

Die Veggie WG: Gesunde Fleischalternativen gesucht!

Rezepte von Björn Freitag und Sun-Mi Jung

Pilzsuppe mit Pilzravioli	2
Pilz Frikadellen	6
Pulled Pilz Wrap mit Coleslaw.....	9
Glasnudelsalat (Jabchae).....	11
Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Jeon)	13
Geschmorter Tofu (Dubu-Jorim)	14
Tofu-Kimbab	16
Dubu-Ssamjang, Dipp auf Tofubasis	18

Pilzsuppe mit Pilzravioli

Rezept von Björn Freitag

Manches ist der Mühen wert - so auch diese herzhafte Pilzsuppe mit Ravioli. Aufwändig selbstgemacht, dafür besser als jedes Fertigprodukt und frei von Zusatzstoffen.



Zutaten für 6 Personen:

Für die Suppe:

- 12 g getrocknete Morcheln
- 1 ½ Zehen Knoblauch
- etwas neutrales Öl
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Lauch
- Muskatnuss
- 600 ml Pilzfond
- 100 ml Madeira
- 100 ml Sherry
- Salz
- Pfeffer

Wer auf den Alkohol verzichten möchte, nimmt entsprechend mehr Pilzfond.

Zubereitung:

- Getrocknete Morcheln 30 Minuten in genügend Wasser einweichen, sodass alle Morcheln bedeckt sind.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Knollensellerie schälen und in etwa 5 mm breite Würfel schneiden.
- Nach 30 Minuten die Morcheln aus dem Wasser nehmen, das Morchelwasser aufbewahren.
- Den Stiel der Morcheln abschneiden, die Kappen erneut ins Morchelwasser legen und etwas darin „rühren“. In Morcheln ist immer etwas Sand, der so ausgespült werden kann und nach unten sinkt.
- Morchelkappen aus dem Wasser nehmen, leicht ausdrücken und in etwas neutralem Öl zusammen mit dem Knoblauch in einem großen Topf anschwitzen. Das Morchelwasser weiter aufbewahren.
- Selleriewürfel in den Topf mit Knoblauch und Morcheln geben und mit anschwitzen. Mit etwas geriebener Muskatnuss würzen.
- Den grünen Teil des Lauchs abschneiden. Den weißen Teil längs halbieren und unter fließendem Wasser abspülen, da sich im Inneren oft Dreck befindet. Anschließend in Streifen schneiden und mit in den Topf geben.
- Mit Madeira, Sherry und Pilzfond ablöschen. Das Morchelwasser vorsichtig dazu gießen, damit der Sand aus den Morcheln in der Schüssel verbleibt. Kurz erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen.
- Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Für den Nudelteig:

- 250 g Semola (italienisches Mehl aus Hartweizengrieß)
- 100 g Mehl
- 3 Eigelbe

Zubereitung:

- Mehl und Semola miteinander vermischen.
- Eigelbe vom Eiweiß trennen, die Eigelbe mit Semola und Mehl vermengen.
- Aus Mehl, Semola und Eigelb einen Teig kneten – der Teig soll zwar fest sein, aber auch so dehnbar, dass er sich in die Länge ziehen lässt. Falls der Teig zu fest ist, einen Schuss Wasser hinzugeben.
- Wenn der Teig glatt ist, in Frischhaltefolie schlagen und für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Für die Raviolifüllung:

- 200 g Kräuterseitlinge
- 200 g Champignons
- 200 g Austernseitlinge
- etwas neutrales Öl
- 250 g Ricotta

- Muskatnuss
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Paniermehl nach Bedarf

Zubereitung:

- Bei den Kräuterseitlingen das holzige Endstück am Stiel abschneiden.
- Bei gröberen Verschmutzungen die Pilze mit einem trockenen Tuch oder einer Bürste reinigen, aber nicht mit Wasser waschen, da sie sonst glitschig werden.
- Pilze in kleine Stücke schneiden und in neutralem Öl anbraten.
- Wenn die Pilze ihr Wasser verloren haben, kräftig salzen und pfeffern.
- Fein hacken. Die Masse muss am Ende fein genug sein, um durch eine Spritztüte gedrückt zu werden.
- In einer großen Schüssel den Ricotta mit geriebener Muskatnuss nach Geschmack würzen.
- Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gehackte Pilze in die Ricottamasse geben und mit den Händen vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Falls sie zu feucht ist, mit etwas Paniermehl abbinden.
- Die Füllung in einen Spritzbeutel geben, den Beutel zudrehen und die Masse nach vorne massieren.

