

Lounge 81



CHRISTINA LUGER

ASIAREISE

Vegetarisch & Vegan

KOCHKURS

VON BANGKOK BIS KYOTO.
VON STREETFOOD BIS FINE DINING.
EINE KULINARISCHE REISE DURCH ASIEN –
VEGETARISCH & VEGAN INTERPRETIERT
MIT REGIONALEN ZUTATEN,
VIEL UMAMI UND
MODERNER HANDSCHRIFT.



THAILAND



SINGAPUR



CHINA



JAPAN



INDIEN



KOREA



VIETNAM



HONGKONG

Gemeinsam. Kochen. Genießen.



ASIAREISE - Vegetarischer & Veganer Kochkurs

Lounge 81 - Christina Luger

Von Bangkok bis Kyoto. Von Streetfood bis Fine Dining.

Eine kulinarische Reise durch Asien - vegetarisch & vegan interpretiert mit regionalen Zutaten, viel Umami und moderner Handschrift.

Willkommen


Asien begeistert mit Vielfalt, Gewürzen, Texturen und unglaublichem Umami. In diesem Kochkurs reisen wir gemeinsam durch verschiedene Länder und interpretieren traditionelle Gerichte modern, vegetarisch und vegan.

Viele Zutaten lassen sich regional beziehen oder einfach zuhause nachkochen. Wichtig ist dabei nicht Perfektion - sondern Geschmack, Balance und Freude am Kochen.

Mit Liebe gekocht in der Lounge 81 

THAILAND

Warmes Kokos-Curry mit Gemüse & Kräutern

 **vegan**

Zutaten (4 Personen)

- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 150 g Brokkoli
- 150 g Pak Choi
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer

- 1 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- Limettensaft
- frischer Koriander
- Jasminreis


Zubereitung

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
3. Currypaste kurz mitrösten.
4. Mit Kokosmilch aufgießen.
5. Süßkartoffel und Karotte weich kochen.
6. Restliches Gemüse kurz mitgaren.
7. Mit Sojasauce, Zucker und Limette abschmecken.
8. Mit Reis und frischem Koriander servieren.

🌟 Tipp:

Etwas geröstetes Chiliöl bringt zusätzlich Tiefe und Schärfe.

Kohlrabi Som Tam - Thai Papaya Salat neu interpretiert

 vegan

Frisch, scharf, süß, salzig und sauer – genau diese Balance macht Som Tam so besonders. Statt grüner Papaya verwenden wir heimischen Kohlrabi.

Zutaten (4 Personen)

- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 2 Karotten
- 10 Cherrytomaten
- 1 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup oder Palmzucker
- 2 EL geröstete Erdnüsse
- frischer Koriander
- optional: Thai Basilikum

Zubereitung

1. Kohlrabi und Karotten schälen und fein julienne schneiden.
2. Cherrytomaten halbieren.
3. Chili und Knoblauch im Mörser zerstoßen.
4. Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup hinzufügen.
5. Gemüse unterheben und leicht zusammendrücken.
6. Kurz ziehen lassen.
7. Mit Erdnüssen und Kräutern servieren.

🌟 **Tipp:**

Der Salat schmeckt besonders gut eisgekühlt und frisch zubereitet.

🌶️ **Mehr Thailand-Feeling:**

Mit geröstetem Sticky Rice Pulver bestreuen.



SINGAPUR

Chili Crunch Tofu auf Brioche

🌱 vegan möglich

Zutaten

- 400 g Naturtofu
- 4 kleine Brioche Buns
- 1 rote Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 250 g passierte Tomaten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Sesamöl
- Frühlingszwiebel
- Speisestärke

Zubereitung

1. Tofu pressen und würfeln.
2. In Stärke wenden und knusprig ausbacken.
3. Chili, Knoblauch und Ingwer anrösten.
4. Tomaten, Sojasauce und Ahornsirup hinzufügen.
5. Sauce einkochen lassen.
6. Tofu darin glasieren.

7. Auf getoasteten Buns servieren.

✨ **Tipp:**

Mit eingelegten Gurken und Sesam servieren.

CHINA

Bao Bun mit geschmortem Weißkraut & Chili Mayo

 vegan

Zutaten

- 8 Bao Buns
- 1 kleiner Weißkrautkopf
- 2 Karotten
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Reissessig
- vegane Mayo
- Chiliöl
- Koriander
- Sesam

Zubereitung


1. Weißkraut fein schneiden.
2. In etwas Öl langsam anrösten.
3. Mit Sojasauce und Reissessig würzen.
4. Bao Buns dämpfen.
5. Mayo mit Chiliöl verrühren.
6. Bao Buns mit Kraut und Sauce füllen.

✨ **Tipp:**

Etwas gerösteter Sesam sorgt für Crunch.

JAPAN

Miso Ramen mit Shiitake-Dashi

 vegan

Zutaten

- 1 Liter Gemüsefond
- 20 g getrocknete Shiitake
- 1 Stück Kombu
- 2 EL Misopaste
- 200 g Ramen Nudeln
- Pak Choi
- Frühlingszwiebel
- Mais
- Sesam
- Chiliöl

Zubereitung

1. Shiitake und Kombu in Wasser ziehen lassen.
2. Langsam erhitzen und aromatischen Fond herstellen.
3. Misopaste einrühren.
4. Nudeln separat kochen.
5. Mit Gemüse und Toppings anrichten.

Tipp:

Ein paar Tropfen schwarzes Knoblauchöl geben Tiefe.

Pilz Takoyaki mit Wasabi Mayo

 vegetarisch | vegan möglich

Kleine japanische Streetfood-Kugeln – außen knusprig, innen weich und unglaublich aromatisch.

