

Die fruchtigen Noten von Himbeeressig und naturtrübem Apfelsaft ergeben in Kombination mit nussigem Kernöl und würziger Sojasauce eine wunderbare Crossover-Marinade.

Rezept von **Sohyi Kim**

Spargelsalat mit Kürbiskernöl-Sojasauce-Dressing

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD LEICHT • PRO PORTION CA. 408 KCAL

Für den Salat

- *Mischsalat je nach Saison (z. B. Frisée, Lollo rosso, Lollo verde, Rucola)*
- 300 g grüner Spargel
- Olivenöl
- 1 Tasse Himbeeren
- 1–2 EL geröstete Pinienkerne

Für die Marinade

- 125 ml Kürbiskernöl
- 3 EL Sojasauce
- 125 ml naturtrüber Apfelsaft
- 3 EL Himbeeressig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer nach Bedarf

Salatblätter waschen, zerteilen und auf Tellern anrichten.

Die Zutaten der Marinade gut vermischen und über den Salatblättern verteilen.

Den Strunk der Spargelstangen entfernen, die Spargelspitzen längs halbieren, den Rest in 1–2 cm große Stücke schneiden. In Olivenöl kurz anbraten und zum marinierten Salat geben. Mit Himbeeren und Pinienkernen garniert servieren.





Rezept von **Sohyi Kim**

Gebratene Eierschwammerln mit Spaghetti

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD LEICHT • PRO PORTION CA. 460 KCAL

Gebratene Nudeln sind in Asien ein klassisches Gericht, bei uns ist diese Zubereitungsform noch eher unüblich. Wichtig ist dabei jedenfalls, dass das Gericht nicht zu trocken wird.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin weich kochen, dann abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit 1 EL Sonnenblumenöl durchmischen.

Die Pilze sorgfältig putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte klein würfelig schneiden und in Sesamöl und Sonnenblumenöl goldbraun anschwitzen, Pilze, Sojasauce, Ahornsirup und Fruchtessig daruntermischen und ca. 1 Minute lang braten. Danach die Nudeln dazugeben, alles vermischen und weitere 2 Minuten mitbraten, mit Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln gleichmäßig auf Tellern verteilen und eventuell mit Sesam oder fein geschnittenen Jungzwiebeln bestreuen.

- 400 g Spaghetti
- 1 EL Sonnenblumenöl

Für das Schwammerl-Sugo

- 250 g Eierschwammerln
- 1 Schalotte
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Fruchtessig
(z. B. Himbeer, Erdbeer)
- Pfeffer



Rezept von **Sohyi Kim**

Bärlauchpalatschinken mit Gemüse gefüllt und mit Käse überbacken

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD AUFWENDIG • PRO PORTION CA. 410 KCAL

Für die Palatschinken

- 100 g Bärlauch
- 2 Eier
- 200 g Universalmehl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ca. 250 ml Sodawasser
- Öl zum Braten

Für die Füllung

- ca. 300 g Saison-Mischgemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Lauch, Kraut, Brokkoli, Paprika)
- 3 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Olivenöl zum Braten

Zum Überbacken

- 60 g Käse (Gouda oder Bergkäse)

Für die Palatschinkenmasse Bärlauch im Mixer fein pürieren. Eier schaumig schlagen, Mehl, Sojasauce, Sonnenblumenöl und Sodawasser einrühren. Die Bärlauchmasse dazumischen und in Öl dünn herausbraten.

Für die Fülle Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Sojasauce, Pfeffer sowie Knoblauch abschmecken und kurz in Olivenöl anbraten.

Gemüse auf die Palatschinken legen, zuklappen und den geriebenen Käse darüberstreuen. 5 Minuten bei 180 °C im Backrohr überbacken. Eventuell mit Salat servieren.

Anstelle des Bärlauchs kann man auch passierten Spinat verwenden, den man mit Teriyaki-Marinade & Sauce mit geröstetem Knoblauch aromatisiert!

Rezept von **Sohyi Kim**

Gebackene Rindsbackerln mit Erdäpfelsalat und Kürbiskernöl

ZUBEREITUNGSZEIT 150 MIN. • SCHWIERIGKEITSGRAD AUFWENDIG • PRO PORTION CA. 700 KCAL

Eine feine Variante vom klassischen Alt-Wiener Backfleisch. Man kann hierfür auch andere gekochte Rindfleischteile verwenden!

Für die Rindsbackerln

- 4 Rindsbackerln
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 1 getrocknete Chilischote
- Pfeffer
- 125 ml Sojasauce
- 1,5 l Rindsuppe

Für die Panier

- 2 Eier
- 2 cm Ingwer, fein gehackt
- 100 g griffiges Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Kokosflocken
- 100 ml Öl zum Ausbacken

Für den Salat

- 400 g speckige Erdäpfel
- Weinessig
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 TL scharfer Senf
- Sonnenblumenöl
- naturtrüber Apfelsaft
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Kürbiskernöl

Die Rindsbackerln mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Pfeffer und Sojasauce in die Suppe geben und darin 2 Stunden lang ziehen lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen. Das Gemüse herausnehmen und die Backerln in der Suppe auskühlen lassen, danach in 1 cm breite Stücke schneiden.

Für die Panier die Eier glatt rühren und den gehackten Ingwer hineinmischen. Zuerst die Backerln in griffigem Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen, danach in einer Brösel-Kokosflocken-Mischung wenden und in Öl herausbacken.

Für den Salat die Erdäpfel weich kochen. Aus Essig, Schalotten, Senf, Sonnenblumenöl, etwas Apfelsaft, Sojasauce und Pfeffer eine Marinade herstellen und die noch warmen Erdäpfel in Scheiben hineinschneiden, gut durchmischen und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl verfeinern.

