und Gegrilltem: Selbstgemachte Sweet-Chili-Sauce ist der perfekte Dip, um deine Geschmacksnerven zu kitzeln.

Ananas-Shrimp-Curry

Fruchtig. Sämig. Exotisch. Thailändisches Ananas-Shrimp-Curry schickt deine Geschmacksnerven auf eine wilde Reise! Hier baden Garnelen und zuckersüße Ananas-Stückchen in einer cremigen Sauce aus Kokosmilch und thailändischer Red Curry Paste. Ausschlaggebend für den authentischen Geschmack sind jedoch die richtigen Gewürze und Kräuter. So sind neben Dried

Shrimp Paste vor allem Limettenblätter, Thai-Basilikum und Tamarindenpaste essentiell. Zaubere dein eigenes Ananas-Shrimp-Curry und genieße das Gefühl, in einer der vielen thailändischen Garküchen zu speisen.

Tom Ka Gai

mig. Wohltuend. Und mit einer feinen Säure. Tom Ka Gai ist eine thailändische Hühnersuppe mit Galgant, Zitronengras und Kokosmilch. Im Handumdrehen zubereitet entfaltet sich ein Feuerwerk der Aromen, kitzelt deinen Gaumen und gibt dir das Gefühl für einen Moment in die Garküchen Thailands zu entfliehen.

Pad Thai mit Shrimps

Gebratene Reisnudeln, süß-saure Sauce, Sprossen, Shrimps und geröstete Erdnüsse. Pad Thai gilt als thailändisches Nationalgericht und verzaubert Einheimische wie Touristen gleichermaßen. Mein Freund hat ein Jahr in Thailand gelebt, auf Koh Tao als Tauchlehrer gearbeitet und so das klassische Pad Thai kennen und lieben gelernt. Eine Erinnerung, so stark, dass er auch daheim nicht auf sein Lieblingsgericht verzichten kann. So gibt es auch viele Jahre später und hunderte Kilometer entfernt bei uns authentisches Pad Thai.

Bulgogi

Bulgogi ist ein koreanisches Gericht, für das Rindfleisch über offenem Feuer gegrillt wird. Wir lernten das Gericht im Bulgogi-Haus Köln lieben und haben es seitdem viele Male zu Hause gemacht. In einem Mus aus Nashi-Birne, Zwiebel, Zucker und Sojasauce mariniert, bekommt das Fleisch seinen unverwechselbaren Geschmack. Wer es nach dem Grillen dann noch mit ausgewählten in ein Salatblatt rollt kommt in einen besonders authentischen Genuss, der die Küche Koreas so unwiderstehlich macht.

Tikka Masala Currypaste

Frisch geröstete Gewürze, Koriander, Ingwer, Knoblauch und Chillis. Vielmehr braucht es nicht für eine hausgemachte Tikka Masala Currypaste. Jetzt steht dem weltbesten Chicken Tikka Masala nichts mehr im Wert. Also an die Mörser, fertig, los.

Koriander-Minz-Chutney

Erfrischend. Würzig. Leicht scharf. Koriander-Minz-Chutney ist ein klassisch indischer Dip. Oft wird er zum Beispiel zu Samosas gereicht. Wer es etwas cremig mag, kann (veganen) Joghurt zum Chutney geben und so eine besonders sämige Sauce zaubern. Beide Varianten schmecken köstlich.

Koreanischer Gurkensalat

Oi Muchim ist ein koreanischer Gurkensalat, aus Gurken, koreanischen Chiliflocken und geröstetem Sesam. Der leicht scharfe Salat ist beliebte koreanische Beilage, die besonders oft zu Reisgerichten und Bulgogi gereicht wird. Entscheidend ist die Verwendung der richtigen Chiliflocken. So ist Gochugaru besonders farbtintensiv und aromatisch.

Schnelles Wokgemüse

Schnell. Knackig. Aromatisch. Mit Wokgemüse zauberst du in wenigen Minuten ein gesundes Gericht auf den Tisch. Was in die Pfanne kommt, entscheidest du selbst. So kannst du aus zahlreichen Gemüsesorten wählen. Meine Lieblingskombination: Rosenkohl, Stangenbohnen, Pak Choi und Paprika.

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber

auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe, durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß

Bánh bao

Einmal probiert und du wirst sie immer wieder wollen! Bánh Baos sind vietnamesische Hefeklöße, die mich Hackfleisch und

Gemüse gefüllt und über Wasserdampf gegart werden. Im Mund fühlen sie sich wie kleine Geschmacksexplosionen an. Wir lassen das klassische hartgekochte Ei auf der Füllung gerne weg und servieren sie stattdessen in einer komplett veganen Version. Mit einem würzigem Dip dazu, hast du dann das Gefühl inmitten der Garküchen von Hanoi zu speisen.