Zutaten (4 Personen)

Für den Teig

- 200 g Mehl

- 1 TL Backpulver
- 2 Eier oder veganer Ersatz
- 500 ml Dashi oder Gemüsefond
- 1 TL Sojasauce

Füllung

- 200 g Kräuterseitlinge oder Austernpilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- eingelegter Ingwer
- Sesamöl

Topping

- vegane oder normale Mayo
- Wasabi
- Takoyaki Sauce oder BBQ Sauce
- Nori
- Sesam
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Pilze sehr fein würfeln und kräftig anbraten.
2. Mit etwas Sojasauce und Sesamöl würzen.
3. Alle Zutaten für den Teig glatt verrühren.
4. Takoyaki-Pfanne gut erhitzen und leicht ölen.
5. Mulden fast voll mit Teig füllen.
6. Pilze und Frühlingszwiebeln hineingeben.
7. Sobald der Teig stockt, Kugeln vorsichtig drehen.
8. Rundum goldbraun und knusprig backen.
9. Mit Sauce, Wasabi Mayo, Nori und Sesam servieren.

Tipp:

Für extra Umami etwas fein gehackte Shiitake in die Füllung mischen.

Vegane Variante:

Einfach Ei durch pflanzlichen Ersatz ersetzen und vegane Mayo verwenden.

INDIEN

Karfiol Tandoori mit Minzjoghurt

 vegetarisch |  vegan möglich

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 150 g Joghurt oder veganer Joghurt
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- Limettensaft
- frische Minze

Zubereitung

1. Blumenkohl in Stücke teilen.
2. Mit Gewürzen und Joghurt marinieren.
3. Im Rohr bei 220 °C rösten.
4. Mit Minzjoghurt servieren.

Tipp:

Perfekt mit Naanbrot oder Reis.

KOREA

Kimchi Fried Rice mit Spiegelei

 vegetarisch |  vegan möglich

Zutaten

- 300 g gekochter Reis
- 150 g Kimchi
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Gochujang
- Sojasauce
- Sesamöl

- Eier oder veganer Ersatz

Zubereitung


1. Gemüse fein schneiden.
2. Alles scharf anbraten.
3. Reis hinzufügen.
4. Mit Gochujang und Sojasauce abschmecken.
5. Mit Spiegelei servieren.

✨ **Tipp:**

Der Reis sollte kalt sein – so wird er schön knusprig.

VIETNAM

Sommerrollen mit Erdnussdip

 vegan

Zutaten

- Reispapier
- Glasnudeln
- Gurke
- Karotte
- Kräuter
- Salat
- Erdnussmus
- Sojasauce
- Limettensaft
- Ahornsirup

Zubereitung


1. Gemüse fein schneiden.
2. Reispapier kurz einweichen.
3. Mit Gemüse und Kräutern füllen.
4. Fest einrollen.
5. Dip aus allen Zutaten verrühren.

✨ **Tipp:**

Frische Minze macht die Rollen besonders aromatisch.

THAILAND

Thai Erdbeersalat mit Chili, Limette & Thai Basilikum

 vegan

Fruchtig, scharf, frisch und überraschend – ein perfekter Sommergang mit Thailand-Flair.

Zutaten (4 Personen)

- 500 g Erdbeeren
- 1 rote Chili
- 1 Limette
- 1 EL Ahornsirup oder Palmzucker
- Thai Basilikum
- frische Minze
- geröstete Erdnüsse
- etwas schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Erdbeeren halbieren oder vierteln.
2. Chili fein schneiden.
3. Limettensaft mit Ahornsirup verrühren.
4. Alles vorsichtig marinieren.
5. Mit Thai Basilikum, Minze und Erdnüssen servieren.

Tipp:

Kurz vor dem Servieren etwas gerösteten schwarzen Sesam darübergeben.

HONGKONG

Hong Kong Egg Tarte

 vegetarisch | vegane Variante möglich

Knuspriger Mürbteig trifft auf cremige Vanille-Eierfüllung – ein Klassiker aus Hong Kong.

Zutaten (4-6 Tartelettes)

Teig

- 200 g Mehl
- 100 g kalte Butter
- 40 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1-2 EL kaltes Wasser

Füllung

- 2 Eier
- 120 ml Milch
- 60 ml Schlagobers
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanille

Zubereitung

1. Alle Zutaten rasch zu einem Mürbteig kneten.
2. 30 Minuten kalt stellen.
3. Förmchen auslegen und leicht vorbacken.
4. Eier mit Milch, Obers, Zucker und Vanille verrühren.
5. Durch ein Sieb passieren.
6. In die Förmchen füllen.
7. Bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.

🌟 **Tipp:**

Die Füllung sollte noch leicht wackeln – dann wird sie besonders cremig.

🌱 **Vegane Variante:**

Mit veganem Blätterteig und einer Vanille-Kokoscreme auf Stärkebasis zubereiten.



Grundlagen der Asiatischen Küche

Wichtige Zutaten

- Sojasauce
- Miso
- Sesamöl
- Reisessig
- Chiliöl
- Gochujang
- Currypaste
- Kokosmilch
- Kombu
- Shiitake



Umami in der vegetarischen Küche

Umami entsteht nicht nur durch Fleisch oder Fisch.
Besonders wichtig sind:

- geröstete Zwiebeln
- Pilze
- Miso
- Sojasauce
- fermentierte Produkte
- geröstete Gewürze
- langsames Rösten
- Kombu & Shiitake

✨ Gute vegetarische Küche braucht Tiefe, Röstaromen und Balance.



Danke

Danke, dass ihr mit mir auf diese kulinarische Reise gegangen seid.
Ich hoffe, ihr nehmt viele Ideen, Inspirationen und Lust aufs Weiterkochen mit nach Hause.

Christina Luger
Lounge 81