

**From Asia  
with  
Love**



# From Asia with Love

Hetty McKinnon  
雷瑜

PRESTEL  
MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK



## Zu den Fotografien in diesem Buch

Als ich die Idee für *From Asia with Love* hatte, stellte ich mir ein Buch vor, das nicht nur die Erinnerungen an meine Kindheit wieder aufleben lässt, sondern auch ein starkes Gefühl von Zuhause vermittelt. Daher fühlte es sich für mich einfach richtig an, die Fotos für dieses Buch selbst zu schießen.

Ich bin zwar keine professionelle Fotografin, aber schon seit meiner Kindheit habe ich eine Verbindung zur Fotografie. Mein Vater war ein begeisterter Amateurfotograf, und bei uns zu Hause lagen immer irgendwo seine Kameras herum. Er schoss jede Menge Fotos, entwickelte seine Filme in einer improvisierten Dunkelkammer in unserer Waschküche und schleppte auf Reisen immer eine riesige Kameratasche mit sich herum. Eine meiner liebsten Kindheitserinnerungen ist die, wie ich in einem abgedunkelten Raum sitze, während mein Vater Familienvideos an eine Wand projiziert. Als er starb, überließ er mir viele seiner Kameras, darunter auch eine Nikon FE, die ich noch heute verwende und die für mich eines der wertvollsten Dinge ist, die ich besitze.

Alle Fotos in diesem Buch wurden mit einem 35-mm- bzw. einem Mittelformatfilm aufgenommen, ich habe keine Filter verwendet, und die Fotos sind zum Großteil nicht bearbeitet. Durch das Fotografieren mit einer analogen Kamera entstehen Bilder von zeitloser Eleganz und Ehrlichkeit und mit unglaublich vielen Nuancen, die man mit einer Digitalkamera kaum einfangen kann. Meiner Meinung nach sorgt das dafür, dass die Fotos wirklich etwas aussagen: Sie sprechen zum Betrachter, ziehen ihn in ihren Bann und lassen ihn etwas *fühlen*.

Die Fotos für dieses Buch sind alle bei mir und meiner Familie zu Hause in Brooklyn entstanden. Als Hintergrund dienten hauptsächlich unser Küchentresen, unser Esstisch, ein Beistelltisch und unser Couchtisch. Die Gabeln, Messer, Löffel und Esstäbchen, die man auf den Bildern sieht, sind die, die wir auch selbst verwenden, die Schüsseln, Teller, Servietten und Tischdecken sind keine Requisiten, sondern stammen aus meiner persönlichen Sammlung – und auch das Chaos in der Küche ist echt! Die Hände, die man auf manchen Fotos sieht, sind die meiner Kinder, die oft schon angefangen haben zu essen, wenn ich noch dabei war, die Fotos zu schießen, weil sie einfach nicht warten konnten, bis ich den perfekten Bildausschnitt gefunden hatte. Das alles sieht vielleicht nicht immer perfekt aus, aber es ist mein Leben.



# **Inhalt**

Einleitung 9

**Der perfekte Start in den Tag 43**

**Nudeln: Eine Portion Glück 69**

**Dumplings und andere kleine  
Köstlichkeiten 107**

**Kein Essen ohne Reis – was man dazu  
serviert 139**

**So viel mehr als nur Salat 173**

**Nicht zu süß 219**

Danksagung 247

Register 249



## Einleitung

*From Asia with Love* ist für mich ein Nach-Hause-Kommen, eine Rückkehr zu den einfachen, aber unglaublich leckeren, satt und glücklich machenden Gerichten und Aromen meiner Kindheit. Und zugleich es ist eine Hommage an die spannenden und einzigartigen Möglichkeiten, die die moderne asiatische Küche zu bieten hat.

Das Essen und die Gerichte seiner Kindheit vergisst man nie. Bei mir ist das nicht anders. Meine Mutter hat zwar nicht gearbeitet, war aber immer sehr beschäftigt, und vor allem in ihrer Küche herrschte ständig geschäftiges Treiben: Auf dem Herd köchelten *tong* (Suppe) und *jook* (Reis-Congee) für das Mittagessen, und im Waschbecken wartete Blattgemüse in einem großen Sieb darauf, gewaschen und geputzt zu werden. Aber nicht nur in der Küche, überall in unserem Haus fand man Hinweise auf unsere nächsten Mahlzeiten und die Vorbereitungen für Gerichte, die meine Mutter zubereiten würde: In der Waschküche standen riesige Gläser mit marinierten Eiern und eingelegtem Ingwer, und in unserem Hof hingen gesalzene Fische und Schweinefleischstücke unter feinen Netzen an einer improvisierten Wäscheleine – neben unserer frisch gewaschenen Kleidung. Überall im Haus stolperte man über Kisten voller Obst und große Boxen mit *ma ma mian* (unsere Lieblings-Instant-Ramen-Marke), und wir hatten sage und schreibe drei Gefrierschränke, die vollgefüllt waren mit Unmengen an Dumplings, gebratenem Reis und Wantans – wodurch es für meine Mutter nie ein Problem war, im Handumdrehen ein leckeres Essen aus dem Ärmel zu schütteln. Wie das oft bei Auswanderern der Fall ist, war die Küche meiner Mutter praktisch und sehr sparsam. Es wurde nichts verschwendet, und sie kochte zwar jeden Tag frisch für uns, aß aber selbst oft noch die Reste vom Vortag. Außerdem baute meine Mutter in unserem kleinen Hinterhof ihr eigenes Obst und Gemüse an: von Schalotten über Kürbisse und Chilis bis hin zu Mandarinen,

Kumquats und Blattgemüse. Und sie schaffte es immer, aus diesen großteils einfachen Zutaten atemberaubende Festmähler zu zaubern. Das war es dann auch, was ich im Kopf hatte, als ich die Rezepte für dieses Buch kreierte: Wie erhält man einzigartigen Geschmack mit minimalem Aufwand und einfachen, alltäglichen Zutaten?

