

# Vegan in Singapur - Leas Reisebericht

Singapur mach Dich bereit - die Foodblogger kommen! Ende Januar 2016 war es endlich soweit: Zusammen mit den weiteren Gewinnern des "FOOD BLOG AWARDS 2015" flog ich in die Megacity Singapur! Gemeinsam erlebten wir vier aufregende Tage, in denen wir die Stadt und vor allem die kulinarischen Highlights Singapurs erkundeten. Klar, schließlich sind wir alle Foodblogger und gutes Essen ist DAS Thema für uns. Foto: Jens Glatz / Kochhelden.TV

Die Gewinner des Food Blog Awards 2015 in Singapur; v.l.n.r.: Arne und Claudia von "Food with a View" <http://foodviewberlin.com>, Karin von "Lisbeths Cupcakes & Cookies" <http://www.lisbeths.de>, Carina, Tanja, Tine & Jasmin von "Foodistas" <http://foodistas.de>, Tine von "Trickytine" <http://trickytine.com>, Brigitte von "Goats Today" <http://www.goats.today>, Claudia von "Geschmeidige Köstlichkeiten" <http://geschmeidigekeostlichkeiten.at>, Silke von "Fräulein Glücklich" <http://fraeulein-gluecklich.blogspot.de> und meine Wenigkeit: Lea von Veggies [www.veggi.es](http://www.veggi.es) Schon vor Reiseantritt war ich sehr gespannt, inwiefern der vegane Lebensstil in Singapur bekannt ist und wie sich ein veganer Aufenthalt in Singapur gestalten würde. Ich hatte mich dazu im Vorfeld schon ein wenig im Internet schlau gemacht. Dort gingen die Meinungen und Erfahrungen jedoch sehr auseinander. Von "prima veganes Essen" bis "fast unmöglich" habe ich alles gefunden. Um die Stadt noch besser zu erkunden, habe ich meinen Aufenthalt vor Ort zusätzlich vier Tage privat verlängert. Ich war also insgesamt acht Tage vor Ort. In dieser Zeit habe ich mir Singapur selbst und die veganen Ess-Möglichkeiten im Speziellen ganz genau angesehen. Hier kommt mein ganz persönlicher Erfahrungsbericht. Singapur ist eine Stadt der Superlative. Unfassbar moderne (Glas-)Bauten und Hochhäuser, unzählige Einkaufszentren, die sich über Kilometer und viele Etagen erstrecken, reihen sich unmittelbar an stilvolle, kleine Gebäude aus der Kolonialzeit sowie ursprüngliches, quirlig-kulturelles Leben in den chinesischen, indischen und muslimischen Zentren der Stadt. Singapur Skyline Marina Bay Singapur muslimisches Viertel Singapur Little India Die größte Bevölkerungsgruppe stellen hier die Chinesen, gefolgt von Malaien, Indern, Muslimen und anderen Ethnien. Und genau das spiegelt sich sowohl im Stadtbild, als auch in der kulinarischen Welt wider. In der Küche Singapurs verschmelzen die Traditionen der Einwohner zu einem Eldorado chinesisch-indisch-asiatischer Küche. Was mir sofort aufgefallen ist: Es wird vorrangig deftig, ziemlich fettig und vor allem "nicht-vegan" gekocht. Fleisch und Fisch sowie "Austernsoße" sind die zentralen Zutaten der hiesigen Küche. Wohin man blickt, sieht man paniertes, gegrilltes, gebratenes, mariniertes, gegartes und anderweitig verarbeitetes Fleisch mit Reis, Nudeln oder in Form von Dumplings und Frühlingsrollen kredenzt. Vor allem verarbeiten die Menschen hier alle Teile des Tiers und schrecken auch nicht davor zurück Schlangen, Frösche und Schildkröten zu verspeisen. In Singapur, wie auch in anderen asiatischen Ländern, ist es Gang und Gebe, alle Teile des Tieres zu verspeisen - auch Köpfe, alle Innereien, Hufe, Klauen etc.... einige Bilder erspare ich Euch hier.... "Frog Porridge"?? Echt jetzt??! Ja, Frösche werden in vielen Teilen Singapurs gegessen.

