

# WELTKÜCHE

Eine Reise durch Thailand, Indien, Indonesien und Vietnam



Authentisch Asiatisch



Vegan

Reine Rezepturen ohne Zusätze

# Über TerraSana

#### Positive eating

Wir von TerraSana lieben reine, unverfälschte Lebensmittel. Keine Zusatzstoffe, keine unnötigen Zutaten. Nur die leckersten Produkte in bester Bio-Qualität.

Wir arbeiten mit Experten aus aller Welt, um Produkte zu kreieren, die glücklich machen. Dabei achten wir auf hochwertige Bio-Zutaten, nachhaltige Erzeugung und authentischen Geschmack.

So erschaffen wir sowohl Grundnahrungsmittel als auch luxuriöse Spezialitäten, die man mit gutem Gewissen genießen kann. Denn wer sich biologisch ernährt, tut nicht nur etwas für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Zukunft unserer schönen Erde. Das nennen wir "positive eating"!



Wir fügen nichts hinzu, was nicht reingehört!



## Gut zu wissen

- ✓ TerraSana bedeutet wörtlich "gesunde Erde". Und dafür stehen wir: gemeinsam für einen lebenswerten Planeten!
- Die Anfänge von TerraSana reichen 35 Jahre zurück, alles begann in einer Dachkammer in der Nähe von Amsterdam.
- Heute bietet TerraSana ein breites Sortiment, von Nussmusen, und Superfoods, über süße und salzige Snacks bis hin zur bunten Weltküche. Für alle, die bewusst leben und genießen möchten!



Über 300

Bio-Produkte in

12 Produktlinien

### Unsere Produktlinien:

Nussmus

8 Brot

Superfood

Baci

**Basiszutaten** 

Snacks

🐧 Süßungsmittel

**\*\*** Kokosmilch

Asiatische Küche

Japanische Küche

Mediterrane Küche

Gemüse & Obst im Glas

📛 Latte

# Asiatische Köstlichkeiten

#### Asiatisch essen

Liebst du die thailändische, vietnamesische, indische oder indonesische Küche? Dann sind unsere asiatischen Produkte wie für dich gemacht!

#### Perlen Asiens

Wir haben schon 1989 mit dem Aufbau eines kompletten Bio-Sortiments begonnen. Inzwischen führen wir auch die köstlichsten und reinsten indischen und thailändischen Gerichte in Europa ein. Damit du all die Spezialitäten grenzenlos genießen kannst, die dir die Weltküche zu bieten hat!



# Asiatische Küchenchefs

#### So wird es gemacht

Wir entscheiden ganz bewusst, woher wir unsere Produkte und Zutaten beziehen. Daher stammen unsere thailändischen Currys auch tatsächlich aus Thailand und und die indonesischen Produkte sind tatsächlich Indonesisch.

Der kluge thailändische Hersteller arbeitet authentisch und mit Weitblick. Er achtet bei seiner Arbeit auf die Umwelt, baut seine Produkte biologisch an und nutzt grünen Strom.

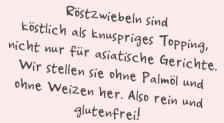
Unsere indonesische Nasi Goreng-Würzpaste wird zwar in den Niederlanden gekocht, aber in einem indonesischen Familienbetrieb! Nach traditionellen Rezepturen zubereitet, von Köchen mit Leidenschaft zu gutem Essen.

Unser Kokosöl lassen wir in einem nachhaltig wirtschaftenden Unternehmen auf den Philippinen herstellen. Bei dessen Produktion fallen 50 % weniger CO2-Emissionen an, außerdem vermeidet der Betrieb die Entstehung von Abfall und arbeitet eng mit den Bauern und den lokalen Gemeinden zusammen. Also Nachhaltigkeit auf allen Ebenen!

In Thailand bereitet man Currys mithilfe von Sonnenenergie zu.



Ketjap Manis ist eine süße Sojasauce. Wir süßen sie mit der besten Zuckersorte, die es gibt: mit Kokosblütenzucker. So sieht bewusste Ernährung aus!