Heute, da ich selbst Mutter bin und das Vergnügen habe, mich mit dem wunderbaren Chaos herumzuschlagen, das eben entsteht, wenn man drei Kinder großzieht, denke ich immer wieder an die Gerichte meiner Kindheit zurück und versuche, die unkomplizierten, aber satt und glücklich machenden kantonesischen Gerichte für meine eigene Familie nachzukochen. Die mir so vertrauten Geräusche aus der Küche meiner Mutter, das stetige Schaben ihres *wok chuan* (Woklöffel), das Scheppern des Dunstabzugs und das Klappern von Essstäbchen und Schüsseln, wenn der Tisch gedeckt wurde – das sind die Geräusche, die auch meine Kinder hören sollen.

Die Gerichte und Aromen in diesem Buch sind aber dennoch nicht immer klassisch chinesisch, sondern vielmehr asiatisch (inspiriert). *From Asia with Love* enthält Rezepte, die ihre Wurzeln im Osten haben, denen man aber ganz eindeutig westliche Einflüsse anmerkt. Sie haben einen asiatischen Ursprung, sind aber gleichzeitig sehr modern: inspiriert von Traditionellem – global interpretiert. Viele Rezepte sind entstanden, als ich meine eigenen kulinarischen Wurzeln erforschte, die Wurzeln einer in Australien geborenen Tochter chinesischer Einwanderer – die heute, als Erwachsene, irgendwo zwischen diesen zwei so verschiedenen Kulturen lebt. Damit ist dieses Buch für mich vor allem auch ein Ausdruck dessen, wie es bestimmte Aromen und Gerichte schaffen, uns die Verbindung zu unserer Vergangenheit spüren zu lassen und uns Halt zu geben – und wie sie uns zugleich dabei helfen, unseren Weg in die Zukunft zu finden.



## Eine neue, grüne Interpretation der asiatischen Küche

Es gibt zahlreiche Missverständnisse im Hinblick auf die asiatische Küche. Oft hört man, dass die Gerichte zu kompliziert und die Zutaten nur schwer erhältlich sind, dass man den typischen Geschmack zu Hause sowieso nicht hinbekommt und dass es kaum Gerichte gibt, die kein Fleisch enthalten. In diesem Buch werde ich versuchen, diese und einige weitere Mythen zu entkräften.

Beginnen wir beim Fleisch. Während man in asiatischen Restaurants tatsächlich meist fast ausschließlich Fleischgerichte auf der Speisekarte findet, ist die alltägliche asiatische Küche, wie sie in den Familien zu Hause zubereitet wird, viel ausgewogener – und es wird richtig viel mit Gemüse gekocht! Früher wurde Fleisch nämlich in asiatischen Ländern oft rationiert, es war daher lange ein Luxusprodukt für viele Familien. Und so sind auch die klassischen asiatischen Wokgerichte entstanden: Es gab nicht viel Fleisch, und so versuchte man, mit reichlich Gemüse dennoch ein satt und zufrieden machendes Essen auf den Tisch zu bringen. Mit diesem Buch möchte ich Menschen überall auf der Welt diese alltägliche asiatische Küche zugänglich machen, und ich möchte zeigen, wie man mit einfachen Zutaten vegetarische (und oft sogar vegane) asiatische Gerichte mit den typischen intensiven Aromen zubereitet.

Im Laufe der Jahre habe ich mit vielen Lesern und Leserinnen gesprochen, die meinten, sie würden eigentlich am liebsten jeden Tag asiatisch essen – wenn sie nur wüssten, wie man die Gerichte richtig zubereitet. Mit *From Asia with Love* möchte ich all diesen leidenschaftlichen Köchen zeigen, wie einfach es ist, auch zu Hause gesunde und leckere asiatische Gerichte zu kochen, und zwar mit Zutaten, die man fast alle im Supermarkt bekommt. Fast, weil es auch hin und wieder Zutaten gibt, für die man in den Asia-Markt muss – aber der Großteil ist wirklich problemlos erhältlich, und vieles haben Sie vielleicht sogar schon zu Hause.

Die Gerichte, für die Sie in diesem Buch Rezepte finden, sind unkompliziert in der Zubereitung, oft wunderbar vertraut und hinterlassen ein wohlige Gefühl im Bauch. Zugleich sollen sie Sie aber auch dazu inspirieren, zu experimentieren und die unzähligen Möglichkeiten der modernen asiatischen Küche zu erforschen.

## Die Entdeckung einer dritten Kultur

Mein ganzes Leben lang war ich im Hinblick auf meine kulturelle Identität irgendwie verwirrt. Ich wusste nicht, wer ich eigentlich war – bis ich mit dem Kochen begann. In den verschiedenen Gerichten und in ihrer Zubereitung fand ich eine kulturelle Identität, die ich so lange gesucht hatte.