## Chinatown

Auch im chinesischen Viertel Singapurs werden vorrangig Fleisch- und Fischgerichte gekocht. Jedoch sind die chinesischen Gemüsemärkte in Chinatown unglaublich

beeindruckend, authentisch und vielfältig. Gemüsemarkt in Chinatown Gemüsemarkt in Chinatown

## **Little India**

Ganz anders im Stadtteil "Little India". Dort findet man eine Vielzahl an vegetarischen Speisen mit viel Gemüse und bekannten wie fremdartigen Kräutern wider. Wer also schnell, wirklich günstig und einfach vegan essen möchte, tut dies am besten in Little India. Dort wird man in den vegetarischen Garküchen und Restaurants fündig und kann vegane Dosas, Samosas und Currys in unzähligen Variationen ausprobieren. Jedoch ist hier auf der Suche nach veganem Essen Vorsicht geboten: Die indische Küche ist vorrangig vegetarisch und nicht vegan. Es werden viele Milchprodukte und Eier konsumiert. Vor allem werden Zutaten häufig mit "Ghee" angebraten bzw. zubereitet. Hier muss man eigens nachfragen. Wie in ganz Singapur, sind aber auch hier die Leute sehr freundlich, offen und kommunikativ. Und da hier fast jeder Englisch spricht, kann man sich ganz gut vegan durchschlagen. Gemüsestand in Little India Kräuterstand in Little India Singapur Veganes Gericht in Little India: Mock-meat meets rice and curry

## **"HAWKER-CENTER" - Singapurs beliebte Foodcourts**

Die so genannten "Hawker-Center" sind in Singapur nicht wegzudenken. Diese überdachten, jedoch seitlich stets offenen Foodcourts beherbergen immer eine sehr große Anzahl an einzelnen Imbiss-/Esses-Ständen unterschiedlichster Ausprägung und sind über ganz Singapur verteilt zu finden. Dort kann man sich nach Belieben an den einzelnen Ständen Essen holen und anschließend an einem der bereit stehenden Tische verspeisen. Hawker-Center in Singapur Da man hier die ganze Bandbreite der lokalen Küchenvielfalt essen kann und die Gerichte auch recht günstig angeboten werden, sind Hawker-Center ein beliebter Treffpunkt der Einheimischen und natürlich auch ein großer Touristenmagnet. In den meisten Hawker-Centern wird man auch auf der Suche nach vegetarischen und veganen Gerichten fündig, jedoch werden hier vorrangig Fleisch- und Fischgerichte angeboten. Da die Hawker für sich genommen schon eine Attraktion sind, sollte man sie unbedingt besuchen. Mir ganz persönlich haben sie aber vorrangig als landestypische Sehenswürdigkeit gefallen, gegessen habe ich dort nur einmal. Denn man sitzt natürlich mitten in der Menschenmenge und überall um einen herum wird Fleisch in allen nur erdenklichen Variationen gegessen. Sowohl der intensive Essensgeruch als auch der Anblick der teils aus den Tellern ragenden Knochen und Tierteile, fand ich ebenso wenig appetitlich wie die ausgegebenen Plastikteller und die leicht schmutzige Gesamtatmosphäre. Reinschauen solltet Ihr aber allemal!

## **Zwischenfazit: Vegan essen ist in Singapur zwar möglich, jedoch nicht selbstverständlich!**

1) Man kann ganz klar festhalten: "Vegetarisch zu essen" ist in Singapur kein Problem. "Vegan" ist in Singapur jedoch so gut wie unbekannt und wird meist mit vegetarisch gleich gesetzt. 2) Vegetarische und vegane Gerichte in Singapur enthalten extrem viele "Fleischersatz-Produkte" - vor allem in Little India und Chinatown. Man ist hier sehr stolz darauf, "mock-meat" in allen Variationen herzustellen. Das muss man mögen. Mir persönlich waren die veganen Gerichte, die ich probiert hatte, sowohl zu fettig als auch "zu wenig grün". Zumeist handelt es sich um Fleischersatz, der auf Basis von Weizengluten oder Tofu hergestellt wird. Dieser wird mit Kokosmilch, Nudeln, Reis und

