

Asia-mariniertes Lachs mit Curry – Soba - Nudelsalat

ca 1 kg Lachsfilet, entgrätet

für Marinade:

150 g brauner Zucker
1 Stk Sternanis
10 g Kreuzkümmel
15 g Korriander
20 g Ingwer, frisch
1 Stk Zitronengras
10 g Kardemon
1 TL Tandouripulver
120 g Meersalz

Die Gewürze, Meersalz in einer Moulinex grob mixen, die Lachsseite auf der Innenseite gut einreiben, ein passendes Geschirr mit restlicher Marinade auslegen und mit der marinierten Seite nach unten einlegen; mit Klarsichtfolie bedecken und ca. 2 Tage im Kühlschrank marinieren;

Lachs herausnehmen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und Lachsfilets kurz beidseitig anbraten; Kerntemperatur min. 60° (da im Lachs roh gewisse Bakterien vorkommen könnten)

Curry-Soba-Nudel-Salat

120 g Soba-Nudeln
1 Stk Mango oder Nektarine/Pfirsich
100 g Salatgurke, in Streifen geschnitten
2 Stk Jungzwiebel
40 g Erdnüsse, geröstet
40 g Sprossen, wie Alfa. oder Rettich

Curry – Dressing

½ TL Curry-mild
etwas Curry-scharf
3 EL Cocos-Milch
1 EL Joghurt
1 EL Mango-Lime-Chutney
20 g Ingwer, frisch, fein gehackt
Saft von 1 Limette
Saft von ½ Orange
ein paar Tropfen Sesamöl
zum Garnieren: frischer Basilikum und Kapuzinergrasse

Beef and Leave

Barbeque auf Koreanisch

1,5 kg Rindfleisch, Hüferl, Beiried oder Filet, in Streifen schneiden

Barbeque-Marinade:

1,3 dl Soja, dunkel und hell
2 EL Honig
3 Stk Knoblauchzehen, feingehackt
4 Stk Frühlingszwiebel, feingeschnitten
1 EL Ingwer, gerieben
2 EL Sesamöl
2 EL Sesam

schöne, knackige Salatblätter

Beilagen:

Kimchii, Früchte (Pfirsich, Nektarinen, Birnen), jede Art von Chutney

Zubereitung:

Alle Zutaten für Marinade verrühren, das Fleisch darin ca. 1 h marinieren, die marinierten Fleischstücke am Grill oder heißen Pfanne braten, man nimmt ein Salatblatt, etwas gegrilltes Fleisch und garniert das Ganze mit den Beilagen und isst es mit den Fingern.

Malaysische Lammsatays

Zutaten:

500 g Lammfilet
1 Zwiebelgrobgehackt
2 Knoblauchzehen
Zitronengras, 2 cm vom unteren Teil
2 sl Galgant, dick
1 ts Ingwer, frisch, gehackt
1 ts Kreuzkümmel, gemahlen
0.5 ts Fenchel, gemahlen
1 tb Koriander, gemahlen
1 ts Kurkuma
1 tb Brauner Zucker
1 tb Zitronensaft

Zubereitung:

Von dem Lammfilet Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch quer zur Faser in sehr feine Streifen schneiden (mit angefrorenem Fleisch geht es leichter!). Die restlichen Zutaten mit dem Puerierstab fein verarbeiten. In eine Porzellanschuessel geben und die Fleischstreifen daruntertermischen, so dass sie rundum mit der Marinade bedeckt sind. Zugedeckt ueber Nacht im Kuehlschrank ziehen lassen. Das Fleisch auf Holzspiesse stecken und auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen, bis es durch ist. Waehrend des Grillens nochmals mit Marinade bestreichen.