Meine Eltern wanderten aus der Provinz Guangdong, einer Küstenregion im Südosten Chinas, die an Hongkong und Macau grenzt, nach Australien aus. In den frühen 1960er Jahren heirateten sie und bezogen eine Doppelhaushälfte in der Vorstadt von Sydney, wo meine Geschwister und ich aufwuchsen und meine Mutter und mein Bruder noch heute leben. Damals waren wir eine von nur drei chinesischen Familien in der Straße – die anderen beiden waren meine Tante, mein Onkel und meine Cousins, die gleich nebenan wohnten, und eine andere Tante und meine Großmutter, die »an der Ecke« lebten. Wir waren eine typische chinesische Einwandererfamilie: Meine Geschwister und ich sprachen zu Hause mit unseren Eltern Kantonesisch, aber untereinander Englisch; und die chinesischen Sitten und Traditionen wurden ehrfürchtig hochgehalten. Meine Mutter kochte unermüdlich, und oft kam es mir vor, als wäre das ihr Weg, um die Verbindung zu ihrer Heimat nicht zu verlieren. Zum Frühstück gab es typische herzhaft asiatische Gerichte wie gebratenen Reis, Nudelsuppe oder Nudeln, die wir vor dem Fernseher, auf dem unsere Lieblingszeichentrickserien liefen, verspeisten. Das Abendessen hingegen war heilig: Jeden Abend um Punkt 17 Uhr, wenn der Abspann von *Gilligans Insel* oder *Drei Mädchen und drei Jungen* lief, hörten wir unsere Mutter »sikh fan« rufen, was wörtlich übersetzt so viel heißt wie »Esst Reis!« – das Zeichen für uns, uns um den Esstisch zu versammeln. Und jeden Abend servierte meine Mutter eine traditionelle chinesische Mahlzeit: zuerst Suppe und dann verschiedene Fleisch- und Gemüsegerichte mit Schüsseln voller dampfendem weißem Reis.

Obwohl ich in Australien geboren bin, fühlte ich mich schon als Kind nicht wie eine echte Australierin – aber eben auch nicht wie eine Chinesin. Ich hing irgendwie zwischen diesen Kulturen fest, ohne zu wissen, wo ich hingehörte. Zugleich waren wir Kinder am häufigsten damit konfrontiert, uns anpassen zu müssen: Wir lebten in zwei Welten, sprachen zwei Sprachen, übersetzten für unsere Eltern und schrieben unsere Entschuldigungen für die Schule selbst. Wir waren die Verbindung zwischen unserem Zuhause und der Welt da draußen. Sich anpassen zu müssen oder zu wollen, war aber natürlich auch meinen Eltern nicht fremd. Für die Schule packte mir meine Mutter daher ein »normales« Mittagessen ein, Vegemite auf Toast und einen Apfel, und jeden Montag durften wir in der Schulkantine wie alle anderen die typischen australischen Mini-Pies bestellen. Auf dem Schulhof bekam ich so zum ersten Mal ein Gefühl dafür, was es heißt, eine echte »Aussie« zu sein.

Nach der Geburt meines dritten Kindes Huck begann ich dann ernsthaft mit dem Kochen – und das war der Moment, in dem sich plötzlich alles fügte. Je mehr ich kochte, desto verbundener fühlte ich mich mit meiner Mutter und ihrem kulturellen Erbe. Als ich meinen Salat-Lieferdienst hatte, kam meine Mutter oft vorbei, um mir Tipps zu geben (chinesische Mütter lieben es, ungefragt Ratschläge zu erteilen!), und wir redeten viel. Immer wieder brachte sie mir außerdem typisch chinesische Zutaten wie Mu-Err-Pilze, Lotuswurzel oder Algen mit und wies mich eindringlich darauf hin, wie gut diese sich doch in meinen Salaten machen würden (womit sie natürlich immer recht hatte!). Diese Zeit war wegweisend für mich, denn damals lern-

te ich meine Mutter abseits von ihrem Dasein als Mutter kennen. Ich sah ihren Humor, ihre Entschlossenheit und ihre Weisheit – ich sah sie in mir und mich in ihr. Und ich begann zu verstehen, dass wir im Grunde alle viele unterschiedliche kulturelle Einflüsse in uns tragen und doch in Harmonie leben können.

Viele der Rezepte in diesem Buch sind traditionell, andere wiederum überhaupt nicht. Denn obwohl ich es genieße, die Gerichte meiner Kindheit wiederzuentdecken, habe ich auch eine rebellische Seite an mir und liebe es, traditionelle Rezepte abzuändern und daraus neue zu kreieren. Gute Beispiele dafür finden sich etwa im Dumpling-Kapitel in diesem Buch: Ich mag zwar die klassischen chinesischen Dumplings mit Wasserkastanien- oder Chinakohlfüllung, aber zu Hause mit meiner Familie esse ich viel öfter meine mit Feta und Spinat gefüllte Version. Meine Küche ist weder klassisch australisch noch klassisch chinesisch, sondern eine Mischung aus Ideen und Techniken, die auf meine asiatischen Wurzeln zurückgehen, aber von meinem Aufwachsen im Westen beeinflusst sind. Diese Kultur, die dritte Kultur, die ich durch das Kochen entdeckt habe, ist meine Interpretation dieser zwei so unterschiedlichen Welten.



## Wie man zu Hause mit einfachen, alltäglichen Zutaten typische asiatische Gerichte zubereitet (und einige allgemeine Anmerkungen zu diesem Buch)

Die asiatische Küche zeichnet sich durch ihre vielschichtigen Aromen aus, die oft fremd und sehr komplex schmecken, aber im Grunde auch zu Hause ganz einfach erreicht werden können. Asiatisches Essen ist nämlich absolut alltagstauglich: Viele der Gerichte, mit denen ich aufgewachsen bin – gebratenes Gemüse, Eintöpfe, Nudeln, Reis –, sind unkompliziert in der Zubereitung und bestehen aus wenigen einfachen Zutaten. Im Laufe der letzten Jahre habe ich mein kulinarisches Erbe erforscht und gelernt, diese klassischen Gerichte zuzubereiten. Zugleich habe ich sie aber auch an meinen vegetarischen Lebensstil angepasst und dabei Techniken, Tipps und Tricks entwickelt, mit deren Hilfe es ganz einfach ist, auch zu Hause asiatisch zu kochen.