anderen Beilagen konsumiert. Das sieht in etwa wie folgt aus: Veganes und vegetarisches Essen besteht oft zu Großteilen aus Fleischersatz, der so täuschend echt gemacht ist, dass ich es kaum essen wollte. So sieht klassisch veganes Essen in Singapur aus: Fleischersatz in Kokosmilch mit Nudeln 3) Da veganes Essen in Singapur keine Selbstverständlichkeit ist, endet die Suche nach etwas Essbarem manchmal einfach darin, dass man Reis mit Gemüse und Sprossen kauft. Das schmeckt zwar ganz ok, ist aber kein kulinarisches Highlight. Veganes Essen in Singapur sieht daher oft so aus - schmeckt nicht schlecht, ein kulinarisches Highlight ist das aber nicht. 4) Yeah, aus versehen vegan! In Singapur gibt es viele großartige, moderne und zum Teil auch sehr teure Hotels. Hier findet man eine Singapurküche mit starken europäischen Einschlägen vor. Viele Gerichte sind dann "aus Versehen vegan", wie man so schön sagt. Nachstehend zwei Beispiele: "Karotten-Kichererbsensalat" und "Ofenkürbis-Salat". Beides war sehr lecker und wurde im "[Rendevouz Hotel](#)" angeboten, in dem wir Foodblogger vier Nächte verbracht haben. Zum Frühstück gab es außerdem eine riesige Auswahl an frischem Obst, vegane Baked-Beans und veganes Curry. Doch als ich zum Schluss noch vier Tage alleine in Singapur verbracht habe, habe ich sie doch noch gefunden: Tolle vegane Restaurants und Alternativen, die man als Veganer unbedingt in Singapur besuchen sollte. Es gibt in Singapur nämlich zwei rein vegane Restaurants sowie weitere Restaurants die tolle vegane Alternativen anbieten und eine Salatbar-Kette, die eine beeindruckende Vielfalt an veganen Salaten, köstlichen Quinoa-Bowls und veganen Wraps anbietet.

**So, follow me to vegan Singapore!**

**Es gibt sie doch, die veganen Highlights! Hier kommen meine Top 7 der veganen Singapur Tipps**

### **1) Genesis - Ein rein veganes, clean-eating Restaurant im nördlichen Teil von Little India**

Das Genesis ist eines der beiden rein veganen Restaurants in Singapur. Es liegt etwas versteckt im nördlichen Teil von Little India und ist nicht ganz einfach zu finden, denn die kleine Seitenstraße ist ansonsten recht unspektakulär. Doch das leckere vegane Essen ist den Weg aber auf jeden Fall Wert. Die Betreiber des Genesis sind Adventisten, die eine gewaltlose Ernährung nach dem Prinzip des "Clean Eating" proklamieren. Missioniert wird hier sonst aber nicht. Die Betreiber sind extrem freundlich und sprechen gerne mit den Besuchern über die vegane Entwicklung in Singapur. Auch vegane Kochkurse und Food Demonstrations finden hier regelmäßig statt. Alle Gerichte sind bio, größtenteils zuckerfrei und frei von industriell vorverarbeiteten Produkten. Das Genesis bietet in netter, lockerer Atmosphäre die ganze Bandbreite asiatischer veganer Kochkunst. Vieles ist außerdem rohvegan, alles no MSG. Hier gibt es u.a. Dumplings, Frühlingsrollen, leckere Reisgerichte, Nussbraten, Currys, roh-vegane Lasagne und Wraps, Salate, Algengerichte und vieles mehr. Darüber hinaus verkauft das Genesis unter eigenem Label sehr leckere Kekse. Ich habe sie alle probieren dürfen und konnte mich kaum entscheiden. Meine Lieblingssorte waren die "veganen Grüne-Bohne-Vanillekekse", auf dem Foto im unteren Regal ganz links zu sehen. Was waren die köstlich! Ich würde das Genesis auf jeden Fall wieder besuchen. Der Weg lohnt, die Preise sind für Singapur-Verhältnisse sehr moderat und liegen für ein Hauptgericht bei 09.00 - 12.00 Dollar.

