

Magic Cooking

NEUES AUS DEM  
VEGAN-WOK



GU

Mein Zauberkasten für mehr »MAGIC COOKING« im Wok / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

## GANZ PUR

6

---

Wok-alabim – und wenige gute Zutaten verwandeln sich in ebenso einfache wie großartige Yummy-Gerichte: immer easy, oft schnell und garantiert wow!

## GANZ KLASSISCH

24

---

Wie geht ein Thai-Curry in tierfrei – und zwar mit größtmöglichem Würzfeuerwerk? Ein, zwei Prisen Geschmacksmagie, und Asia-Traditionsrezepte erstrahlen in neuem Licht.

## GANZ KREATIV

40

---

Aufregende Rezepte mit neuem, kreativem Touch und der einen oder anderen ungewöhnlichen Zutatenkombi: Das macht – hex, hex – riesigen Spaß am Herd und schmeckt einfach nur mmmmmh.

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64

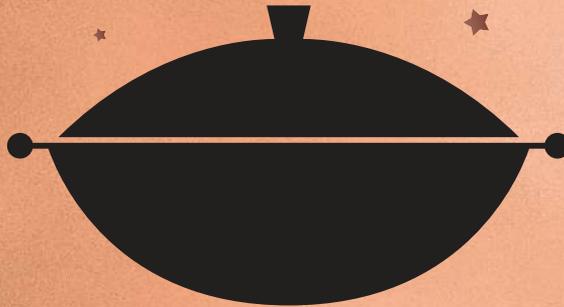


Ein bisschen zaubern können  
... mit **MAGIC TIPPS** und  
vielen weiteren Features, die  
dich kreativ, schlau und glück-  
lich machen: Mache ein grünes  
Curry so richtig grün (s. Seite  
42), lerne fantastische Beilagen  
jenseits von Duft- und Basmati-  
Reis kennen (s. Seite 15) und  
verwandle deinen Wok in einen  
Aromatresor (s. Seite 35).

# SIMSALAMAGIC



*Mein Zauberkasten fürs  
vegane Wokken!*



---

**ICH KOCH**E, seit ich denken kann. Und fast ebenso lange rühre und wirble ich begeistert im Wok. Für mich ist das wie eine kleine Meditationseinheit im stressigen Alltag. Vegan muss es bei mir nicht immer, darf es aber immer öfter sein. Deswegen werde ich gerne kreativ in Sachen spannende Vegan-Rezepte, bei denen die Geschmacksnerven ins Jubeln kommen!





Von groß bis klein, von preiswert bis teuer, von beschichtet bis Gusseisen – Woks gibt's inzwischen wie Sand am Meer. Meine Gerichte gelingen in allen Modellen, selbst in einer »normalen« Pfanne. Persönlich greife ich am liebsten zum **ASIA-ORIGINAL** aus Gusseisen, weil der meiner Erfahrung nach die beste Hitzeverteilung hat.

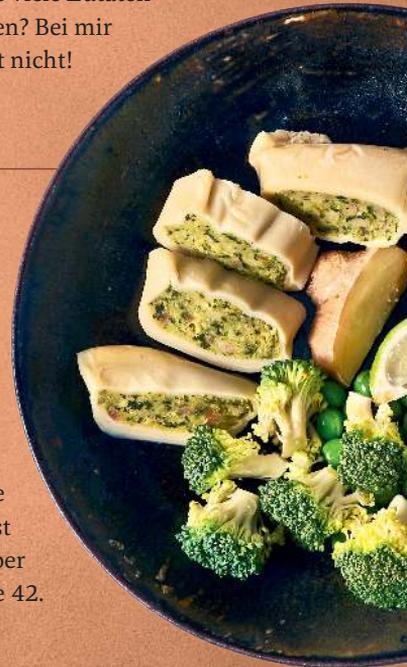


Um auch in dir den **KÜCHENZAUBERER** und die Kochmagierin zu wecken und dir beim Schnippeln und Brutzeln einen »Magic Moment« zu verschaffen, habe ich mir zu den Rezepten viele Inspirationen für mehr Geschmack, für schöneres Styling, für mehr Know-how und, und, und ausgedacht – denn alles, was kreativ macht, macht einfach ... glücklich!



**KOCHMAGIE** geht für mich so: wenige gute Zutaten mit verschiedenen Texturen und Aromen spannend neu kombinieren und aufregend würzen. Tierische Produkte ersetzen ist gleich irre viele Zutaten verwenden? Bei mir garantiert nicht!

