The Lotus and the Artichoke

MALAYSIA

Eine kulinarische Entdeckungsreise
mit über 70 veganen Rezepten

Justin P. Moore

ventil

The Lotus and the Artichoke
MALAYSIA – Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 70 veganen Rezepten
© 2016 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von kurzen Textausschnitten im Rahmen einer Rezension.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

1. deutsche Ausgabe Oktober 2016

Design, Illustration & Fotografie © Justin P. Moore
Fotografische Unterstützung: Julia Augustin (S. 4 & 5)
Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

Printed in Germany

ISBN 978-3-95575-063-3

Ventil Verlag
Boppstr. 25
D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

www.lotusartichoke.com
facebook.com/lotusartichoke
instagram.com/lotusartichoke

THAILAND
PENANG
IPOH
PULAU PANGKOR
MALAYSIA
BATU CAVES
KUALA LUMPUR
MELAKA
JOHOR BAHRU
SINGAPORE
INDONESIA
THE LOTUS AND THE ARTICHOKE

Über dieses Kochbuch 9

Abenteuer in MALAYSIA, SINGAPORE & BORNEO 11

In der Küche 20

5-Gewürze-Pulver klassische chinesische Gewürzmischung 27
Vegane Fischsoße für Pfannengerichte & mehr 29
Rempeh rote Curry-Gewürzpaste 30
Gemüsebrühe selbstgemachte Suppenbasis 31

SALATE & SAUCEN 33
Kelabit-Mangosalat tropisch-fruchtiger Genuss 35
Rote-Bete-Salat mit Kokosraspeln & Tomate 37
Gurke-Zucchini-Nudeln mit Orangen-Chili-Dressing 39
Gado-Gado Tempeh & gedünstetes Gemüse mit Erdnusssoße 41
Rojak fruchtiger Salat mit süßsaurem Dressing 43
Acar eingelegtes Gemüse 45
Urap traditioneller warmer Salat mit Kokosnuss & Gewürzen 47
Serunding Kelapa geraspelte Kokosnuss, geröstete Erdnüsse & Gewürze 49
Sambal Belacan süßsaure Chilisoße 50
Saus Kacang grandiose Erdnusssoße 51
Ananas-Pfeffer-Chutney scharf-süßsaure Würzsoße 52
Geröstete Sesam-Sojasoße nussig-würziger Dip 52
Kokos-Chutney traditioneller Dip 53
Chili-Reis-Sambal einfache pikante, grobe Würzpaste 53

SUPPEN 55
Penang Laksa klassische malaysische Nudelsuppe 57
Curry Mie traditionelle Nonya-Nudelsuppe 59
Hokkien Mie Nudelsuppe mit Jackfrucht, Spinat & Tofu 61
Scharfe Nudel-Pilz-Suppe mit knusprigen Tofustückchen 63
Wantan-Suppe mit Gemüse-Tofu-Taschen 65

SNACKS & BEILAGEN 67
Popiah herzhafte gefüllte Crêpes 69
Otak-Otak gedämpfte würzige Tofupäckchen 71
Saté-Spieße mit selbstgemachtem Seitan & Erdnusssoße 73
Zitronengras-Ingwer-Tofu mit gegrillter Ananas 75
Frittierte Tofuwürfel mit Ananas-Pfeffer-Chutney 77
Würzige Tempehwürfel mit Curryblättern 79
Mushroom Murtabak gegrilltes gefülltes Fladenbrot 81

Gobi 65 scharf-knuspriger indochinesischer Blumenkohl 83
Kangkung Goreng pfannengebratener Spinat mit Tofu & Ananas 85
Geschmorter Pak Choi aromatische Kohlpfanne 87
Char Siu Bao gedämpfte Hefebrötchen mit Seitanfüllung 89
Ananas-Reis golden, süßsauer & köstlich 90

