

THAI-BASILIKUM-SEITAN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT (OHNE SAUCE UND REIS!): 5 MINUTEN //
KOCHZEIT: 5 MINUTEN

Zu den folgenden zwei Gerichten hat Ansgar eine besondere Beziehung, weil sie ihn an seine ersten Jahre in Berlin erinnern. Er hat sie besonders gerne gegessen, als er von 1997 bis 2000 in »der Mutter«, einem angesagten Lokal in Schöneberg, arbeitete. Dort konnte er den Thai-Mamas direkt in den Kochtopf schauen, und seitdem kocht er auch gerne selbst Thai Food! Fun Fact: Unsere Food-Fotografin Steffi und Ansgar kennen sich seitdem: Sie hatten beide in diesem Laden ihre erste Schicht zusammen.

- › 1 EL Kokosöl
- › 1 Zwiebel, geschält, in Scheiben geschnitten
- › 1 Knoblauchzehe, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- › 1 Handvoll frische Thai-Basilikum-Blätter, gezupft
- › 400 g eingelegter Seitan, abgetropft
- › 1 frische Chilischote, klein gehackt
- › 120–180 ml No-Austern-Sauce (Rezept Seite 112)
 - › Salz
- › frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln in 3 Minuten andünsten. Dann alle anderen Zutaten, bis auf die No-Austern-Sauce, in die Pfanne geben und circa 5 Minuten dünsten. Kurz vor dem Servieren mit der No-Austern-Sauce ablöschen. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

Wir essen dieses Gericht am liebsten mit Reis.

TOFU MIT LAUCHGEMÜSE UND GERÖSTETEN CASHEWKERNEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT (OHNE SAUCE UND REIS): 5 MINUTEN //
KOCHZEIT: 8 MINUTEN

Egal ob beim Inder, Thailänder oder Vietnamesen – Regine bestellt am liebsten Gerichte mit vielen Nüssen, vor allem mit Cashewkernen. Dieses Gericht hat sie damals schon immer in »der Mutter« bestellt. Hier nun die veganisierte Version.

- › 1 EL Kokosöl
- › 1 Handvoll Cashewkerne
- › 1 Zwiebel, geschält, in Scheiben geschnitten
- › 1 Knoblauchzehe, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- › 1 Stange Lauch, gewaschen, schräg in dünne Scheiben geschnitten
- › 200 g frittierte Tofu, in Würfel geschnitten (gibt es im Asia-Laden bereits frittiert oder gebacken)
- › 5 EL No-Austern-Sauce (Rezept Seite 112)

Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Cashewkerne goldbraun anbraten. Achtung, das kann sehr schnell gehen! Die Cashewkerne aus der Pfanne herausnehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne in dem bereits heißen Öl die Zwiebelscheiben anbraten, nach 3 Minuten die Knoblauchscheiben hinzufügen und nach 1 weiteren Minute Lauch und Tofu in die Pfanne geben und alles andünsten. Nach etwa 2 Minuten, das Gemüse sollte nicht zerbrechen, sondern noch knackig sein, mit der No-Austern-Sauce ablöschen und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.

Schmeckt am besten mit frisch gekochtem Reis.