Geradezu magisch wird das Kochen für mich auch immer dann, wenn Zutaten unterschiedlicher Herkunft im Wok zueinander finden. So kam ich auf die Idee, schwäbische Gemüseaultaschen mit grüner Currypaste bekannt zu machen. Klingt erst einmal »strange«, schmeckt aber **GROSSARTIG** – siehe Seite 42.





# RÖST-BROKKOLI MIT NORI-TOPPING

500 g Süßkartoffeln  
150 g Kokosmilch  
5 EL Teriyaki-Sauce  
400 g Brokkoli  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Nori-Flocken  
1 TL Chiliflocken  
1 TL grobes Meersalz  
Pfeffer  
1 EL Erdnussöl  
1 EL geröstetes Sesamöl  
3 EL Reisessig  
–  
Für 2 Personen  
25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 375 kcal

1 Die Süßkartoffeln waschen, schälen, 2 cm groß würfeln, zusammen mit Kokosmilch und 2 EL Teriyaki-Sauce in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. garen.

2 Den Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Den Stiel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Nori-Flocken mit den Chiliflocken und dem Meersalz mischen. Die Süßkartoffelmischung stampfen und mit Pfeffer würzen.

3 Beide Öle im Wok erhitzen. Den Brokkoli hineingeben und bei starker bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis er gebräunt ist. Den Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitbraten. Restliche 3 EL Teriyaki-Sauce, den Reisessig und 6 EL Wasser hinzugeben und das Gemüse zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Brokkoli auf zwei Teller verteilen und mit dem Nori-Chili-Topping bestreuen. Den Süßkartoffelstampf daneben anrichten.

## Meine Prise Magie

für mehr Crunch



20 g Mandeln grob hacken und vorab im heißen Wok in 1 TL Erdnussöl in 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Mandeln herausnehmen und mit dem Chili-Nori-Meersalz mischen. Dieses Topping über das fertige Gericht streuen.



*Von cremig bis körnig*



# NEUE BEILAGEN- INSPIRATIONEN

## MEHR ALS NUR REIS

Klar ist Reis DAS klassische Beiwerk auf dem Teller für Currys und Co. Aber Hand aufs Herz: Aus dem umfangreichen Beilagen-Back-up lassen sich auch mit Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide spannende sowie fantastisch gewürzte Wok-Begleiter in verschiedenen Texturen zaubern, die alles andere sind als nur Nebensache.

### DAS WHO IS WHO AUS DER KÖRNIGEN SZENE

Je 1 TL **Samen und Saaten** wie Kreuzkümmelsamen, Korianderkörner und Senfkörner im Mörser mahlen. Je 1 **gewürfelte Zwiebel** und **Knoblauchzehe** sowie 1 **kleine, entkernte und gewürfelte rote Chilischote** in 1 EL Öl anbraten, zerstoßene Gewürze und 150 g **rote, gelbe, braune oder schwarze Linsen, Quinoa, Hirse oder Couscous** zugeben, dann mit 450 ml **Gemüsebrühe** auffüllen und garen.

### SÜSSKARTOFFEL-STAMPF MIT CRISPY CRUNCH

500 g **gekochte Süßkartoffeln** stampfen und mit 2 TL **Garam Masala** sowie **Salz** würzen. 4 **geschälte Knoblauchzehen** in Scheiben schneiden und in 1 Öl goldbraun braten, sodass der Knoblauch knusprig wird und ein süßliches Aroma erhält. Knoblauch mit 4 EL **Olivenöl** auffüllen, 5 Min. ziehen lassen und das Aromaöl samt Knoblauch über den Stampf träufeln. Mit grobem Meersalz bestreuen.

### KARTOFFEL-SPAGHETTI MIT WOW-EFFEKT

500 g **sehr große, geschälte Kartoffeln** in 1–2 mm feine Streifen schneiden, 10 Min. wässern, abtropfen lassen. 1 **rote oder grüne Paprika**, 2 **Frühlingszwiebeln**, 1 **getrocknete rote Chili** und 2 **Knoblauchzehen** putzen bzw. schälen und in 2 mm feine Streifen schneiden. 4 EL Öl im Wok erhitzen, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln 30 Sek. rührbraten, Kartoffelstreifen hinzugeben und 3 Min. unter stetigem Wenden mitbraten. 3 EL **Weißweinessig** unterrühren, Paprika zugeben, 2 Min. weiterbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

# SPITZKOHL MIT TANDOORI-KICHERERERBSEN

50 g Langkornreis

Salz

1 Dose Kichererbsen

(ca. 240 g Abtropfgewicht)

1 EL Garam Masala

1 EL rosenscharfes Paprikapulver

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote

300 g Spitzkohl

2 EL Erdnussöl

1 TL Fenchelsamen

1 TL edelsüßes Paprikapulver

400 ml Gemüsebrühe

1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)

–

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 430 kcal

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier ausbreiten. Kichererbsen mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in eine Schüssel geben und mit Garam Masala sowie scharfem Paprikapulver mischen.