**ADRESSE Genesis - Vegan Restaurant 115, Owen Road 218922 Singapore Ruhetag: Samstag U-Bahnstation: Farrer Park Facebookseite: <https://www.facebook.com/genesisvegan/>**

## **2) Loving Hut - Die einzige Filiale der weltweit bekannten veganen Restaurantkette in Singapur**

Die vegane Restaurantkette Loving Hut kennen sicherlich einige von Euch schon bereits aus Deutschland oder anderen Ländern. Hier habe ich mich so richtig wohl gefühlt. Das Loving Hut liegt ziemlich versteckt in einer extrem hübschen Straße im östlichen Singapur, die mich sehr an die Atmosphäre im Prenzlauer Berg erinnert hat. Die Häuser sind bunt bemalt, die ganze Stimmung in der Gegend ist locker. Hier lohnt sich auch ein ausgiebiger Bummel durch die Gegend. Buntes Treiben und hübsche Häuser auf der Joo Chiat Road Die nächstgelegene U-Bahnstation ist Paya Lebar. Im Loving Hut gibt es alles, was das Veganer-Herz begehrt. Tofugerichte, vegane Salat-Bowls mit Tempeh, Nudelgerichte, Lasagne, Currys sowie vegane Nachspeisen und grüne Smoothies. Ich hatte einen frischen Salat mit Spargel und gebratenen Kräuterseitlingen sowie vegane Satéspieße mit Gurke, Ananas und hausgemachter Erdnusssoße. Besonders lecker fand ich die knusprig gefüllten Teigrollen mit Gemüse und süß-saurer Soße. Hier im Loving Hut habe ich mich so wohl gefühlt, dass ich es während meines Aufenthalts gleich zwei Mal besucht habe und ich kann es jedem nur empfehlen, der in Singapur richtig lecker vegan essen möchte.

**ADRESSE Loving Hut Singapur 229, Joo Chiat Road 427489 Singapur Webseite mit allen Infos: <http://www.lovinghut.com.sg> U-bahnstation: Paya Lebar**

## **3) Putu Piring - Unfassbar leckere vegane Palmzucker-Reiscakes**

Hier kommt wirklich ein Geheimtipp: Putu Piring! Das sind kleine heiße Reisküchlein, die mit karamellisiertem Palmzucker gefüllt sind und mit Kokosflocken auf einem Bananenblatt gereicht werden. Diese Spezialität, die viele von Euch sicherlich auch so oder ähnlich aus Indien kennen, sollte man in Singapur nicht verpassen. Die heißen Reisküchlein schmelzen im Mund regelrecht zusammen und der im Inneren karamellierte Palmzucker quillt beim Essen hervor. Das schmeckt einfach nur lecker. Das Tolle: Das beste Putu Piring gibt es für nur 02.00 Dollar ganz versteckt direkt um die Ecke vom veganen Restaurant Loving Hut, das ich oben beschrieben habe. Ihr könnt auch direkt vor Ort bei der Herstellung der Reisküchlein zusehen. Die Reismehlmasse wird mit Palmzucker gefüllt und in kleinen Trichtern dampfgegart, bevor es zusammen mit Bananenblattstückchen und Kokosflocken heiß serviert wird. Ihr findet Putu Piring an einem kleinen Stand in diesem Gebäudekomplex genau an der Ecke Geylang Road Ecke Haig Road (U-Bahnstation Paya Lebar) Hier befindet sich die Putu Piring Station - betretet das ALWADI und haltet Euch rechts. es ist gleich der dritte oder vierte Food-Stand! **ADRESSE Putu Piring Hait Road 970 Geylang (Onan Road) 423492 Singapur Facebook: <https://www.facebook.com/haigroadputupiring/>**

## **4) Well Dressed - Tolles veganes Angebot mitten in Chinatown**

In das Well Dressed bin ich regelrecht "reingestolpert", so zentral liegt es. Ihr findet das Well Dressed nämlich nur eine kleine Querstraße vom berühmten "Buddha Tooth Relict Temple" entfernt, der eine große Touristenattraktion mitten in Singapur ist. Der Tempel ist überwältigend. Ihr solltet ihn bei Eurer Singapur-Reise auf jeden Fall besuchen. Doch zurück zu diesem wunderbaren vegan-vegetarischen Hotspot nur zwei Minuten

