



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Suppe Mit „Omelette“ - China

Suppen sind in China sehr beliebt und vielfältig. Anders als bei uns, wo die Suppe häufig eine Vorspeise ist, werden Suppen in China eher nach dem Essen gereicht. Die Idee ist, dass die Flüssigkeit auch die letzten Ritzen im Magen noch ausfüllt und die Suppe den Durst nach den oft sehr würzigen Hauptspeisen löscht. Auch zum Frühstück werden meistens Suppen gegessen.

Man isst eine Suppe übrigens auch mit Stäbchen. Zumindest die festen Bestandteile werden mit Stäbchen gegessen und die flüssige Suppe dann aus der Schale geschlürft. Vielleicht mag unser Kind daher sehr gerne asiatische Suppen....

In dieser Suppe imitieren wir Omelette-Rollen. Kennt man auch aus Deutschland als Suppeneinlage: gestocktes Ei in Streifen geschnitten. Oder eben – fürs Auge – gerollt und dann aufgeschnitten. Tatsächlich habe nicht ich mir diese vegane Variante ausgedacht – es ist ein Original Rezept. Die chinesische Küche hat viele Gerichte, die es lieben, Dinge zu imitieren oder nachzubilden. Ich habe keine Ahnung warum – aber wenn ihr euch einlest findet ihr 100derte Rezepte für „Fleisch“ oder „Fisch“ Gerichte, die nie auch nur im Entferntesten jemals ein Stückchen davon gesehen haben. Die

Chinesen denken sich gar nichts dabei und sind da viel unkomplizierter als wir „Westler“, die immer zu Tode diskutieren müssen, warum das denn jetzt Wurst heißt, wo es doch aus Grünkern gemacht ist... Einer der Gründe, warum die chinesische Küche mit in Teilen sehr sympathisch ist.



Als Omelette verwenden wir für diese Suppe Tofuhaut. Tofuhaut ist bei uns noch relativ unbekannt. Die meisten kennen es höchstens vom Sushi Imbiss – wo Inari - „gefüllte Tofuhaut“ - angeboten wird. Die japanische Küche nennt Tofuhaut Yuba. Sie entsteht eigentlich genau wie die Haut auf Kuhmilch beim Erhitzen von Sojamilch. Dort wird sie

dann vorsichtig abgehoben und getrocknet. Es gibt sie getrocknet in Platten, Streifen, geknotet – kurzum in vielen Formen.

Ich verwende am liebsten getrocknete Tofuhaut-Platten, die man dann vor dem verwenden erst einweichen muss. Aber für dieses Rezept eignet sich besonders Tofuhaut die bereits weich ist und eingeschweisst im Kühlregal gut sortierter Asia Märkte angeboten wird.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

Das Kala Namak ist eine Ergänzung von mir. Kala Namak ist ein natürlich vorkommendes Schwefelsalz. Es riecht und schmeckt wie gekochtes Ei. Ich verwende es fast immer, wenn ich „Ei“ Gerichte imitiere. Man muss es nicht extra nur für dieses Rezept anschaffen – normales Salz tut es auch. Aber das vegane Leben macht so viel mehr Spaß mit Rührtofu, Tofu in Senfsoße, Pfannkuchen und so vielem mehr, was dann eben genauso riecht und schmeckt, wie man es in Erinnerung hat. ☺



Zutaten für Omlette Rollen

300g Tofuhaut

1 EL Sojamehl

1 – 2 EL Kala Namak

1. Aus dem Sojamehl, dem Kala Namak und etwas Wasser eine klebrige Pampe herstellen.
2. Die Tofuhautplatten ausbreiten und mit der Pampe bestreichen. Jetzt fest eingedreht aufrollen., in ein sauberes Küchentuch einschlagen und mit Bindfaden fest umbinden.
3. 20 Minuten über stark kochendem Wasser dämpfen.
4. Auskühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.



Zutaten Suppe ca. 2 – 3 Portionen

1 l Gemüsebrühe

1 EL Hefeflocken

½ EL geröstetes Sesamöl

1 Prise schwarzer Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

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

1. Alle Zutaten zusammen aufkochen.
2. In einer Schüssel Tofuhautrollen mit heißer Brühe übergießen.
3. Nach Geschmack und Wunsch kann man noch Gemüse in der Suppe kochen oder vor dem Servieren Frühlingslauch in feinen Ringe geschnitten darüber streuen.