Erfrischen dazu – Tropical Salsa

Tropical Salsa

1/4	Ananas
1/2	Mango
200 g	Wassermelone
	Saft von 2 Limetten
1 EL	Korriandergrün, frisch gehackt
	Saft 1 Orange
	Salz, Pfeffer
	Chicken-Chili-Sauce nach Geschmack

Die Früchte würfelig schneiden, mit frischem Korriander, Orangen- Limettensaft, Salz, Pfeffer, Chili marinieren;

Pfirsich-Terrine- Kokossauce

Rezept für 6-8 Personen

250 g	Pfirsich oder Nektarine
80 g	Fruchtzucker
2 Stk	Eier
1 EL	Honig
½ dl.	Sauerrahm
1,5 dl.	Sahne
5 Blatt t	Gelantine
	Zimt, Nelken, Ingwerpulver
1/8 l	Weißwein (gelber Muskateller hervorragend)

Kokossauce

200 g	Pfirsich/Nektarine
1/8 lt.	Kokosmilch
1 EL	Honig
	mixen und durch ein Sieb streichen
2 EL	Kokos
	Zitronenmelisse garnieren
	etwas Zitronensaft

Zubereitung:

reife Pfirsiche schälen in Stücke schneiden mit Honig, Weißwein weichkochen bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, mixen und durch ein Sieb streichen und die eingeweichten Gelatinblätter dazugeben.

Eier, Zucker, Gewürze aufschlagen mit Pfirsichpüree Sauerrahm verrühren und die geschlagene Sahne darunterheben.

Terrine mit Plastikfolie auskleiden und abfüllen.

1/3 der Pfirsiche schälen, in fein Würfel schneiden, die restlichen Zutaten mixen, durch ein Sieb streifen und kühl stellen;

Pomelo – Shrimps Salat

Zutaten:

1	Pomelo, filetiert
100 g	Karotten, in feine Streifen
120 g	Salatgurke, in feine Streifen
100 g	Lauch, in feine Streifen
1 Stk	Kabanossi, in dünne Scheiben
80 g	Sojabohnensprossen
100 g	gekochte Garnelen, geschält

für Dressing:

2 EL	Austersauce
4 EL	Fischsauce
2 EL	Reisessig
2 EL	Limettensaft
½ EL	Honig
40 g	Frühlingszwiebel
	Chili nach Geschmack
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	gehackte Minze

zum Garnieren:

2	Eier, für Omelett
---	-------------------

1 EL Pflanzenöl
30 g geröstete Erdnüsse
1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

für Dressing: alle Zutaten zusammenrühren

die Eier aufschlagen, Öl erhitzen, und dünn wie ein Omelett herausbacken, auskühlen lassen und in schmale Streifen schneiden, die vorbereiteten Zutaten für Salat sowie gekochte Garnelen anrichten, mit der Dressing beträufeln, mit Omelettstreifen, Erdnüssen und Sesam garnieren;

Rotes – Hähnchen-Curry

Zutaten:

4-6 getrocknete Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 walnußgroßes Stück Ingwer
1 kleines Stück Zimtstange oder
1/2 TL gemahlener Zimt
6 schwarze Pfefferkörner
etwas geriebene Muskatnuß
1/2 TL Koriander
1/2 TL Kreuzkümmel
1 El Öl
1-2 El Tomatenmark
7 El dicke Kokosmilch (Dose)
100 g Schlagsahne
2 TL Hühnerbrühe (Instant)
500 g Hähnchenfilet
3-4 El Speisestärke
2 El Fischsoße oder Austernsoße (Flasche)
1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung:

Chilischoten entkernen und ca. 10 Minuten in ca. 2 El heißem Wasser einweichen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Zimt, Pfefferkörner, Muskat, Koriander und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie intensiv duften. Chilis abtropfen (Einweichwasser aufheben) und kleinschneiden. Mit Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Gewürzen im Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Einweichwasser tropfenweise zugeben, bis eine Paste entsteht. Öl und evtl. Tomatenmark einrühren. Kokosmilch (bzw. -raspel), Sahne und knapp 1/4 l Wasser aufkochen (Raspel durch ein Sieb gießen, gut auspressen). Brühe einstreuen. Filet waschen, trockentupfen, würfeln. In Stärke wenden und in die Kokossahne geben. Bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln. Curry-Paste einrühren. Mit Fischsoße, Zucker, Salz und evtl. Zitronensaft abschmecken. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Basilikum waschen. Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. über das Hähnchencurry streuen. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Eingelegter Knoblauch, Krathiam Dong

