



VEGANES REZEPT AUS DER REDUCE KÜCHE

REDUCE PLUS

GESUNDHEITSRESORT
BAD TATZMANNSDORF

GEDÄMPFTE GEMÜSE „DIM SUM“

ZUTATEN

TEIG

- 250 g Weizenmehl
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz

FÜLLUNG

- 50 g Zwiebel (gehackt)
- 50 g Shiitake
- 100 g Pak Choi oder Kohl
- 50 g Kastanien (gekocht)
- 50 g Tofu
- Salz, Sesamöl, Sojasauce, Knoblauch
- Cashewnüsse (geröstet)
- Stärke und Wasser

GEGRILLER KÜRBIS UND KÜRBISCREME

- 200 g Kürbis,
50g Kürbisabschnitte
- 1/8 l vegane Sahne
- Salz, Olivenöl, Thymian,
Muskatnuss, Pfeffer, Zitrone

ZUBEREITUNG

Teig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 1 h zugedeckt rasten lassen.

Füllung: Zwiebel glasig anrösten. Gemüse und Cashewnüsse fein hacken und gemeinsam mit dem leicht zerbröselten Tofu dazugeben und abschmecken. Alles verrühren und kalt stellen.

Den Teig dünn ausrollen und Kreise (Ø 10 cm) ausstechen. In jeden Kreis einen Esslöffel Füllung geben am besten mit Stärke und Wasser den Rand bestreichen damit die Dumplings nicht auseinanderfallen. Dann auf einen Bambuskorb legen und 12 Min. dämpfen (alternativ Dampfgarer)

Kürbis: Den Kürbis in 1 cm Scheiben schneiden, würzen und grillen. Creme: Die Kürbisabschnitte kochen und pürieren. Die vegane Sahne aufschlagen und mit dem passierten Kürbis mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Dim Sums auf dem gegrillten Kürbis anrichten und mit der Kürbiscreme und gerösteten Cashews garnieren und mit Olivenöl beträufeln.