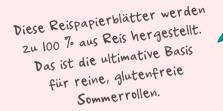






Ein Gläschen voller thailändischer Gewürze für Curry. So rein wie möglich, weshalb es kein Öl, Wasser oder Zucker enthält. So ist es bei uns üblich!

Strukturreiche Jackfruit-Stücke, eingelegt in einer milden Thai-Currysauce.





Naan ist ein luftig-weiches indisches Fladenbrot. Man isst das Naan-Brot mit Curry, Dal (einem Linsengericht) und Dips.



Unser Kokosöl wird von einem nachhaltig arbeitenden Unternehmen auf den Philippinen produziert. Eine großartige Grundlage für dein (asiatisches) Lieblingsgericht!



Bumbu ist eine indonesische Gewürzpaste. Sie wird speziell für dein Nasi Goreng hergestellt (siehe Rezept). Vollständig vegan, denn die Garnelenpaste haben wir weggelassen.



## Die Köstlichkeiten Thailands

Wodurch wird ein thailändisches Curry wirklich authentisch? Durch die Basis aus Chilischoten und die leichten, frischen und aromatischen Kräuter und Gewürze. In Thailand bereitet man Currys mit Currypaste zu. Kräuter und Gewürze im Glas. Schön einfach! Oh, und was die Jackfruit genau ist? Das erfährst du hier!

### Thailändisches Curry

- Basis aus Chilischoten (grün oder rot)
- ← mit Kokosmilch und Currypaste
- Kräuter und Gewürze wie Zitronengras, Galgant, Ingwer und Knoblauch
- ¶( mit Nudeln oder Reis
- Das Gemüse anbraten, die Currypaste und Kokosmilch hinzufügen, 5 Minuten köcheln lassen

### **Unsere Currypasten**



Grüne Thai-Currypaste

Basis aus grünem Chili, mit Kräutern
und Gewürzen wie Zitronengras,
Galgant und Kaffirlimettenschale



Rote Thai-Currypaste

Basis aus rotem Chili, mit Kräutern
und Gewürzen wie Zitronengras,
Galgant und Kaffirlimettenschale

#### Was ist eine Jackfruit?

- Frucht des Jackfruitbaums
- (+) Obst und Gemüse in einem
- bissfeste faserige Struktur, erinnert an
- ideale Zutat für Currys
- 5–10 Minuten erhitzen, evtl. mit Kokosmilch oder gehackten Tomaten

### **Unsere Jackfruit-Currys**



Grünes Jackfruit-Curry mit 52 % Jackfruit, mit Kräutern und Gewürzen wie Zitronengras, Limettenblatt und Garcinia



Rotes Jackfruit-Curry mit 52 % Jackfruit, mit Kräutern und Gewürzen wie Zitronengras, Chili, Paprikapulver und Garcinia

## Thailändische Gewürze

In Thailand würzt man Currys mit frischen, leichten Kräutern. Auch Ingwer und Knoblauch werden häufig verwendet. Beispielsweise in bekannten Gerichten wie Pad Thai (Nudelgericht) und thailändischen Suppen wie Tom Yum und Tom Kha Gai (siehe Rezept an späterer Stelle).



#### Zitronengras

Stiele mit zitronigem Duft und Geschmack. Quetschen und in (thailändischen) Suppen oder Currys mitkochen.



#### Galgant (Thai-Ingwer)

Wurzelartiges Gewürz, das an Ingwer und Kurkuma erinnert. Etwas scharfer, fast pfeffriger Geschmack.



#### Kaffirlimettenschale

Diese Limettenart hat eine unregelmäßige Schale, die wegen ihres intensiven Aromas als Gewürz verwendet wird.



#### Limettenblätter

Die aromatischen Blätter der Limette. Werden zur Aromatisierung von Suppen und Currys verwendet.



#### Garcinia

Tropische Frucht, die dem grünen Kürbis ähnelt. Verleiht dem Curry ein scharf-saures Aroma.

## Gleich den Vorrat im Küchenschrank prüfen!

Diese Produkte sollten im Küchenschrank nicht fehlen, denn daraus lässt sich immer eine schnelle und schmackhafte Mahlzeit zaubern!