Fußweg von dem imposanten Buddha Tooth Relict Temple entfernt: Das "Well Dressed" befindet sich im Erdgeschoss eines bekannten zweistöckigen chinesischen vegetarischen Restaurants namens "Eight Treasures" mit sehr langer Tradition. Das kleine, separate Lokal im Parterre bietet eine sehr große Auswahl an vegetarischen, vorrangig aber veganen Speisen. Ihr könnt auch alle Speisen "vegan" bestellen, wenn sie vegetarisch auf der Karte stehen. Es gibt eine große Salatbar, Wraps, vegane Burger, Wassermelonen-Pizza, Sandwiches sowie vegane Kuchen, Muffins, Riegel und Chia-Pudding. Ich hatte einen großen gemischten Salat mit Roter Bete, Kale, Kichererbsen, Kürbiskernen, Avocado und Tempeh. Als Nachspeise habe ich diesen leckeren veganen Walnuss-Orangenkuchen verputzt. Ich wette, Ihr werdet Chinatown besuchen, wenn Ihr in Singapur seid. Dann nichts wie ab ins "Well Dressed", wo Ihr Euch zwischendurch wunderbar vegan stärken könnt. **ADRESSE Well Dressed Salad Bar & Cafe 280/282, South Bridge Road 58831 Singapur** Facebook: <https://www.facebook.com/WellDressedSaladBarSg/info/?tab=overview>

## **5) Food Rebels - Vegan Clean Eating im Herzen Singapurs**

Zwischen Chinatown und der Marina Bay mit dem beeindruckenden Finanzviertel, gibt es ein ganz kleines Gebiet, das aus den Straßen Amoy Street, Telok Ayer Street und der Stanley Street besteht. Dahin solltet Ihr bei Eurem Singapur-Aufenthalt auf jeden Fall gehen. Dort findet Ihr jede Menge Kunst & Krempel, Hipster und Aussteiger, urbanes Leben, Tempel, Cafés und Restaurants, kleine individuelle Läden und schicke kleine Boutiquen mit finanzierbarer Mode. Ich habe das kleine Mini-Künstlerviertel sehr genossen. In dieser spannenden Gegend werdet Ihr jede Menge kleiner Restaurants finden, die einige vegane Alternativen wie Hummus oder Falafel anbieten. Eine Juice-Bar verkauft vegane Smoothies und Kale Wraps. Dort liegt auch das "Kitchen by Foodrebel". "Kitchen by Foodrebel" in der 28, Stanley Street bietet jede Menge veganer Köstlichkeiten in Bioqualität Dieses kleine Restaurant/Café bietet extrem leckeres, vegetarisches und veganes Essen an. Ich habe mich länger mit der Betreiberin der "Kitchen by Foodrebel", Christina Hardie (Holistic Chef & Food Architect), unterhalten. Alle Essensangebote sind zuerst einmal rein vegan, allerdings kommen dann vegetarische Alternativen dazu, wenn man möchte und das ist in Singapur eben sehr nachgefragt. Sie selbst würde am liebsten "rein veganes Essen" anbieten, aber das sei mitunter zu wenig nachgefragt. Daher bieten sie auch vegane Schulungen und Kochkurse an, um aufzuklären und veganes Essen in Singapur bekannter und beliebter zu machen. Ihr werdet im Foodrebels in Sachen "vegan" also auf jeden Fall fündig werden. Es gibt Quinoa-Bowls, Salate, Wraps, Porridge, Smoothies, Suppen und vieles mehr - auch "to go". **ADRESSE Kitchen by Foodrebel 28, Stanley Street 068737 Singapur Web: [www.foodrebelsg.com](http://www.foodrebelsg.com) Facebook: <https://www.facebook.com/foodrebels.pte.ltd>** Ein Besuch des Foodrebels lohnt alleine schon wegen der tollen Gegend, die Ihr Euch unbedingt ansehen solltet!

## **6) Sarnies - Lecker vegan schlemmen in netter, zentraler Location am Finanzzentrum**

Nur eine kleine Querstraße vom "Kitchen by Foodrebels" entfernt, findet Iht in der Telok Ayer Street Nummer 136 das nette Cafe "Sarnies". Sarnies ist an sich kein rein veganes oder vegetarisches Café, bietet aber eine große Auswahl an glutenfreien und veganen Speisen an, die wirklich lecker sind. Auch vegane Riegel könnt Ihr im Sarnies kaufen. Ich hatte dort einen großen Salat mit Kale und Gemüsespaghetti (Zoodles), angemacht mit

einem cremigen Cashew-Dressing. Das war super lecker und die ganze Atmosphäre bei Sarnies ist extrem nett. Das "Sarnies" in der Telok Ayer Street 136 **ADRESSE Sarnies 136 Telok Ayer Street 068601 Singapur Web: [www.sarniescafe.com](http://www.sarniescafe.com) Facebook: <https://www.facebook.com/sarnies.singapore>** Also, wie gesagt, das Sarnies ist kein veganes oder vegetarisches Café, hat aber viele leckere vegane Angebote, zum Teil auch glutenfrei!