### Die »asiatische« Vorratskammer

Eine gut ausgestattete Vorratskammer ist die ultimative (nicht ganz so geheime) Geheimwaffe, um im Handumdrehen leckere asiatische Gerichte zuzubereiten. Und die gute Nachricht ist: Wenn Sie viel kochen, haben Sie die meisten Zutaten, die Sie für die Rezepte in diesem Buch brauchen, vermutlich sogar schon zu Hause. Grundzutaten wie Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Kokosmilch finden sich schließlich mittlerweile in fast jeder gut ausgestatteten Küche. Ich verwende außerdem auch oft Tahin – das ist ein toller Ersatz für die chinesische Sesampaste, die ebenfalls aus gerösteten Sesamsamen hergestellt wird. Auch eine Auswahl an verschiedenen Nudeln gehört in jede Vorratskammer: Reis-, Eier- und Weizennudeln sowie Mungbohnen-Vermicelli, um nur einige zu nennen, gibt es getrocknet, und sie halten im Grunde ewig. Wenn ich im Supermarkt oder im Asia-Markt bin, kaufe ich aber oft auch frische Nudeln, die ich zu Hause einfriere (man muss diese übrigens nicht auftauen, sondern kann sie einfach gefroren in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und wie gewohnt kochen).

### Mit Umami-Aromen experimentieren

Das Geheimnis von leckerem Essen ist Umami. Umami kommt aus dem Japanischen, heißt übersetzt so viel wie »schmackhaft, würzig« oder einfach »köstlich« und gilt als fünfter Geschmack. Zu den Lebensmitteln mit Umami-Geschmack gehören etwa Sojasauce, Sesamöl, fermentierte schwarze Bohnen, Shiitake-Pilze, Algen oder Miso-Paste – alles Zutaten, die dafür sorgen, dass ein Gericht so richtig lecker schmeckt. Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, in die wunderbare Welt der Umami-Aromen einzutauchen und für Ihre Gerichte mit diesen Zutaten zu experimentieren.

### Nudeln über Nudeln

Bei den Nudelgerichten in diesem Buch ist es wichtig, dass man sich nicht auf die angegebene Nudelsorte versteift: Das ist zwar oft die *am besten geeignete*, aber keineswegs die *einzig* Sorte, die man verwenden kann. Nehmen Sie einfach, was Sie gerade zur Hand haben, und halten Sie beim nächsten Einkauf auch nach neuen, spannenden Sorten Ausschau! Die Rezepte in diesem Buch sind nicht zuletzt die perfekte Entschuldigung, um sich mit Unmengen an verschiedenen Nudeln einzudecken.

### Über Reis

Bei uns zu Hause gab es früher eigentlich nur eine Sorte Reis: weißen Langkornreis von SunRice. Daher bin ich auch heute nicht wählerisch, welchen Reis ich zubereite – ich habe sogar schon aus übrig gebliebenem

Basmati-Reis tollen gebratenen Reis zubereitet. Eine Reissorte, die ich aber dennoch gern empfehle, weil sie für verschiedenste Rezepte geeignet ist, ist Koshihikari, ein vielseitiger japanischer Rundkornreis. Er nimmt Feuchtigkeit wunderbar auf, die Reiskörner kleben aber dennoch nicht zusammen und sind locker und luftig, und er eignet sich auch toll für Sushi oder Onigiri. Bei einigen Rezepten ist als Zutat Klebreis angegeben: Das ist eine spezielle Reissorte, die man vor dem Kochen einweichen muss und die gegart sehr weich und – wie der Name schon sagt – klebrig wird.

### **Das richtige Öl**

Wenn ich asiatisch koche, verwende ich meist ein neutrales Öl wie Pflanzen-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl. Für manche Rezepte eignet sich aber auch speziell Olivenöl (das ich oft auch sonst verwende, wenn ich gerade nichts anderes im Haus habe). Worauf man allerdings achten sollte, ist, dass manche Öle wie auch Olivenöl einen intensiven Eigengeschmack haben und damit nicht für jedes Rezept die richtige Wahl sind. Sesamöl ist ein Grundpfeiler der asiatischen Küche, und man sollte immer welches zu Hause haben, da es vielen Gerichten den letzten Schliff verleiht.

### **Über Schärfe**

In früheren Büchern habe ich mich im Hinblick auf die Schärfe und verschiedene Chilisorten immer eher zurückgehalten, aber dieses Mal habe ich meiner inneren Chili-Fanatikerin absolut freie Hand gelassen. Ich bin besessen von Chilis und verfeinere so gut wie jedes Gericht mit Chiliöl, Chilisauce oder in feine Ringe geschnittenen frischen Chilis. Wenn Sie es weniger scharf mögen, ist das aber natürlich auch kein Problem: Passen Sie den Schärfegrad einfach an ihren Geschmack an. Ich verwende das Passt-immer-Öl von Seite 25 in fast allen meinen Rezepten – es heißt schließlich nicht umsonst so! Wenn Sie es nicht so scharf mögen, kann man dieses Öl aber auch ohne Chiliflocken zubereiten.

### **Vegane Variante**

Als ich dieses Buch schrieb, wurde mir klar, dass die Küche meiner Familie schon immer großteils ohne Milchprodukte auskam. Das liegt einerseits daran, dass meine Mutter, die in China aufwuchs, wo Milchprodukte allgemein weniger verwendet werden, laktoseintolerant ist. Andererseits werden aber auch viele traditionelle südostasiatische Gerichte ohne Sahne, Käse oder Milch zubereitet. Eier hingegen sind ein wesentlicher Bestandteil der asiatischen Küche, und die knusprigen Spiegeleier, die meine Mutter im Wok zubereitet und dann mit Sojasauce beträufelt, gehören bis heute zu meinen absoluten Lieblingsgerichten. Aber nicht nur das: Eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen ist, wie mir meine Großmutter ein geschältes hart gekochtes Ei über die Stirn rollte, nachdem ich gestolpert und auf den Kopf gefallen war – ein altes Hausmittel, das angeblich blauen Flecken vorbeugen soll!