#### **Asiatische Basics**

- Fertige Currys im Glas
- Currypaste
- Reis
- Naan
- Reisnudeln
- Kokosmilch
- Sesamöl



## Die Köstlichkeiten Indonesiens

Indonesien besteht aus Tausenden von Inseln, und jede von ihnen besitzt eine eigenständige Esskultur. Eine typische Mahlzeit im ganzen Land ist die indonesische Reistafel. Diese setzt sich aus vielen verschiedenen kleinen Gerichten zusammen. Die Grundlage einer Reistafel ist stets Nasi Goreng (gebratener Reis) und oft auch Bami Goreng (gebratene Nudeln).

#### Die indonesische Reistafel

- Grundlage sind Nasi (Reis) und Bami (Nudeln)
- Curryartige Gerichte wie Sayur-Bohnen, Rendang und Ajam Paniki (mit Kokos)
- Beilagen wie Atjar Tjampur (eingelegtes Gemüse) und Satésauce
- Beläge wie Röstzwiebeln und Serundeng (geröstete Kokosraspeln)
- Würzmittel wie Ketjap Manis und Sambal

### Das steht auf jeder Reistafel



Nasi Goreng & Bami Goreng

Nasi Goreng bedeutet wörtlich übersetzt "gebratener Reis". Bami Goreng steht für "gebratene Nudeln". Hierbei brät man Gemüse und schmeckt es mit Bumbu, Ketjap Manis und Sambal ab. Man serviert Nasi oder Bami mit Satésauce und Krupuk.

### Was ist ein Bumbu?

- Eine Gewürzpaste und die Basis für Curry
- Oft zusammen mit Sambal (scharfe Chilipaste)
  - Gewürze wie Koriander und Gewürznelken
- Wird mit Nasi- oder Bami Goreng gegessen
- Kurz in Öl und Gemüse anbraten und Fleischersatz hinzufügen

## Beilage und Würzmittel



Atjar Tjampur

In feine Streifen geschnittenes Gemüse wie Kohl, Möhren und Zwiebeln, in Essig eingelegt. Wird auch als indonesisches süß-saures Gemüse bezeichnet.



#### **Ketjap Manis**

Eine süße Sojasauce. Sie dient zur geschmacklichen Verfeinerung deines indonesischen Gerichts.

## Indonesische Zutaten

Die indonesische Küche verwendet ein ganz spezielles Arsenal an Gewürzen. Denk hierbei vor allem an Koriander, Ingwer, Galgant, Kreuzkümmel und Zitronengras. Die indonesische Küche zeichnet sich besonders durch den Gebrauch von Sambal (scharfen Chilis), Erdnüssen, knusprigen Belägen und leicht süßen Würzen aus.



#### Satésauce

Indonesien ist berühmt für seine köstliche Satésauce, auch Erdnusssauce genannt.



#### Sambal

Mit dieser roten Chilipaste werden in Indonesien so gut wie alle Gerichte vermischt oder garniert. Verleiht deinem Gericht eine herrlich würzigscharfe Note.



#### Serundeng

Eine knusprige Mischung aus geraspelten Erdnüssen, Kokosnüssen und Kräutern, die über Gerichte gestreut wird.



#### Röstzwiebeln

Ein unverzichtbares Topping für dein Nasi oder Bami. Damit rundest du dein indonesisches Gericht perfekt ab. Lecker knusprig (und bei uns ganz ohne Palmöl!)



#### Krupuk (Krabbenchips)

Diese Chips werden meist aus Garnelen oder Maniok hergestellt. Man isst sie zu Nasi oder Bami. Unsere Linsen-Chips
haben einiges mit Krupuk
gemeinsam. In unseren
Chips sind allerdings keine
Garnelen enthalten!



## Die Köstlichkeiten Indiens

Indische Speisen sind durch eine großzügige Verwendung von Kräutern und Gewürzen gekennzeichnet. Aber ein Curry mit einem so vollkommenen Geschmack wie in Indien – das ist für die meisten Europäer doch eine ziemliche Herausforderung. Die Antwort? Gewürze. Besonders viele (erdige) Gewürze. Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma kennst du wahrscheinlich schon. Diese bilden die Grundlage.