HAUPTGERICHTE **91**
Nasi Lemak Kokos-Pandanus-Reis mit pikanten Nüssen 93
Nasi Kandar mit KLFC – Kuala Lumpur Fried Chicken 95
Nasi Kerabu Reis-Salat-Gericht zum Selbermischen 97
Nasi Goreng traditionelles Gemüse-Reis-Gericht 99
Mie Goreng traditionelle gebratene Nudeln 101
Assam Pedas gebackener Tamarinden-Tofufisch 103
Sayur Campur pfannengebratenes Gemüse 105
Sayur Lodeh gemischtes Gemüse mit cremiger Kokossoße 107
Soja Rendang scharfes Kokos-Curry 109
Banana Leaf südindische Spezialiät mit Süßkartoffel-Dal & Reis 111
Roti Canai gegrilltes Fladenbrot mit Curry & Chutney 113
Rotes Curry mit Tofu, Kartoffel, Ananas & Erdnüssen 115
Auberginen-Okra-Curry schnelles süßsaures Currygericht 117
Punjabi Sizzler cremiges Tomaten-Cashew-Curry mit Seitan 119
Mushroom Manchurian indochinesische Pilzbällchen in würziger Soße 121
Pfeffrige Seitan-Pfanne mit Brokkoli 123
Szechuan Seitan pikante frittierte Leckerbissen 125
Char Kuey Teow pfannengebratene breite Reisnudeln 127
Hong Shao Rou geröstete Jackfrucht 129

DESSERTS & DRINKS **131**
Cendol geeiste Kokosmilch mit grünen Nudeln & Sirup 133
Ais Kacang Kokoseiscreme mit Jackfrucht & Pandanussirup 135
Kueh Dadar grüne Crêpes mit süßer Kokosfüllung 137
Kueh Lapis traditioneller mehrfarbiger Schichtkuchen 139
Ondeh-Ondeh gedämpfte Reisbällchen mit dunkler Sirupfüllung 141
Apam Balik knusprige Pancakes mit süßer Erdnussfüllung 143
Kuih Kodok kleine frittierte Bananenkrapfen 145
Litschi-Bananen-Sorbet gefrorenes tropisches Fruchtdessert 147
Cold White Coffee frostiger Koffeinkick 149
Zitronen-Eistee erfrischender Klassiker 151
Apfel-Gurken-Saft kühlende Köstlichkeit 153
Limetten-Ingwer-Limonade eiskalt, erfrischend & vitalisierend 155
Purple Dream Rote-Bete-Apfel-Ananas-Smoothie 157

Kelabit-Mangosalat
tropisch-fruchtiger Genuss

2 Portionen / Dauer 20 Min.

1 mittelgroße (200 g) Mango geschält, gehackt
1 Schalotte fein gehackt *wenn gewünscht*
1 kleines Radieschen in dünne Scheiben geschnitten
1 EL Limetten- oder **Zitronensaft**
1 EL Sojasoße (Shoyu) oder **Vegane Fischsoße** (Seite 29)
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Meersalz
1 kleiner Bund Selleriegrün oder **Petersilie** fein gehackt, zum Garnieren

1. Alle **Zutaten** bis auf die Garnierung in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack mehr **Salz** und **Limetten**- oder **Zitronensaft** hinzufügen. Abdecken und bis zum Servieren kaltstellen.
2. Alternativ Zutaten in zwei Schüsseln schichten.
3. In Schüsseln servieren und mit gehacktem **Selleriegrün** oder **Petersilie** garnieren.

Variationen:
Beeren: 4 bis 6 in dünne Scheiben geschnittene Erdbeeren hinzufügen. **Nüsse**: 1/3 Tasse (35 g) geröstete gehackte Erdnüsse, Cashewkerne oder Walnüsse zugeben.

Nasi Lemak
Kokos-Pandanus-Reis mit pikanten Nüssen

4 Portionen / Dauer 25 Min.

Kokos-Pandanus-Reis:

2 Tassen (375 g) Bruchreis (Jasmin oder Basmati)
1 2/3 Tasse (400 ml) Wasser
1 2/3 Tasse (400 ml) Kokosmilch
1/2 TL Meersalz
1/2 TL Kurkuma gemahlen
2 Pandanus- oder **Lorbeerblätter**

Röstzwiebeln zum Garnieren
1/2 kleine Gurke in Scheiben geschnitten
Limettenspalten zum Garnieren