Alle Rezepte in diesem Buch, die Eier oder Milchprodukte enthalten, lassen sich problemlos auch vegan zubereiten. Die Eier kann man einfach weglassen, und viele Zutaten lassen sich durch vegane Varianten ersetzen, wie etwa veganen Sauerrahm, Joghurt oder Käse (oder natürlich selbst gemachten Cashew-Käse!). Und auch für Kuhmilch gibt es pflanzlichen Ersatz: Ich verwende am liebsten Kokos-, Hafer- oder Macadamia-Milch.





## Die Grundzutaten der asiatischen Küche

Es ist heute ganz einfach, die »normale« Vorratskammer durch eine Grundausstattung an asiatischen Zutaten zu erweitern. Wir haben schließlich das Glück, in einer Zeit zu leben, in der es sogar in vielen Supermärkten ein gut ausgestattetes internationales Regal gibt, sodass man auch zu Hause Gerichte aus unterschiedlichsten Kulturen zubereiten kann. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die Grundzutaten der asiatischen Küche, die man meiner Meinung nach immer auf Vorrat haben sollte.

### Algen

Lassen Sie mich kurz über eines der nachhaltigsten, nährstoffreichsten und unterschätztesten Nahrungsmittel überhaupt schwärmen: Algen! Ich bin überzeugt, dass in ihnen die Zukunft der Ernährung liegt, vor allem weil sie so wenig brauchen: Sie sind ein Zero-Input-Nahrungsmittel, das heißt, sie kommen ohne frisches Wasser, Dünger, Nahrung und Ackerfläche aus. Algen absorbieren zudem bereitwillig Stickstoff, Phosphor und Kohlendioxid und haben unglaubliche Wachstumsraten von bis zu 2,5 Zentimetern am Tag. Sie enthalten mehr Kalzium als Milch, mehr Vitamin C als Orangensaft und mehr Proteine als Sojabohnen, und auch Fische bilden die gesunden Omega-3-Fettsäuren nicht natürlich, sondern nehmen sie über die Algen, die sie fressen, auf. Außerdem sind Algen echte Umami-Bomben (tatsächlich hat der Chemieprofessor Kikunae Ikeda 1908 an der Tokyo Imperial University den fünften Geschmack Umami durch die Glutaminsäure in Kombu-Algen entdeckt!). Ich liebe Algen, weiß aber, dass es nicht immer einfach ist, welche zu bekommen, und dass gute Produkte teuer sind. Dieses Buch enthält daher nur ein paar Algen-Rezepte, aber ich möchte Sie dennoch ermutigen, mehr mit diesem tollen Produkt zu kochen. Am einfachsten geht das mit getrockneten Algen: Wakame und Kombu sind etwa perfekt für Salate oder die japanische Brühe Dashi. Ich gebe Algen gerne zu all meinen selbst gemachten Brühen, da sie ihnen einen wunderbar intensiven Geschmack verleihen.

### Currypulver

Im Handel sind verschiedene Currypulver erhältlich, die immer aus einer Mischung an unterschiedlichen Gewürzen bestehen. Wenn ich asiatisch koche, verwende ich am liebsten malaysisches Currypulver, das Kreuzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen, Zimt, Gewürznelken, schwarze Pfefferkörner und getrocknete rote Chilischoten enthält. Ich bereite Currymischungen eigentlich nie selbst zu – meist verwende ich fertiges Currypulver der Marke Ayam, auf das auch meine Mutter schwört. Für die Rezepte in diesem Buch eignet sich aber im Grunde jedes milde Currypulver.

### Fermentierte schwarze Bohnen

Fermentierte schwarze Bohnen (*dou chi*) gibt es nur im Asia-Markt (oder online), aber sie sind es auf jeden Fall wert, dass man sich auf die Suche nach ihnen macht. Sie eignen sich toll für Wokgerichte und Salatdressings und sind für Veganer meist eine echte Offenbarung, weil sie jedem Gericht einen wunderbar intensiven Geschmack verleihen (versuchen Sie einmal mein Schwarze-Bohnen-Caesar-Dressing auf Seite 185!). Fermentierte schwarze Bohnen werden aus getrockneten gesalzene Sojabohnen hergestellt, und man kann sie in großen Plastikbeuteln im Asia-Markt kaufen. Zu Hause füllt man sie besten sofort in ein großes, luftdicht verschließbares Schraubglas, so halten sie sich monatelang. Bevor man die fermentierten Bohnen verwendet, sollte man sie unbedingt unter fließendem Wasser abspülen, damit sie

nicht zu salzig schmecken. Oft werden fermentierte schwarze Bohnen zu Schwarzer-Bohnen-Sauce weiterverarbeitet. Die gibt es fertig zu kaufen, dann enthält sie allerdings meist unzählige Zusatzstoffe – zum Glück kann man sie aber auch ganz einfach selbst machen (siehe Seite 143)!