## **Indisches Curry**



Basis aus Gemüse, Kräutern und Gewürzen



mit Tomaten und/oder Kokosmilch



Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom



mit Reis oder Naan

### Was ist Dal?



Basis aus roten Linsen oder schwarzen Bohnen



mit Tomaten



Gewürze wie Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kurkuma



als Suppe oder als Curry mit Naan

#### Indische Gewürze



#### Kardamom

Gewürz für süße und herzhafte Gerichte. Erinnert an Eukalyptus, ist aber etwas sanfter und süßer.



#### Garam Masala

Mischung aus Kräutern und Gewürzen wie Gewürznelken, Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer und Muskatnuss.



#### Tamarinde

Frischsaure Hülsenfrucht, ersetzt Zitrone oder Essig. Je reifer die Frucht, desto süßer das Aroma.



#### Bockshornklee

Grüne Blätter, oft getrocknet in Currys. Frischer und komplexer Geschmack.

## Die Köstlichkeiten Vietnams

Die vietnamesische Küche ist bekannt für ihr Streetfood sowie für leichte Suppen und frische vietnamesische Frühlingsrollen, auch Sommerrollen genannt. Im Allgemeinen sind vietnamesische Speisen sehr frisch, und Gemüse wird nur kurz gekocht. Currys, Saucen und Bouillons sind leicht, und salzige Würzen wie Sojasauce werden hierbei nicht so häufig eingesetzt.

# So erkennst du ein vietnamesisches Gericht



Basis aus Reis oder (Reis-)Nudeln



leichte Bouillons und Suppen



Gewürze wie Koriander, Limette und Zitronengras



Flüssige Würzen wie Hoisinsauce und viele (!) Dipsaucen

## Was sind Sommerrollen?



ein mit frischem Gemüse gefülltes Reispapierblatt



oft auch gefüllt mit dünnen Reisnudeln



wird als Vorspeise oder Snack gegessen



Reisblatt anfeuchten und mit deinem Lieblingsgemüse, Nudeln und einer eiweißreichen Zutat füllen

#### Vietnamesische Gewürze



#### Korianderblatt

Dieses Kraut ist in fast jeder vietnamesischen Suppe, in Curry oder sogar in Sommerrollen enthalten.



#### Limette

Limetten kommen in den meisten vietnamesischen Speisen vor. Entweder als Zutat in deinem Gericht, oder ein Limettenstück wird zur Ergänzung deines Gerichts serviert.

### Bekannte vietnamesische Gerichte



#### Pho (Suppe)

Nudelsuppe aus einer dünnen Bouillon, serviert mit viel grünem Gemüse (roh oder kurz gekocht) und beispielsweise mit Tofu.



#### Hoisinsauce

Eine bekannte vietnamesische Sauce, oft in Pho-Suppe enthalten oder als Dipsauce zu Sommerrollen serviert.

# Grünes Curry mit Reisnudeln

## und Grüner Thai-Currypaste

#### Zutaten

3 Maiskolben 2 EL geröstetes Sesamöl \*

1 Brokkoli 1 grüne Paprika

1 grune Paprika 1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

60 g Grüne Thai-Currypaste \*
1 Dose (200 ml) Kokosmilch \*
50 g Mandelsplitter \*

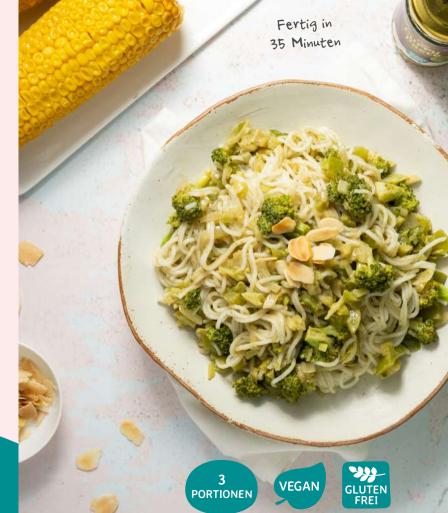
1 Packung (250 g) Reisnudeln \*

\* TerraSana-Produkt

Ein Glas voller Kräuter und Gewürze. So rein wie möglich, ohne Wasser, Öl und Zucker. So machen wir das!