1. **Reis** gut spülen und abgießen.
2. In einem mittelgroßen Topf mit gut schließendem Deckel **Wasser** und **Kokosmilch** zum Köcheln bringen. **Reis**, **Salz**, **Kurkuma** und **Pandanus**- oder **Lorbeerblätter** einrühren. Erneut zum Köcheln bringen. Abdecken und 12 bis 15 Min. garen, bis der größte Teil der Flüssigkeit absorbiert ist.
3. Vom Herd nehmen. Einige Male umrühren, abdecken und 10 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren die Blätter entfernen.
4. Mit **Röstzwiebeln**, **Gurkenscheiben** und **Limettenspalten** garnieren.
5. Mit Zitronengras-Ingwer-Tofu (Seite 75), Sambal Belacan (Seite 50) und Pikanten Nüssen (siehe unten) servieren.

Pikante Nüsse:

1/2 Tasse (50 g) Erdnüsse
1/2 Tasse (50 g) Cashewkerne
1/2 TL Chili- oder **Paprikapulver**
2 TL Kokosblütenzucker
1/4 TL Meersalz

6. Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. **Erdnüsse** und **Cashewkerne** 4 bis 7 Min. darin rösten, bis sie leicht goldbraun sind und sich braune Flecken bilden. Nicht anbrennen lassen.
7. **Chili**- oder **Paprikapulver**, **Zucker** und **Salz** zugeben und gut umrühren. 2 bis 3 weitere Minuten unter ständigem Rühren rösten, bis der Zucker schmilzt und die Nüsse gut mit der Gewürzmischung überzogen sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Mie Goreng
traditionelle gebratene Nudeln

2 Portionen / Dauer 30 Min.

125 g Mie-Weizennudeln
1 Tasse (100 g) Weißkohl oder **Brokkoli** fein gehackt
1 mittelgroße Möhre (90 g) fein gehackt oder in Scheiben geschnitten
2–3 EL Pflanzenöl
2 Frühlingszwiebeln oder **Schalotten** fein gehackt
1–2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 cm frischer Galgant oder **Ingwer** fein gehackt
1 große rote Chilischote fein gehackt *wenn gewünscht*
1 TL Koriander gemahlen
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
2 EL Sojasoße (Shoyu)
1 EL Limetten- oder **Zitronensaft** oder **2 TL Reisessig**
1 TL Tamarindenpaste (ohne Samen)
2 TL Agavensirup oder **Zucker**
1/2 TL Meersalz
frisches Koriandergrün gehackt, zum Garnieren
Limettenspalten zum Servieren

1. **Mie-Nudeln** gemäß Packungsanweisung kochen oder einweichen. Abgießen, abdecken und beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Limetten**- oder **Zitronensaft**, **Tamarindenpaste**, **Agavensirup** oder **Zucker** und **Salz** verquirlen.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Frühlingszwiebeln** oder **Schalotten**, **Knoblauch**, **Galgant** oder **Ingwer**, **Chilischote**, **Koriander** und **Pfeffer** hineingeben. Unter ständigem Rühren 3 bis 4 Min. anbraten, bis die Zwiebeln weich werden.
4. **Möhren** und **Weißkohl** oder **Brokkoli** hinzufügen. 4 bis 6 Min. braten, bis das Gemüse weich wird und bräunt.
5. Gekochte, abgegossene **Nudeln** zugeben und gut umrühren. **Soßenmix** einrühren. 3 bis 5 weitere Min. braten, bis die Nudeln durch und leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen. Grüne **Frühlingszwiebelringe** einrühren. Bis zum Servieren abgedeckt ziehen lassen.
6. Mit frischem gehacktem **Koriandergrün** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

Variationen:
Tofu oder Seitan: 100 g Seitanstreifen oder zerkrümelten Tofu zusammen mit dem Gemüse in die Pfanne geben. Sojasoßenmenge auf 3 EL erhöhen. **Pilze**: 1/2 Tasse (50 g) gehackte oder in Scheiben geschnittene Pilze zugeben. **Nussig**: Mit gerösteten gehackten Erdnüssen oder Cashewkernen garnieren. **Dickere Soße**: 2 EL Wasser und 1 TL Speisestärke mit den restlichen Soßenzutaten verquirlen.