2 Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden.

3 Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen, die Kichererbsen darin unter Wenden in 5–7 Min. bei starker Hitze rösten, dann herausnehmen. Restlichen EL Öl erhitzen und die Fenchelsamen darin anrösten. Knoblauch und Chili zugeben, 45 Sek. mitbraten und mit edelsüßem Paprikapulver bestäuben. Brühe angießen. Safran und Kohl zugeben und diesen bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt 5 Min. garen.

4 Die Kichererbsen und den Reis auf zwei Schalen verteilen und mit Spitzkohl-Brühe auffüllen.

## Meine fantastische Idee



### für einfaches Zubereiten

Die etwas ledrigen getrockneten Chilis nicht mit dem Messer, sondern mit der Schere aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schnippeln.



IT'S MAGIC!

Das Gericht in einen veganen Fisch-Wok verwandeln: Als Fischersatz 100 g Auberginen in 1 cm dicke, längliche Scheiben und diese in mundgerechte Stücke schneiden. In einen kleinen Topf geben. 1 Noriblatt in 5 mm breite Streifen schneiden, mit 200 ml Wasser, 1 EL Weißweinessig und 1 Prise Salz dazugeben. Den Topfinhalt aufkochen und 5 Min. bei schwacher Hitze dünsten. Auberginen vom Herd nehmen und mindestens 2 Std., besser über Nacht abgedeckt ziehen lassen. Auberginen samt Einweichwasser und Nori-Algen am Schluss in den Spitzkohl-Safran-Wok geben.

# WEISSKOHL-WOK MIT REIS-BÄLLCHEN



1 Zwiebel  
100 g Kleb-Reis  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)  
1 Knoblauchzehe  
300 g Weißkohl  
½ Stange Lauch  
1 rote Paprika  
1 Bio-Orange  
1 EL Erdnussöl  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 TL rote Currypaste  
500 ml Gemüsebrühe  
1 TL Misopaste  
2 TL Speisestärke  
Salz | Pfeffer  
1 Bund Koriandergrün

–  
Für 2 Personen  
40 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 400 kcal

IT'S MAGIC!

Um den Kohl vor Austrocknung zu bewahren, bohrt man am besten ein Loch in den Strunk und stopft dieses mit feuchtem Küchenpapier. Das Papier sollte anschließend feucht gehalten werden. Der Kohl kann so über mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

1 Die Zwiebel schälen und fein reiben. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen. Reis, Zwiebel und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, offen bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln, vom Herd nehmen und den Reis noch 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, in 6 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden.



3 Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben.

4 Beide Öle im Wok erhitzen. Die Hälfte des Ingwers und des Knoblauchs darin glasig dünsten. Weißkohl, Lauch und Paprika dazugeben und ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Currypaste 15 Sek. mitbraten. Brühe und Misopaste einrühren. Das Gemüse 2 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.

5 Inzwischen den Reis mit restlichem Ingwer und Knoblauch sowie der Stärke mischen, salzen und pfeffern. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und die Hälfte unter die Reismasse rühren. Mit geölten Händen zwölf Bällchen formen, mit in den Wok legen und 1 Min. ziehen lassen. Restlichen Koriander aufstreuen.



## Meine fantastische Idee

### für perfekten Ersatz

Statt Kleb-Reisbällchen sind asiatische »Oat Balls« eine schnelle Alternative. Hierfür 80 g zarte Haferflocken und die geriebene Zwiebel mit 100 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Min. quellen lassen. Speisestärke, Ingwer und Koriander unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und mit bemehlten Händen daraus zwölf Bällchen formen.

# ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



## Und jetzt ... ein großer Wokwirbel für Tofu, Gemüse und Co.!

Ein magisches Feuerwerk der Farben, Düfte und Aromen zünden und damit Tiere retten? **Magic Cooking – Neues aus dem Vegan-Wok** macht veganes Kochen zum lässig entspannten Vergnügen und kreativen Flow-Erlebnis: mit unwiderstehlich vielseitigen veganen Rezeptideen zum Glücklich-Essen und zauberhaften Zubereitungs-Tipps für mehr »Aha!« am Herd. Werde auch du zum Stir-fry-Fan!



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8440-5



€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)