- 1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Maiskolben großzügig mit Sesamöl einreiben und 30 Minuten im Ofen garen. Ab und zu umdrehen.
- Brokkoli und Paprika waschen. Fein schneiden. Die Zwiebel hacken.
- 4. Olivenöl in eine Pfanne geben. Zwiebel, Brokkoli und Paprika 2 Minuten lang anbraten.
- 5. Currypaste und Kokosmilch dazugeben und vermischen, bis sich die Currypaste gut aufgelöst hat. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist.
- 6. Die Nudeln gemäß der Verpackungsanweisung kochen.
- 7. Die Mandelsplitter in einer Bratpfanne ohne Öl rösten.
- 8. Nudeln und Curry auf die Teller verteilen. Mit Mandelsplittern garnieren.
- 9. Die gegrillten Maiskolben mit Pfeffer und Salz bestreuen.
- 10. Curry mit Maiskolben und Nudeln servieren.





## Tom Kha Gai

## Thailändische Suppe mit Kokos und Roter Thai-Currypaste

#### Zutaten

1 Stängel Zitronengras 3 cm Ingwer

1 rote Chilischote

2 Zehen Knoblauch

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Kokosöl \*

50 g Rote Thai-Currypaste \* 600 ml Wasser

4 Limettenblätter 1 Dose (200 ml) Kokosmilch \* 2 EL Tamari-Sojasauce \*

2 EL Tamari-Sojasauce \*
100 g Sojasprossen
Ein paar Handvoll frische
Korianderblätter

\* TerraSana-Produkt

Mit dieser Würzpaste kannst du deinem Thai-Curry oder auch einem beliebigen anderen Gericht einen unwiderstehlichen, pikantwürzigen Geschmack verleihen.

Gemüse braten, Kokosmilch hinzufügen, fertig!

#### Zubereitung

1. Das Zitronengras quetschen. Längs halbieren.

 Den Ingwer reiben. Die Chilischote fein hacken. Den Knoblauch pressen. Die Zwiebel möglichst fein hacken.

 Das Kokosöl in einen Suppentopf geben, zusammen mit Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch. 2 Minuten anbraten.

4. Die Rote Thai-Currypaste dazugeben und nochmals 1 Minute anbraten.

 Mit Wasser ablöschen. Kokosmilch, Limettenblätter und Zitronengras dazugeben.

6. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

7. Mit Tamari abschmecken. Eventuell Geschmack korrigieren.

8. Die Suppe auf 2-3 Schüsseln verteilen.

9. Mit Sojasprossen und Koriander garnieren

10. Die Limettenblätter sind nicht zum Verzehr geeignet!





## Dal mit Dips

## Indische Beilagen mit Naan-Brot (Naturell oder mit Knoblauch)

#### Zutaten

### Für die gerösteten Kichererbsen:

1 Glas (350 a) Kichererbsen

1 TL Rote Thai-Currypaste \*

### Für vegane Raita (Joghurtdip):

80 g Cashew-Joghurt 50 a Salataurke 1 EL frischer Korianderblätter 1 EL frische Minze 1 EL Zitronensaft 1/4 TL Salz und Pfeffer

#### Für das grüne Chutnev: 40 frischer Koriander

20 a frische Minze 4 Zehen Knoblauch 4 cm frischer Inawer 80-100 ml Wasser 4 EL Zitronensaft 80 g Tahin dark \*

#### 1 Packung Dahl nach Wahl 2 Packungen Mini-Naan nach Wahl \*

\* TerraSana-Produkt

Naan ist ein indisches Brot, das sich wunderbar zum Dippen eignet.

