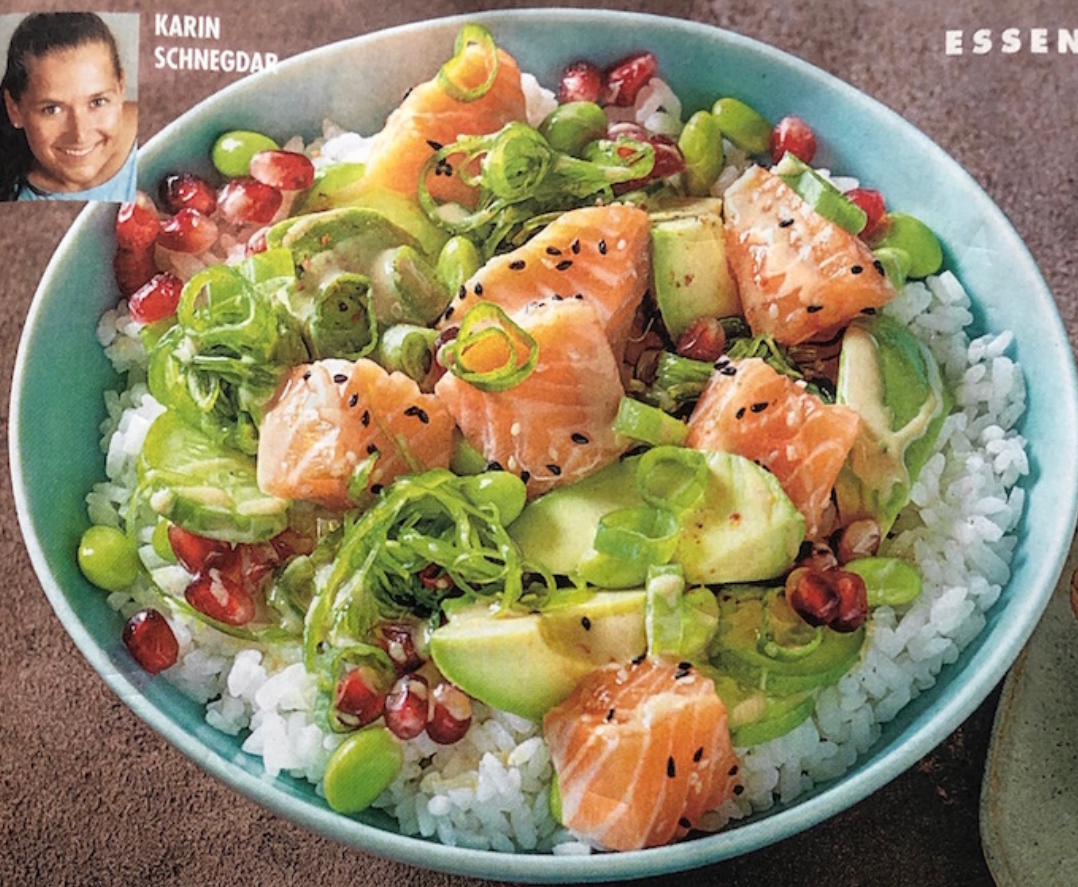




KARIN SCHNEGDA



Fotos: www.koeb.at

Sojabohnen

Eine gesunde Fleisch-Alternative – sofern die Herkunft stimmt.

Diese Hülsenfrucht gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. In Japan wird sie mindestens seit 3000 v. Chr. angebaut und bildet sowohl als Gemüse als auch in fermentierter Form als dunkle, würzige Sauce einen der Grundpfeiler der asiatischen Küche. Veganer lieben die Bohnen, weil sie reich an Eiweiß sind und daher nahezu unverzichtbar für Menschen, die Fleisch und Milchprodukten aus dem Weg gehen. Tatsächlich lassen sich die Bohnen auch zu Produkten verarbeiten, die Topfen und Käse ähneln, wie Tofu und Tempeh. In Verruf kam Soja, weil wegen der weltweit stark steigenden Nachfrage immer öfter Regenwälder abgeholzt werden. Auch bei Soja heißt es also: Wer mit gutem Gewissen essen will, muss auf die nachhaltige Herkunft achten.

REZEPT DER WOCHE

YUZU-LACHS MIT TAHIN-SAUCE UND WAKAME-ALGENSALAT

ZUTATEN (für 4 Personen):
300 g Sushireis, 400 g Lachswürfel in Sashimiqualität, ca. 1,5 x 1,5 cm, 100 g geschälte Edamame-Bohnen, 2 reife Avocados, geschält und entkernt, 1 Salatgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 80 g Granatapfelkerne, 100 g Wakame-Algensalat, einige Sesamkörner, weiß und schwarz, geröstet, zum Garnieren
Sauce:
200 g Tahin-Sesammas, 16 ml Olivenöl, 16 ml Essig, 20 g Honig (oder Agavendicksaft), 40 ml Sojasauce, etwas Wasser, etwas Siracha-Sauce (Chilisauce)



Yuzu-Lachs mit Tahin-Sauce und Wakame-Algensalat nach einem Rezept von Kaspar Kunz, Honu Tiki Bowls, Schultergasse 2, 1010 Wien, Tel. 0650/300 55 29

Dressing:
70 ml Yuzo-Saft, 20 ml geröstetes Sesamöl, 70 ml Reissessig, 140 ml Reiswein, 140 ml Sojasauce

ZUBEREITUNG
Den Sushireis unter fließendem kaltem Wasser gründlich abwaschen, dann in einem Reiskocher oder im Topf im Verhältnis 1:1,2 garen. Für die Sauce alle Zutaten in einen Becher geben und mit einem Pürierstab gut vermengen. Für das Dressing genauso verfahren. Nun die Avocados, die Gurke und die Frühlingszwiebeln sowie den Lachs in kleine Stücke schneiden. Die Edamame-Sojabohnen kurz in kochendem Wasser garen. Granatapfel halbieren, über eine Schüssel halten und mit einem Löffel die Kerne herausklopfen. Nun den Reis in nette Schüsseln füllen und alles elegant darauf verteilen, mit Sauce, Dressing und Sesamkörnern garnieren und servieren.