600 ml	Reisessig ersatzweise
--	milder Weinessig
600 g	Zucker
600 ml	Wasser
1 El.	Salz
500 g	kleine Knoblauchknollen
1	grosses Einmachglas

Essig, Zucker, Wasser und Salz in einem Topf etwa 10 Min. kochen und anschliessend abkühlen lassen. Äussere Schalen von den Knoblauchknollen entfernen, Knollen waschen und gut abtropfen lassen. Ein grosses Einmachglas mit kochendem Wasser ausspülen, abtropfen lassen. Knoblauchknollen ins Glas geben, abgekühlte Essig-Zucker-Lösung auffüllen, Deckel schliessen und Knoblauchknollen an einem kühlen Ort etwa 1 Woche marinieren lassen. Tip: Vor dem weiteren Verwenden oder Servieren muss der Knoblauch geschält werden.

Anmerkung Der eingelegte Knoblauch hält sich im Glas über ein Jahr und kann zu vielen thailändischen Gerichten gereicht werden.

Roti mit Bananengemüse und Reis

Zutaten:

400 g	Jasminreis
¾ l	Wasser
	etwas Chili
15 g	frische Ingwerwurzel, gerieben
10 g	Zitronengras, feingehackt
80 g	Frühlingszwiebel, in dünne Scheiben
80 g	Stangensellerie, in feine Scheiben
100 g	Chinakohl, in feine Streifen
100 g	Karotten, in feine Streifen
200 g	rote Paprika, in Streifen
400 g	Kochbananen oder unreife Bananen
	etwas Mehl zum Bestäuben
5 EL	Pflanzenmehl
1,5 dl	Gemüsefond
3 EL	helle Sojasauce
	etwas frischen Korriander gehackt

Roti:

100 g	Mehl
1/8 l	Wasser
2	Eier
	Salz, Pfeffer
2 EL	Pflanzenöl

Zubereitung:

den Reis mit $\frac{3}{4}$ l Wasser, etwas Salz, herkömmlich kochen; für die Roti wie Palatschinkenteig vorgehen und dünn herausbacken, für das Gemüse das Öl erhitzen, die Gewürze darin leicht anrösten, das vorb. Gemüse dazugeben, 6-8 min in Pfanne rühren, herausnehmen, die Bananenscheiben in etwas Mehl wenden und im heißen Öl beidseitig ca. 3 min braten; die Bananen herausnehmen, den Reis in die Pfanne geben, kurz anbraten, mit Gemüsefond und Sojasauce einrühren, mit Gemüse und Bananen vermengen, die Rotis tütenförmig zusammenfalten, mit Gemüse-Reis-Mischung füllen und mit frischem Korriander bestreuen;

Seafood - Spieße

Zutaten:

300 g	Fischfilet (wie Zander, Forelle)
300 g	Garnelen, geschält
50 g	Kokos
1 TL	Garnelenpaste
1 TL	Salz
1 TL	brauner Zucker
6 Stangen	Zitronengras
	Chili nach Geschmack, Salz, Pfeffer
4 EL	Pflanzenöl

Zwiebelsauce:

120 g	Zwiebeln, fein gehackt
4 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt
3 EL	heller Reissessig
6 EL	Wasser
3 EL	Reiswein
6 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
60 g	Paprika, in feine Würfel

Zubereitung:

Sauce: den Essig mit dem Wasser aufkochen und zusammen mit dem Reiswein über die übrigen Zutaten gießen, das Öl unterrühren, salzen, alles gut durchmischen, die Sauce kalt stellen;

Spieß: das Fischfilet, Garnelen in Stücke schneiden, im Mixer fein pürieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben, mit den übrigen Zutaten fein zu einer glatten Masse verarbeiten, zu einer Rolle formen, 12 Teile markieren, für die Spieße vom Zitronengras die Wurzelenden und soviel vom oberen Teil der Blätter abschneiden, dass etwa 20 cm lange Stengel übrig bleiben; das Zitronengras der Länge nach halbieren, die Fischmasse zu kleinen Röllchen formen und mit Zitronengras aufspießen, das Öl erhitzen und in der Pfanne knusprig anbraten; für ca. 8 min im Backrohr vollenden und mit kalter Zwiebelsauce servieren;