

→ Magic Cooking ←

NEUES AUS DEM VEGAN-WOK



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 KOCHE, 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 Gemüsemaul-taschen mit grüner Currysauce 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.