### **Getrocknete Shiitake-Pilze**

Getrocknete Shiitake-Pilze sind eine Grundzutat der chinesischen Küche. Sie haben einen kräftigen Umami-Geschmack, und der Duft, den sie verströmen, wenn man sie zum Einweichen mit heißem Wasser übergießt, versetzt mich immer sofort in meine Kindheit zurück. Sie eignen sich unter anderem besonders für Eintöpfe, Schmorgerichte, Brühen und Dumpling-Füllungen. Meine Mutter schnitt die Stiele immer ab und gab sie als speziellen Leckerbissen für mich in ihr Reis-Congee: Sie wurden durch das lange Kochen wunderbar zäh, und ich konnte einfach gar nicht genug davon bekommen. Vor der Verwendung weicht man die getrockneten Pilze einfach 20–30 Minuten in heißem Wasser ein – oder gern auch länger, so saugen sie sich richtig schön voll. Übrigens: Das Einweichwasser auf keinen Fall wegschütten! Es ist perfekt für Brühen oder zum Aromatisieren fertiger Gerichte (man sollte es allerdings zuvor abseihen). Getrocknete Shiitake-Pilze findet man mittlerweile auch in vielen Supermärkten und natürlich im Asia-Markt. In einem luftdicht verschließbaren Behältnis an einem kühlen Ort aufbewahrt halten sie sich mindestens sechs Monate.

### **Gochugaru**

Gochugaru ist ein grobes koreanisches Chilipulver, das Gerichten eine leichte Schärfe verleiht, aber zugleich auch wunderbar süß, rauchig und fruchtig schmeckt. Es wird vor allem für Kimchi, aber auch für Suppen, Eintöpfe und Chiliöle verwendet. Gochugaru findet man im Asia-Markt (oder online), und man kann getrost auch gleich einen großen Beutel kaufen, denn es hält sich luftdicht aufbewahrt im Grunde unendlich. Wenn Sie kein Gochugaru finden, eignen sich als Ersatz normales Chilipulver, Chiliflocken oder Cayennepfeffer, dann sollte man allerdings die Mengenangaben reduzieren, denn Gochugaru ist im Vergleich etwas milder.

### **Gochujang**

Gochujang ist eine leuchtend rote, salzig-süße Gewürzpaste und ein essenzieller Bestandteil der koreanischen Küche. Sie besteht aus Chili, Klebreis, fermentierten Sojabohnen und Salz und hat eine sehr zähe, klebrige Konsistenz. Man verwendet sie meist für Marinaden und Saucen sowie zum Verfeinern von Reisgerichten, Suppen und Brühen. Ich verwende Gochujang (verdünnt mit Olivenöl oder Joghurt) besonders gern als Marinade für Gemüse oder als Sauce zu Spiegeleiern, Reis oder gebratenem Gemüse.

### **Kecap Manis**

Kecap Manis ist eine dickflüssige, süße Sojasauce, die ursprünglich aus Indonesien kommt. Sie sorgt für einen tollen, sehr intensiven Geschmack und einen Hauch Süße. Kecap Manis findet man in großen Supermärkten im internationalen Regal, im Asia-Markt oder online. Süße Sojasauce (wie sie Kikkoman, aber auch andere Hersteller anbieten) ist vom Geschmack her sehr ähnlich und eignet sich gut als Ersatz. Man kann Kecap Manis aber auch selbst machen: Dafür einfach je 1 EL dunkle Sojasauce mit 1 EL braunem Zucker, Honig oder Ahornsirup verrühren.



Kimchi

### Kimchi

Kimchi kommt ursprünglich aus Korea und ist dort ein echtes Grundnahrungsmittel – als klassische *banchan* (Beilage) wird es zu so gut wie jedem Gericht serviert. Die Herstellung von Kimchi ist eigentlich sehr einfach: Gemüse (meist Chinakohl oder Rettich) wird eingesalzen und dann mit Gochugaru, Ingwer und Frühlingszwiebeln fermentiert. Ich mache Kimchi meist selbst (ein Rezept für eine schnelle Version finden Sie auf Seite 38), aber es gibt mittlerweile, etwa im Bio- oder im Asia-Markt, auch zahlreiche tolle Fertigprodukte. Vegetarier sollten dabei unbedingt darauf achten, vegetarisches bzw. veganes Kimchi zu kaufen, denn viele im Handel erhältlichen Produkte enthalten Fischsauce. Ich liebe Kimchi, weil es unglaublich vielseitig ist: Ich gebe es gern zu gebratenem Reis oder zu Nudeln, in Tacos und sogar auf Sandwiches. Und das Beste ist: Es ist auch noch gesund! Durch die Fermentation enthält Kimchi nämlich »gesunde« Bakterien, sogenannte Laktobazillen, die die Verdauung unterstützen.

### Maggi-Würze

Maggi ist meine absolute Geheimwaffe. Ich liebe es seit meiner Kindheit, weil es einfach jedes Gericht noch besser macht. Als Kinder bekamen wir Maggi nur zu Reis-Congee, aber jetzt, als Erwachsene, beträufle ich fast alles, was auf den Tisch kommt, total unverschämt mit reichlich Maggi: von Eiern und Reis-Congee bis hin zu Suppen und Nudeln! Maggi und Sojasauce sind zwar sehr ähnlich, man kann sie aber keineswegs gleichwertig verwenden: Maggi hat noch mehr Umami-Geschmack und ist damit noch köstlicher, aber auch viel intensiver als Sojasauce, sodass ein paar Tropfen meist absolut ausreichen. Maggi kommt ursprünglich aus der Schweiz, man verwendet es aber so gut wie überall auf der Welt – von Asien über Afrika bis hin zum Nahen Osten. Es gibt sogar regional unterschiedliche Versionen, wobei manche etwas würziger sind und andere mehr Knoblauch enthalten. Maggi bekommt man in jedem Supermarkt.

### Mirin

Mirin ist ein süßer japanischer Reiswein, den man für Marinaden und zum Abschmecken von Suppen wie etwa Miso-Suppe sowie für die berühmte Teriyaki-Sauce verwendet. Für mich ist er außerdem unverzichtbar für asiatisch inspirierte Salatdressings. Mirin ähnelt Sake, enthält aber weniger Alkohol und mehr Zucker – der übrigens während des Fermentationsprozesses entsteht und nicht zugesetzt wird –, daher wird er oft auch als süßer Sake bezeichnet. Wenn Sie keinen Mirin bekommen, eignet sich als Ersatz eine Mischung aus je ½ TL Zucker und 1 EL Weißwein- oder Reissessig.