- 1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
- 2. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Kichererbsen gut mit der Currypaste vermischen.
- 3. In 5-10 Minuten im Ofen goldbraun rösten.
- 4. Den Ofen auf 180 °C herunterschalten.
- 5. Für die Raita: Die Gurke reiben. Koriander und Minze sehr fein schneiden. Alle Zutaten für die Raita in eine Schüssel geben. Gut abschmecken, eventuell noch pfeffern und salzen.
- 6. Für das grüne Chutney: Alle Zutaten für das Chutney in den Standmixer geben. Zunächst 80 ml Wasser dazugeben, später evtl, noch etwas Wasser dazugeben, wenn das Chutney zu dick wird.
- 7. Naan 3 Minuten im Ofen erhitzen.
- 8. Dahl gemäß Verpackungsanweisung erhitzen.
- 9. Die Dips mit Naan und Dahl servieren.





# **Rotes Jackfruit-Curry**

### mit thailändischem Rotem Jackfruit-Curry im Glas

#### Zutaten

200 g Reis nach Wahl 1 mittelgroße Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1/2 Staude Pak Choi 2 EL Olivenöl

1 Glas Rotes Jackfruit-Curry \* 1 Dose (200 ml) Kokosmilch \* 150 g Kirschtomaten 1 EL Arrowroot (Pfeilwurzelmehl) \* + 2 EL kaltes Wasser 2 Handvoll frische Korianderblätter Jackfruit hat die Struktur von Fleisch, ist jedoch Obst und Gemüse in einem: ein Superfood in einem milden Curry!

\* TerraSana-Produkt



- 1. Den Reis gemäß der Verpackungsanweisung kochen.
- 2. Zwiebel, Knoblauch und Pak Choi fein hacken.
- 3. Olivenöl in eine Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird.
- Die weißen Teile des Pak Choi dazugeben und nochmals 1 Minute braten. Auf niedrige Hitze schalten.
- 5. Jackfruitcurry und Kokosmilch dazugeben und alles 5 Minuten leise köcheln lassen.
- Die Kirschtomaten halbieren. Tomaten zusammen mit den grünen Teilen des Pak Choi in den letzten 2 Minuten dazugeben.
- Pfeilwurzelmehl mit kaltem Wasser mischen und zum Curry geben. Sauce rühren, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
- Koriander fein schneiden. Curry auf 3 bis 4 Schüsseln verteilen und mit frischem Koriander garnieren.
- 9. Mit Reis servieren.





# **Grünes Jackfruit-Curry**

mit thailändischem Grünem Jackfruit-Curry im Glas

#### Zutaten

150 g Reis nach Wahl 1 mittelgroße rote Zwiebel 2 EL Kokosöl 80 g Zuckerschoten 1 Dose (200 ml) Kokosmilch \* 50 g grüne Erbsen 1 Glas Grünes Jackfruit-Curry \* frischer Koriander nach Geschmack (optional) Sambal nach Geschmack (optional)

\* TerraSana-Produkt

Ein original thailändisches grünes Curry, aber diesmal "auf vegane Art"! Von einem echten thailändischen Küchenchef entwickelt. Schmeckt einfach traumhaft!

- 1. Den Reis gemäß der Anweisung auf der Verpackung kochen.
- 2. Die rote Zwiebel fein schneiden.
- Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen.
- Die rote Zwiebel und die Zuckerschoten hinzufügen und bei hoher Temperatur ca. 2 Minuten braten. Dann bei kleiner Flamme kurz weiterköcheln lassen.
- Mit der Kokosmilch ablöschen. Die Erbsen und das grüne Jackfruit-Curry hinzufügen und alles bei kleiner Flamme 5–8 Minuten schmoren lassen.
- Das Curry mit dem Reis servieren und mit frischem Koriander garnieren. Du bevorzugst ein scharfes Curry? Einfach Sambal nach Geschmack hinzufügen.
- Tipp: Du hast gerade keine Zuckerschoten zur Hand? Ersetze sie durch Brokkili, grünen Spargel, oder Brechbohnen.