Für die Ravioli

- Nudelteig
- Etwas Mehl
- 1 Eigelb
- Pilzfüllung

Utensilien:

- Nudelmaschine, Nudelbrett

Alternativ zur Nudelmaschine kann der Nudelteig auch mit einem Nudelholz ausgerollt werden und sollte dabei ca. 1-2 mm dick werden.

Anstatt eines Nudelbretts kann man auch mit einem Förmchen oder einem Gläschen den Nudelteig ausstechen, und aus je zwei „Nudelplätzchen“ eine Raviolo formen, indem man die Füllung auf einen Teil gibt, den anderen Teil darüberlegt und die Ränder durch Zusammenpressen mit einer Gabel verschließt.

Zubereitung:

- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
- Vom Nudelteig ein Stück abschneiden (ca. zwei Hände voll) und etwas plattdrücken.
- Falls der Teig zu feucht ist, mit etwas Mehl bestäuben. Er soll nicht kleben.
- Auf der größten Stufe durch die Nudelmaschine drehen.
- Etwas Mehl auf den Teiglappen geben und ihn einmal in der Mitte falten, sodass er nur noch halb so lang ist.
- Erneut durch die Nudelmaschine drehen.
- Vorgang 4-5mal wiederholen.
- Teig nach Bedarf immer wieder mit Mehl bestreuen.
- Nun die Nudelmaschine auf die nächstfeinere Stufe stellen und den Nudelteig auch auf dieser Stufe mehrmals durchdrehen.
- Das Ganze auf allen Stufen bis hin zur feinsten Stufe wiederholen: Am Ende sollte eine dünne lange Teigbahn entstanden sein.
- Diese nun so auf das Nudelbrett legen, dass die Hälfte des Teigs alle Mulden bedeckt, die andere Hälfte auf der Arbeitsfläche liegt.
- Den Teig mit den Fingern vorsichtig in die Mulde drücken.
- Mit der Spritztüte in jede Mulde ein etwa walnussgroßes Häufchen der Füllung drücken.
- Eigelb vom Eiweiß trennen, das Eigelb verquirlen.
- Mit einem Küchenpinsel den Teil des Nudelteigs bestreichen, der auf der Arbeitsfläche liegt. Über die gefüllten Mulden legen und vorsichtig festdrücken.
- Mit dem Nudelholz über den zugeklappten Nudelteig rollen, sodass die Maultaschen durch den scharfen Rand des Nudelbretts ausgestanzt werden. Dabei versuchen, Luftblasen vorsichtig herauszuarbeiten.
- Die abfallenden Teiggränder zurück in den Rest des Nudelteigs kneten, den oberen Teil des Nudelbretts abheben, Nudelbrett umdrehen und die fertigen Ravioli vorsichtig herausdrücken.
- Mit dem Rest des Teigs und der Füllung genauso verfahren.
- Fertige Ravioli 3-5 Minuten in kochendem (aber nicht sprudelndem) Wasser garen, dann sofort in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.
- Kurz vor dem Servieren die Ravioli in die warme Suppe geben.

Pilz Frikadellen

Rezept von Björn Freitag

Alle lieben Frikadellen: Wie gut, dass man neben Hackfleisch auch Pilze verwenden kann. So schmeckt es sowohl Fleischessern als auch Vegetariern.



Zutaten für 4 Personen:

- 3 altbackene Brötchen
- Etwas Wasser
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 kg gemischte Pilze (braune oder weiße Champignons, Kräuter- oder Austernseitlinge)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 4 EL Speisestärke
- 1-2 TL Majoran, getrocknet oder frisch
- 1 TL Senf
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 kleines Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Eventuell Paniermehl
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Brötchen in Wasser einweichen.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Pilze, falls sie dreckig sind, mit einer Bürste oder einem Tuch abputzen, aber nicht mit Wasser spülen, sonst werden sie glitschig,
- Pilze in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten. Wenn sie glasig geworden sind, die Pilze hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Erst am Ende nach Geschmack salzen – dadurch erhalten die Pilze ihre Struktur und bräunen schön. Anschließend abkühlen lassen.
- Eingeweichte Brötchen ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.
- In einer Schüssel Brötchen und Pilze zu einer Masse vermischen, Knoblauch schälen und hinein reiben. Eier, Speisestärke, Majoran, Senf und Sojasoße dazugeben. Außerdem Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Falls die Masse zu feucht ist, um sich formen zu lassen: Mit etwas Paniermehl mischen, aber sparsam einsetzen, da zu viel Paniermehl den Geschmack beeinträchtigt.
- Eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen.
- 1 EL Butter zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Hände befeuchten, Frikadellen formen und direkt mit etwas Abstand in die heiße Pfanne geben. Dann die nächste Frikadelle formen. Zwischen jeder Frikadelle die Hände erneut befeuchten, dann bleibt die Masse nicht an den Händen kleben.
- Frikadellen von beiden Seiten braten, bis sie gebräunt sind.
- Dazu passt Björns Frikadellen-Dipp.