### Miso-Paste

Miso-Paste ist eine japanische Gewürzpaste, die für einen tollen, salzig-erdigen Geschmack sorgt. Sie besteht aus fermentierten Sojabohnen und *koji*, einem Schimmelpilz, der auch zur Herstellung von Sake verwendet wird. Es gibt viele verschiedene Miso-Pasten, wobei der Unterschied darin besteht, wie lange die Sojabohnen fermentieren – je länger, desto dunkler und geschmacksintensiver wird die Paste. Im normalen Supermarkt und im Bio-Markt findet man meist zwei verschiedene Sorten: Weiße (*shiro*) Miso-Paste, die ich meist verwende, ist eher mild, rote (*aka*) Miso-Paste hat einen deutlich intensiveren Geschmack. Im Asia-Markt gibt es manch-

mal auch gelbe (*shinshu*) Miso-Paste, die im Hinblick auf Geschmack und Farbe irgendwo dazwischen liegt. Außerdem gibt es auch Varianten mit Kichererbsen, Gerste und braunem Reis.

### **Mu-Err-Pilze**

Mu-Err-Pilze (auch Judasohr, Chinesische Morchel oder Black Fungus) bekommt man wie Shiitake-Pilze vor allem getrocknet, das heißt, man muss sie in heißem Wasser einweichen, bevor man sie weiterverarbeiten kann. Man findet Mu-Err-Pilze zwar hin und wieder auch frisch, das ist aber eher die Ausnahme. Mu-Err-Pilze sind ein toller Geschmacksträger, und in der traditionellen chinesischen Küche werden sie meist für Wok- und Schmorgerichte verwendet. Ich finde, die krausen, knackigen Pilze machen sich durch ihre spezielle Textur aber auch toll in Salaten. Mu-Err-Pilze findet man entweder im internationalen Regal im Supermarkt, im Asia-Markt oder online. Getrocknete Mu-Err-Pilze halten sich in einem luftdicht verschließbaren Behälter an einem kühlen Ort aufbewahrt mindestens sechs Monate.

### **Reisessig**

Reisessig (oder Reisweinessig) ist ein im ganzen asiatischen Raum verbreiteter Essig aus fermentiertem Reis. Er ist weniger sauer als Weißweinessig und hat einen milden Geschmack mit einem Hauch Süße. Gewürztem Reisessig wird Salz und Zucker zugesetzt, er ist perfekt für Sushi und Salatdressings.

### **Sesamöl**

Sesamöl hat einen köstlichen Umami-Geschmack und macht dadurch einfach jedes Gericht besser. Es gibt zwei Arten von Sesamöl: Ungeröstetes Sesamöl wird aus rohen Sesamsamen gepresst und gilt als besser zum Erhitzen geeignet; geröstetes Sesamöl hat einen intensiveren Geschmack und wird meist erst am Ende des Kochprozesses dazugegeben oder kurz vor dem Servieren über das fertige Gericht geträufelt. Um mir das Leben leichter zu machen und meinen aus allen Nähten platzenden Vorratsschrank nicht noch mehr zu strapazieren, verwende ich eigentlich immer nur geröstetes Sesamöl. Die Erfahrung, dass es bitter wird, wenn man es erhitzt, wie es oft heißt, habe ich dabei bisher nicht gemacht. Außerdem heißt es auch oft, ein paar Tropfen geröstetes Sesamöl würden reichen, aber ich verwende gerne einen ordentlichen Schuss – für noch mehr Geschmack!

### **Sesamsamen**

Sesamsamen verleihen Gerichten einen tollen nussig-erdigen Geschmack. Weiße Sesamsamen schmecken etwas milder, schwarze haben ein intensiveres Aroma, das in Desserts toll zur Geltung kommt. Sesamsamen sind meist ungeröstet, hin und wieder aber auch geröstet erhältlich, und weil ich manchmal ein bisschen faul bin, kaufe ich gerne gleich die gerösteten. Man kann Sesamsamen aber natürlich auch selbst rösten: Dafür die Sesamsamen in eine große Pfanne geben und bei geringer Hitze ohne Öl unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel oder zwei Esstäbchen rösten, bis sie goldbraun sind. Die gerösteten Sesamsamen in einem Schraubglas aufbewahren.

### **Shaoxing-Reiswein**

Shaoxing-Reiswein ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Küche, und auch meine Mutter hatte immer eine Flasche in Reich-

weite: für Wokgerichte, zum Ablöschen sowie zum Schmoren von Fleisch und Fisch. Ich verwende ihn gerne für Marinaden oder Saucen, denen er einen reichhaltigen, intensiven Geschmack verleiht. Shaoxing-Reiswein wird durch die Fermentation von Klebreis gewonnen, er enthält aber auch Weizen, ist also nicht glutenfrei. Als Ersatz eignet sich trockener Sherry – man kann ihn meist aber auch einfach weglassen.