## **7) Saladstop! - Mein Favourite für leckeres, gesundes veganes Essen in ganz Singapur**

So, Mein letzter Tipp und vor Ort in Singapur oft meine "letzte Rettung" war und ist eine Salatbar-Kette namens "Saladstop!" Filialen dieser Kette findet Ihr gleich 12 Mal in Singapur und ich kann sie nur empfehlen. Unter dem Motto "Eat Wide Awake" verkauft das Saladstop! grandioseste Salate. Ich sag's Euch - Ihr werdet es nicht missen wollen. Denn was mir in Singapur oft gefehlt hat, waren die "Greens" in meinem Essen. Weil die veganen Angebote waren mir vor Ort einfach zu fettig und zu sehr konzentriert auf "Mock-Meat". Das Gute ist: Saladstop! findet Ihr ganz häufig und es ist einfach eine unkomplizierte, gesunde vegane Alternative. Hier bei Saladstop! könnt Ihr kräftig Grünzeug tanken. An der großen Salatbar könnt Ihr Euch den Basisalat (z.B. Kale, Rucola, Spinat oder Mixed Greens) aussuchen und dann Toppings beliebig wählen. Nicht alle Toppings sind vegan, aber der überwiegende Teil ist es - und hey, wir sprechen hier von rund 30 verschiedenen Toppings, aus denen Ihr wählen könnt. Dazu gehören auch Tempeh, Quinoa-Patties, krosser Tofu, Kerne und Nüsse und viele weitere leckere Zutaten mehr. Außerdem gibt es grandiose Quinoa-Bowls und frische Wraps. Als Nachspeise hat Saladstop! frisches Obst anzubieten. Hier seid Ihr also immer goldrichtig aufgehoben. ALLE FILIALEN FINDET IHR UNTER -> [www.saladstop.com.sg](http://www.saladstop.com.sg) Facebook: <https://www.facebook.com/SaladStop>

## **Das war Leas kleiner grüner Ausflug in Singapur!**

Ich könnte natürlich noch sehr viel mehr schreiben. Immerhin habe ich acht Tage lang mehrmals täglich vegan in Singapur gegessen. Aber ich glaube, mit meinen Top-Tipps seid Ihr erstmal ganz gut ausgestattet. Bitte schreibt gerne in den Kommentaren, wenn Ihr selbst weitere tolle vegane Locations in Singapur findet. Ich freue mich auf eine Erweiterung dieses veganen Erfahrungsberichts aus der gigantischen Löwenstadt.

## **Zu guter Letzt möchte ich DANKE sagen!**

Liebste Blogger-Kollegen und -Kolleginnen, Partymäuse, Reisefreudige und Foodverrückte - Ihr wart klasse! Ich hatte so viel Spaß mit Euch und es war toll, Euch auf der Reise noch besser kennen zu lernen. Ihr seid grandios!!!

## **Check out their blogs!!**

**Arne und Claudia** von "[Food with a View](#)" **Karin** von "[Lisbeths Cupcakes & Cookies](#)" **Carina, Tanja, Tine & Jasmin** von "[Foodistas](#)" **Tine** von "[TrickyTine](#)" **Brigitte** von "[Goats Today](#)" **Claudia** von "[Geschmeidige Köstlichkeiten](#)" **Silke** von "[Fräulein Glückliche](#)" **Mia** von "[Küchenchaotin](#)" Ein ganz herzliches Dankeschön auch an [BurdaLife](#), [Connecting Companies](#), [YourSingapore](#), [KochblogRadio](#), [KochheldenTV](#) und alle Sponsoren, die diese Reise ermöglicht haben. Ich hatte eine grandiose Zeit in Singapur und ich kann einen Besuch in dieser quirligen Megametropole auch Vegan-Reisenden nur

empfehlen.

**Goodbye Singapore, see ya again in a vegan future!**

Alles Liebe, Eure Lea