Dipp mit Ketchup, Chili und Koriander

Dieser Dipp macht aus guten Frikadellen - egal ob Veggie oder klassisch - sehr gute Frikadellen.

Für eine mittelgroße Schale:

- 1 Bund Koriander
- 2 EL Sesam
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Ketchup
- 50 ml Barbecue-Sauce
- 2 EL Senf
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Chilisauce

Zubereitung:

- Koriander waschen, trockenschütteln und kleinhacken.
- Sesam in einer heißen Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis die Körner leicht bräunen.
- Alle feuchten Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Sesam und Koriander unterziehen.
- Gekühlt zu den Frikadellen servieren.

Pulled Pilz Wrap mit Coleslaw

Rezept von Björn Freitag

Deluxe Pilz-Fleischersatz für Vegetarier: Pulled Pilz. Optisch kaum vom Original zu unterscheiden, geschmacklich in der gleichen Liga: Kann man sich mal gönnen.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 10 EL Barbecue-Sauce
- 6 EL heller Balsamico
- 4-5 EL Sojasoße
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Pulled Pilze:

- 800 g Kräuterseitlinge
- 3-4 EL Barbecue- Sauce
- Öl zum Anbraten
- 4 Weizenwraps
- 2 rote Zwiebeln

Coleslaw (Amerikanischer Kohlsalat):

- 1/2 Weißkohl
- 2 Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 6-8 EL heller Balsamico
- 200 g Saure Sahne
- 3 EL Ahornsirup
- 4 EL ÖL

Zubereitung:

- Für die Marinade alle dafür vorgesehenen Zutaten miteinander vermischen.
- Kräuterseitlinge an der Kappe festhalten und mit einer Gabel den Stiel längs in Streifen reißen. Diese, falls nötig, mit den Händen nochmal in kleinere Streifen zupfen. Kappe auf die gleiche Weise in Streifen reißen. Es soll am Ende so wie bei „Pulled Pork“ aussehen, also in feine Streifen gerissenes Schweinefleisch.
- Pilzstreifen mit der Marinade vermischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, besser noch länger.
- Für den Coleslaw den halben Weißkohl in dünne Streifen hobeln. Möhren schälen und raspeln. Den Knoblauch schälen und fein reiben.
- Weißkohl in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Balsamico vermengen und kräftig kneten (Weißkohl „anwirken“). Anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Nochmals abschmecken.
- Pilze in einer Pfanne in etwas Öl und Barbecue-Sauce anbraten, bis die Pilze beginnen, braun zu werden und etwas zu karamellisieren.
- Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- Pulled Pilz, Zwiebeln und Coleslaw portionsweise längs in der Mitte eines Wraps verteilen. Das untere Ende des Wrap-Kreises etwa ein 1/8 über die Füllung klappen, dann von einer Seite her aufrollen.

Glasnudelsalat (Jabchae)

Rezept von Sun-Mi Jung

In Deutschland gibt es auf der Grillparty Kartoffelsalat, in Korea reicht man Jabchae. Sowohl kalt als auch lauwarm, mit Rindfleischstreifen oder ohne, lässt sich der Salat super vorbereiten und an die Vorlieben der Gäste anpassen.



Zutaten für 4 Personen:

- 200 Gramm Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Gemüsepaprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL dunkles, geröstetes Sesamöl
- 1 bis 3 EL Zucker
- 150 Gramm fester Naturtofu
- etwas Mehl
- 2 Eier
- 300 Gramm Blattspinat
- Neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 200 Gramm koreanische Glasnudeln aus Süßkartoffelstärke
- Salatblätter zum Anrichten
- Topping: Weißer Sesam

Zubereitung:

- Champignons, falls noch Dreck an ihnen haftet, mit einer Bürste oder einem Tuch trocken putzen. Zwiebeln und Möhren schälen. Paprika von Strunk und Kernen befreien, das Grün der Frühlingszwiebeln entfernen. Gemüse und Pilze in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Aus Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch und Zucker ein Dressing anrühren – ruhig kräftig, denn die Nudeln nehmen viel Geschmack auf.
- Tofu zwischen Küchentrepp legen, ein Gewicht drauflegen, 20 Minuten lang überschüssiges Wasser auspressen.
- Würfeln (1x1 cm), mit Mehl bestäuben, in einer Pfanne in Öl knusprig braten. Eventuell auf Küchentrepp entfetten.
- Die Eier verquirlen, daraus ein kleines Omelett in der Pfanne braten. Sobald die Eimasse gestockt ist, herausnehmen, aufrollen und in 5-10 mm feine Streifen schneiden.
- Frischen Blattspinat gründlich waschen und 2 bis 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken. Etwas auflockern.
- Das kleingeschnittene Gemüse nacheinander einzeln in etwas Öl anbraten. Jedes Gemüse soll noch etwas Biss haben und nicht bräunen. Die Zwiebelringe sollen glasig werden. Die Frühlingszwiebel darf nur kurz gebraten werden, damit sie ihre Farbe nicht verliert. Bei Bedarf auf Küchentrepp entfetten.
- Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen, in der Regel sind das 8 bis 10 Minuten. Abgießen, kalt abschrecken, mit einer Schere kleinschneiden. Gut abtropfen lassen. In etwas Öl in der Pfanne anbraten.
- Alle Zutaten bis auf die Omelettstreifen und den Sesam zu einem Salat vermengen – dazu gerne die (sauberen) Hände nehmen. So kann man den Salat besser vermischen und er wird nicht matschig.
- Mit Omelette und Sesam garnieren und servieren.
- Als Fingerfood eignet sich der Salat, wenn man ihn in kleinen Portionen auf Salatblättern anrichtet. Diese fasst man dann zu Päckchen zusammen und isst sie direkt aus der Hand.

Kimchi-Pfannkuchen (Kimchi Jeon)

Rezept von Sun-Mi Jung

Pfannkuchen sind allseits beliebt – mit Apfel, mit Puderzucker oder mit... Kimchi? Diese herzhafte Variante mit feurig fermentiertem Kohl aus Korea ist schnell gemacht und geeignet für alle, die es gern scharf mögen.



Zutaten für 4-5 Personen (als Snack, Appetizer oder Beilage):

- 3 Eier
- 450 Gramm Kimchi
- 180 Gramm Mehl
- Etwas Kimchiwasser (befindet sich im Kimchi-Beutel)
- Neutrales Pflanzenöl zum Braten
- Sojasauce zum Servieren

Zubereitung:

- Eier verquirlen, Kimchi kleinschneiden. Die Stücke sollen dem Teig am Ende etwas Textur geben. Zusammen mit Mehl und Kimchiwasser zu einem glatten Pfannkuchenteig vermischen. 15 Minuten ruhen lassen.
- Reichlich Öl in die Pfanne geben und stark erhitzen. Teig in die Pfanne geben und verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten knusprig backen.
- Am besten sofort aus der Pfanne mit Sojasauce servieren.

Geschmorter Tofu (Dubu-Jorim)

Rezept von Sun-Mi Jung

Tofu – fad und langweilig? Von wegen: Weil Tofu im Eigengeschmack neutral ist, nimmt er praktisch jede Würzung an und ist deswegen sehr vielseitig.



Für 4 Personen als Beilage

Zutaten für Variante 1, mild:

- 450 Gramm fester Naturtofu
- Mehl
- Pflanzenöl zum Braten
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- 5 EL Sojasauce
- 1 EL Sherry oder koreanischer Reiswein Soju
- 1 TL Zucker
- 1 EL geröstetes, dunkles Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für Variante 2, süß-scharf:

- 450 Gramm fester Naturtofu
- Mehl
- Pflanzenöl zum Braten
- 2 EL Gochujang (koreanische fermentierte Chilipaste, süßlich-scharf)
- 2 EL Zucker
- 4 EL geröstetes, dunkles Sesamöl
- 1 EL Sesam
- 2 EL Pfirsichmarmelade
- Etwas Wasser zum Glattrühren

Zubereitung Variante 1:

- Tofu zwischen Küchentrepp legen, ein Gewicht drauflegen, damit überschüssiges Wasser aufgesogen wird. Etwa 20 Minuten so ruhen lassen.
- Tofu abtupfen, quer halbieren. In dicke Scheiben schneiden, von allen Seiten in Mehl wenden und in Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln ebenfalls.
- Aus Frühlingszwiebeln, Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren.
- Marinade auf die goldgelb gebratenen Scheiben in der Pfanne geben. Bei schwacher Hitze in der Pfanne einköcheln lassen.