### **Sojasauce, Tamari, Liquid Aminos (glutenfreie Würzsauce) und Coconut Aminos (soja- und glutenfreie Würzsauce)**

Ich bin alles andere als wählerisch, wenn es um Sojasauce geht, denn meiner Meinung nach gibt es keinen großen geschmacklichen Unterschied zwischen verschiedenen Sojasaucen, Tamari, Liquid Aminos und Coconut Aminos. Die klassische Sojasauce ist vielleicht etwas salziger und dunkler, der Hauptunterschied besteht aber eigentlich darin, dass sie auch Weizen enthält. Früher war es daher für Menschen mit Zöliakie oder Weizenunverträglichkeit oft nicht einfach, asiatisch zu kochen oder essen zu gehen, da fast jedes Gericht »normale« Sojasauce enthielt. Heute gibt es aber zum Glück tolle glutenfreie Alternativen wie Tamari, Liquid Aminos und Coconut Aminos, die ich mittlerweile auch selbst der normalen Sojasauce vorziehe. Dunkle Sojasauce braucht man nicht oft, sie ist aber praktisch, wenn man einen dunkleren Farbton und ein etwas süßeres Aroma erreichen möchte. Auf Chinesisch nennt man dunkle Sojasauce übrigens *lǎo chōu*, was so viel heißt wie »gereifte Sauce« – und diese Bezeichnung beschreibt ihren intensiven Geschmack und ihre reichhaltige Konsistenz perfekt!

### **Sriracha- und andere Chilisaucen**

Im Asia-Markt findet man meist unzählige Chilisaucen, denn fast jedes Land und jede Region in Asien hat eine eigene Version. Meine Mutter hatte früher immer eine Flasche Koon-Yick-Chilisaucen im Kühlschrank, eine eher milde Variante mit einer tollen frischen Schärfe, die sich gut für eine Vielzahl von Gerichten eignet (das ist auch die Sauce, die in kantonesischen Restaurants verwendet und zu Dim Sum serviert wird!). Ich mag aber auch Sriracha-Sauce, die eine ordentliche Portion Knoblauch enthält.

### **Tahin**

In vielen meiner Rezepten kommt Tahin vor, das ich als Ersatz für die chinesische Sesampaste *ji ma jiang* verwende, eine dicke Paste aus gerösteten Sesamsamen, die man hierzulande nur selten bekommt. Sie unterscheiden sich zwar im Hinblick auf die Konsistenz – chinesische Sesampaste ist deutlich kompakter –, haben aber einen ähnlichen Geschmack. Wenn Sie chinesische Sesampaste finden, können Sie natürlich gern damit experimentieren, ich verwende mittlerweile aber fast immer Tahin (aus geschälten Sesamsamen), da es geschmeidiger und weniger bitter ist.

### **Tamarindenpaste**

Tamarindenpaste wird aus dem Mus der Tamarindenfrucht hergestellt, hat einen wunderbar säuerlichen Geschmack und wird gerne für Wok- und Nudelgerichte verwendet – vor allem für das klassische Pad Thai, dem sie seinen säuerlich-süßen Geschmack verleiht! Aus praktischen Gründen verwende ich gerne Tamarindenpaste aus dem Glas, die bereits verdünnt ist. Man kann aber auch Tamarindenpaste im Block kaufen und diese vor der Verwendung mit warmem Wasser verdünnen.



## Alles über Chiliöle

Schon als Kind liebte ich scharfes Essen, und wenn ich heute in einem chinesischen Restaurant bin, frage ich oft, noch bevor ich mich hinsetze, nach der Chilisaucе. Für mich ist Chilisaucе oder Chiliöl einfach unverzichtbar, und es gibt kaum ein Gericht, das ich nicht damit verfeinere. Im Folgenden finden Sie Rezepte für zwei meiner absoluten Lieblingschiliöle: Passt-immer-Öl, meine Version des Sichuan-Chiliöls, und Rayu, ein japanisches scharfes Sesamöl. Wenn ich mein Leben lang nur noch ein Chiliöl verwenden dürfte, wäre das auf jeden Fall mein Passt-immer-Öl – denn wie der Name schon sagt, passt es einfach immer und überall dazu!

Ich weiß, dass nicht jeder Chili so sehr liebt wie ich, aber ich möchte Sie dennoch ermutigen, mit Schärfe zu experimentieren, denn eigentlich geht es nur darum, die richtige Balance zu finden.

---

### Passt-immer-Öl

ERGIBT ETWA 500 ML

Das ist meine Version des Sichuan-Chiliöls (auch Mala-Sauce). Ich habe es Passt-immer-Öl genannt, weil es, na ja, einfach immer passt und jedes Gericht noch ein bisschen besser macht. Wie mein Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl (siehe Seite 28) eignet es sich für Dressings und Wokgerichte, als Dumpling-Dip, zum Verfeinern von Nudeln und Suppen und, und, und. Ich liebe dieses Öl, und Sie werden es in vielen Rezepten in diesem Buch finden, weil es alle Geschmacksnoten abdeckt – scharf, würzig, salzig, umami – und man so mit einem Handgriff alles hat, was man sich nur wünschen kann. Der Sichuanpfeffer sorgt für ein leicht taubes, prickelndes Gefühl im Mund, wenn man das nicht mag oder keinen bekommt, eignen sich als Ersatz auch rote Chiliflocken (dann sollte man aber die Menge etwas reduzieren, da Chiliflocken deutlich schärfer sind).

Übrigens: Das Passt-immer-Öl wird immer besser, je länger man es stehen lässt, denn so entwickelt es einen noch intensiveren Geschmack.

**Anmerkung für alle, die es nicht so scharf mögen:** Man kann jederzeit weniger Chiliflocken verwenden oder diese ganz weglassen. Das Öl hat durch Ingwer, Knoblauch, Sternanis und Zimt auch so einen tollen, intensiven Geschmack – und es passt immer noch zu allem!

2 EL rote Chiliflocken  
 2 EL Sichuanpfefferkörner  
 2 EL Gochugaru (koreanisches rotes Chilipulver)  
 1 EL Meersalz  
 250 ml Pflanzen- oder anderes neutrales Öl  
 ein 5 cm großes Stück Ingwer, geschält und fein gehackt  
 4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 2 Sternanis  
 1 Zimtstange

Chiliflocken, Sichuanpfefferkörner, Gochugaru und Meersalz in eine hitzebeständige Schüssel geben und gut vermischen.

>