# **Nasi Goreng**

## Indonesisches Basisgericht mit Bumbu und Ketjap Manis

#### Zutaten

300 g Basmati-Reis \* 1 (150 g) große Zwiebel

1 (200 g) kleine Lauchstange

150 g Spitzkohl

1 (150 g) große Möhre

1 rote Chilischote

3 Knoblauchzehen

1 EL Kokosöl \*

1 Glas indonesisches
Nasi Goreng Bumbu \*
100 g Sojasprossen
3 EL Ketjap Manis \*
Röstzwiebeln nach Geschmack \*
Sambal Oelek nach Geschmack

\* TerraSana-Produkt

Dieses Bumbu ist extra zu dem
Zweck entwickelt worden,
den Geschmack deines Nasi

Gorengs zu verfeinern
und dir die Zubereitung
zu erleichtern. Ein ganzes
Gläschen mit einer köstlichen
Würzpaste!

- 1. Den Reis gemäß der Anweisung auf der Verpackung kochen.
- 2. Den Knoblauch, die Chilischote und das Gemüse (sehr) fein schneiden.
- Einen Esslöffel Kokosöl in eine große Pfanne geben. Die Zwiebeln darin 2–3 Minuten braten. Das restliche Gemüse zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote beifügen. Alles bei mittlerer bis hoher Hitze braten.
- 4. Wenn das Gemüse nach etwa 5 Minuten geschrumpft ist, das ganze Glas Bumbu hinzufügen. Weitere 3–5 Minuten bei kleiner Flamme braten.
- 5. Den Reis abgießen und dem Gemüse hinzufügen. Gut durchrühren. Nun den Ketjap und die Sojasprossen beigeben, nochmals kurz bei mittlerer Hitze braten und dann den Herd ausschalten.
- Das Nasi Goreng auf einen Teller füllen. Mit Röstzwiebeln bestreuen.
- Liebst du scharf gewürzte Gerichte? Dann schmeckst du dein Nasi Goreng am besten mit Sambal ab, das diesem Gericht den letzten Schliff gibt.
- Das Nasi Goreng mit Erdnusssauce und Krupuk (oder mit TerraSana-Linsenchips) servieren.





# **Balado Terong (Aubergine)**

Indonesische Beilage mit Ketjap Manis (süße Sojasauce)

1 EL Kokosblütenzucker \*

#### Zutaten

1 große Aubergine 15 EL geruchloses Kokos-\* oder Sonnenblumenöl 2 Schalotten

2 rote Chilischoten 4 Knoblauchzehen

1 Stängel Zitronengras

150 ml Wasser 1 Würfel Bouillon 4 Limettenblätter (optional) 2 EL Ketiap Manis \*

\* TerraSana-Produkt

Ketjap ist ein Must-have für abenteuerlustige Köche. Eine verführerisch süße Sojasauce mit aromatischen Gewürzen!



#### Zubereitung

2 Tomaten

- 1. Die Aubergine in grobe, 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
- 2. 10 Esslöffel Öl in eine Pfanne oder einen Wok geben. Die Aubergine 3–5 Minuten darin anbraten. Die Aubergine aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.
- 3. Die Schalotten, die Chilischoten, den Knoblauch und das Zitronengras putzen und zusammen mit den Tomaten in Stücke schneiden. Fein schneiden ist unnötig, da das Gemüse gleich im Mixer püriert wird.
- 4. Dann das Gemüse in einer großzügigen Menge Öl (etwa 5 Esslöffel) 3 Minuten anbraten.
- 5. Die Chilimischung im Mixer fein pürieren (also ohne Aubergine).
- 6. In die Pfanne zurücklegen und mittlere Hitze einstellen. Die gebratene Aubergine und den Rest der Zutaten zur Mischung hinzufügen.
- 7. Alles bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten noch etwas einkochen lassen (bei kleiner Flamme auch länger), bis die Sauce sich mehr mit der Aubergine verbindet.
- 8. Mit Reis oder Nasi Goreng, einem Salat und/ oder gebratenem Tempeh servieren.
- 9. Die Limettenblätter bitte nicht essen.