Zubereitung Variante 2:

- Tofu zwischen Küchentrepp legen, ein Gewicht drauflegen, damit überschüssiges Wasser aufgesogen wird. Etwa 20 Minuten so ruhen lassen.
- Tofu abtupfen, quer halbieren. In dicke Scheiben schneiden, von allen Seiten in Mehl wenden und in Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren.
- Marinade auf die goldgelb gebratenen Scheiben in der Pfanne geben. Bei schwacher Hitze in der Pfanne einköcheln lassen.

Tofu-Kimbab

Rezept von Sun-Mi Jung

Ist das nicht Sushi? Fast! Kimbab ist die koreanische Variante. Bei beiden Gerichten handelt es sich um in Algenblätter gewickelten Reis, die Unterschiede liegen im Detail – bei der Würzung oder Füllung. Hingucker sind aber beide.



Für 3 bis 4 Rollen, ca. 10 Stücke pro Rolle

Zutaten für den Reis:

- 240 Gramm Sushi-Reis (2 Becher)
- 1 bis 2 EL dunkles, geröstetes Sesamöl
- 1 TL Sesamsaat
- Salz

Für die Füllung:

- 200 Gramm fester Naturtofu
- ½ koreanisch eingelegter Rettich
- ½ Zucchini
- 2 Eier
- 1 Möhre
- Mehl

Für die Tofu-Marinade:

- 1 Knoblauchzehe

- 1/4 Zwiebel
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL geröstetes, dunkles Sesamöl
- 1 TL koreanischer Reiswein Soju oder Sherry
- 2 bis 3 EL Zucker
- 1 EL Sesamsaat

Sonstige Zutaten:

- 3 bis 4 Blätter Kim (Kim ist das koreanische Wort für Noriblätter)
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten
- Sojasauce zum Servieren

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanweisung kochen. Am besten eignet sich ein Reiskocher. Abkühlen lassen, mit Sesamöl, Sesamsaat und Salz gleichmäßig würzen. Weiter abkühlen lassen.
- Tofu zwischen Küchentrepp legen, mit einem Gewicht beschweren und etwa 20 Minuten lang das überschüssige Wasser auspressen. In vier möglichst lange Streifen schneiden, mit Küchentrepp abtupfen, von allen Seiten in Mehl wenden und in heißem Pflanzenöl krossbraten.
- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Dann alle Zutaten für die Marinade zusammenrühren, über den Tofu in der Pfanne geben und bei kleiner Hitze einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Tofu herausnehmen und zur Seite stellen.
- Rettich in feine lange Streifen schneiden.
- Zucchini waschen und in feine lange Streifen schneiden, kurz anbraten, salzen, pfeffern. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
- Aus den verquirlten Eiern ein hauchdünnes Omelett braten. Leicht salzen und pfeffern. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Aufrollen, in 5-10 mm feine Streifen schneiden.
- Möhre schälen, in feine lange Streifen schneiden. In Öl glasig anbraten, leicht salzen und pfeffern. Aufpassen, dass sie nicht braun werden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.
- Kim mit Reis und den weiteren Zutaten zu einer Rolle formen. Am einfachsten geht das mit Hilfe einer Bambusmatte, aber auch ohne kann gerollt werden. Dazu auf ein Blatt Kim in einer dünnen Schicht Reis drücken, sodass das Blatt zu etwa 2/3 bedeckt ist. Mit etwa 2-3 cm Abstand parallel zum Rand, die Füllung längs über den Reis legen.
- Wenn alle Zutaten gelegt sind, vorsichtig das Ende des Blatts über die Zutaten schlagen und eine Rolle formen. Am Ende das Kim-Blatt etwas anfeuchten, damit die Rolle zusammenklebt.
- Mit einem angefeuchteten Messer in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Ergibt etwa 10 Scheiben.

Dubu-Ssamjang, Dipp auf Tofubasis

Rezept von Sun-Mi Jung

Bringen Sie zur nächsten Party unbedingt mal Dubu-Ssamjang mit! Durch die koreanische Sojabohnenpaste schmeckt der Dipp herzhaft umami – und eröffnet den Gästen neue Geschmackswelten.



Zutaten:

- 100 Gramm Naturtofu
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Doenjang (koreanische Sojabohnenpaste)
- 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 2 EL geröstetes, dunkles Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Sesamsaat

Zubereitung:

- Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermischen.
- Der Dipp kann als Alternative zu Hummus oder einem Feta-Dip serviert werden und eignet sich, um zum Beispiel Gemüse darin zu dippem.