



## Vegane Peking-Ente - Beijing

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Füllung

- 250 g Tofu Natur - mit einer Gabel zerbröseln
- 100 ml Sojasahne
- 25 g Misopaste, Gerste
- 1 TL Bio-Maisstärke
- 2 EL Erdnussöl hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- Pfeffer aus der Mühle

## Für die Sojahaut

- 3 Blätter Sojahaut\* 40 x 40 cm ( \* Sojahaut finden Sie [hier unter diesem Link.](#) )
- 200 ml Sojadrink
- 20 g Misopaste, Gerste
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig

*\*Aus dem Asia-Laden oder Online-Shop*

## Für die Orangensauce

- 150 ml Orangensaft, süß und frisch gepresst
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 TL Bio-Maisstärke
- 2 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Ausserdem

- 500 g Salatgurke - in 3-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Datteltomaten - vierteln
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL gehackter Koriander

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Für die Füllung 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 6 Min. goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für die Tofu-Sauce alle anderen Zutaten der Füllung in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer pürieren. Sobald der Tofu fertig gebraten ist, mit der Sauce übergiessen und die Flüssigkeit kurz verdampfen lassen. Dann den Pfanneninhalt auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen.

Für die Sojahaut einen grossen Teller mit 1 EL Erdnussöl einpinseln und zur Seite stellen.

Dann den Sojadrink und die Misopaste mit dem Stabmixer pürieren und in eine grosse Schüssel füllen. Ein Sojahaut-Blatt kurz durch die Sauce ziehen, abtropfen lassen und sofort auf die Arbeitsplatte legen.

Ein Drittel der Füllung auf das untere Drittel der Haut geben. Von unten einmal umklappen, dann die Seiten einklappen, das Ganze Blatt flach nach oben einwickeln und auf einen Teller legen. Mit den restlichen zwei Sojahaut-Blättern ebenso verfahren.

Wenn alle Päckchen nebeneinander auf dem Teller liegen, einen weiteren kleinen Teller darauflegen, vorsichtig andrücken und darauf liegen lassen.

Einen Topf mit Siebeinsatz ca. 5-cm-hoch mit Wasser füllen und den Teller mit den Päckchen und dem kleinen Teller auf das Sieb stellen. Dann einen Deckel auflegen, aufkochen lassen und die Päckchen darin 15 Min. dämpfen.

**Tipp:** Falls du einen Combi-Dämpfer zu Hause hast, kannst du die Päckchen auch darin dämpfen.

In der Zwischenzeit die Orangensauce zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einen Topf geben, gründlich verrühren und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Wenn die Päckchen fertig gedämpft sind, 3 EL Erdnussöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier bestückten Teller legen.

Anschliessend auf ein grosses Brett legen und mit einem scharfen Messer in 2-cm-Stücke schneiden.

Die Sauce auf 3 Teller verteilen und mit den Gurkenscheiben belegen. Dann die „Entenscheiben“ darauf anrichten und mit Tomaten und Koriander garniert servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 541 kcal
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiss: 20 g
- Fett: 51 g