



Xenia kocht

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

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

Veganer Sardinen-Eier Salat

Man findet nicht viele Salat Rezepte wenn man sich mit Ghanaischer Küche beschäftigt. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass es sich um ein heißes Land handelt und Kühlung (Kühlschränke) nicht einfach so überall zur Verfügung stehen. Ich bin aber mehrfach über Varianten für dieses Rezept gestoßen und habe mich dann daran gemacht, es zu veganisieren.

Als Ersatz für die Sardinen nehmen wir Algen und Tofu. Ich empfehle hier einen bereits in Marinade eingelegten Tofu, den man in gut sortierten Asia Märkten kaufen kann. Dieser ist von Geschmack und Konsistenz super für dieses Gericht. Wer den nicht bekommt, muss auf normalen, festen Tofu ausweichen. Und diesen selbst einlegen. Dazu den Tofu zunächst in ein Küchentuch wickeln, ein Brett drauf und dann mit den schwersten Büchern beschweren, die man finden kann. Mindesten 1 Stunden auspressen.

Wenn man den Tofu nicht auspresst, nimmt er keine Marinade an! Den Tofu dann in ca 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Aus Sojasoße und Pilz-Soße (im Asia Laden) eine Marinade herstellen und die Tofu scheinchen darin einlegen. Eine Stunden, gerne auch länger, ziehen lassen. Abtropfen und dann verwenden.

Als weitere Zutat kommt grüne Papaya zum Einsatz. Diese auch im Asia Laden kaufen. Die Papayas die in der Obst-Abteilung in den Supermärkten liegen, sind alle zu weich. Sie sind außerdem orange-fleischig. Während die grüne Papaya sehr hart und grün-fleischig ist. Wer gerne Thai isst kennt den Green Papaya Salad. Die Papayas muss ehr fein geschnitten oder geraspelt werden, das sie wirklich hart ist und sich sonst nicht gut beißen lässt.

Wer mag, kann mit Kala Namak Salz würzen. Kala Namak ist ein natürlich vorkommendes Schwefelsalz, das intensiv nach Eiern riecht. Man findet es im veganen Fachhandel oder in gut sortierten Bio Märkten.

Bei unserem Kochkurs war das eines der Lieblingsgerichte der Teilnehmer.





Xenia kocht

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

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

Zutaten ca. 4 Personen

- 1 grüne Papaya
- 3 Tomaten
- 1 Dose Baked Beans
- 1 EL Algenflocken
- 200 g in Sojasoße eingelegter Tofu
- 6 EL vegane Mayonaise
- 2 TL scharfer Senf
- Salz
- Zucker
- Ggf. Etwas Kala Namak



1. Die Papaya schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.
2. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Die Algen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Abgießen und hacken.
4. Den Tofu in Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten mischen und mit Salz und Zucker abschmecken.