# Tempeh mit Satésauce

## Indonesische Beilage mit Ketjap Manis und Röstzwiebeln

#### Zutaten

#### Für den Tempeh:

300 g Tempeh 6 EL Kokosöl \* 2 Schalotten 3 Knoblauchzehen 1 Chilischote

(oder Rawit-Chilischote)
2 cm Ingwer

3 EL Ketjap Manis \*

#### Für die Satésauce:

125 g Erdnussmus fein \*
3 EL Ketjap Manis \*
1 TL Knoblauchpulver
1 Dose (200 ml) Kokosmilch \*

#### Für den Belag:

Röstzwiebeln nach Geschmack \*

\* TerraSana-Produkt

Wusstest du, dass Röstzwiebeln meistens mit Weizenmehl und Palmöl hergestellt werden? Es gibt bessere Alternativen! Darum enthalten unsere Zwiebeln weder Gluten oder Palmöl noch zusätzliches Salz oder Zucker, und als Topping schmecken sie einfach superlecker!

- 1. Den Tempeh in 1 x 1 cm große Würfel schneiden.
- 2. 4 Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Den Tempeh in ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig braten. Beiseite legen, damit der Tempeh knusprig bleibt.
- 3. Die Schalotten, den Knoblauch und die Chilischote sehr fein schneiden. Den Ingwer raspeln. 2 Esslöffel Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer hinzufügen und 3–5 Minuten braten. Wenn etwas anbrennt. einen Schuss Wasser beifügen.
- Den Ketjap und den gebratenen Tempeh hinzugeben und ca.
   Minuten braten.
- Kurz vor dem Servieren des Gerichts die Satésauce zubereiten. Dazu alle vier Zutaten in eine Pfanne geben und erhitzen, bis die Konsistenz einer (dicken) Sauce erreicht wird.
- Mit Reis und einem Salat servieren. Mit gebratenen Zwiebeln bestreuen.





## Sommerrollen mit Hoisinsauce

Vietnamesische Vorspeise oder Mittagessen mit Reispapier

#### Zutaten

#### Für die Sommerrollen:

50 g thailändische Reisnudeln \*
10 cm Salatgurke
2 Möhren
120 g Räucher-Tofu
1 Avocado
frisches Basilikum (optional)
6 Blätter Reispapier \*
Röstzwiebeln oder schwarze
Sesamsamen (optional)

### Für die Hoisin-Dipsauce:

1 EL Erdnussmus fein \*
2 EL Tamari-Sojasauce \*
1 EL Ahornsirup Grad C \*
1 EL geröstetes Sesamöl \*
1 EL Zitronensaft
1/4 TL Knoblauchpulver
Chilischoten nach Geschmack

\*TerraSana-Produkt

Wir stellen Reispapier aus
100 % Reis her. Du benötigst es
zum Einwickeln all der köstlichen,
frischen Gemüsesorten. Dazu eine
pikante Dipsauce, und im
Nu steht ein gesunder Lunch
auf dem Tisch!

- Die thailändischen Reisnudeln in 3–4 Minuten gar kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- 2. Alle Zutaten für die Hoisinsauce in einer Schüssel vermischen.
- Die Gurken und die Möhren in 10 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse in feine Streifen (Julienne) schneiden. Dann den geräucherten Tofu und die Avocado in Streifen schneiden.
- Ein Reispapierblatt 5 bis höchstens 10 Sekunden unter fließendes Leitungswasser halten. Das Reisblatt auf ein Brett legen. Das Blatt soll nicht zu weich sein, da es beim nächsten Schritt sowieso aufgeweicht wird.
- Eine kleine Handvoll Nudeln, Gemüse, Tofu und Basilikum auf das Reispapier legen und bis zu ungefähr einem Drittel aufrollen. Nun die Seiten nach innen falten und zu einer festen Rolle aufrollen.
- Die Rollen in der Mitte durchschneiden und in die Hoisinsauce dippen (eintauchen).
   Eventuell mit den Röstzwiebeln und den schwarzen Sesamsamen bestreuen.





Pflanzlich genießen!

9 einfache Gerichte mit asiatischen Produkten von TerraSana



Lust auf mehr TerraSana-Produkte? Wir haben über 400! Schau mal auf terrasana.de









